

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Akhir tahun 2023 kemarin, di Indonesia telah terjadi kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa. Berdasarkan laporan berita dari Ariadi (2023), pada bulan September 2023, mahasiswa tingkat akhir berusia 22 tahun yang berasal dari Toraja, Sulawesi Selatan meninggal bunuh diri di rumahnya. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa Fakultas Sosial dan Ilmu Politik di salah satu universitas di Nusa Tenggara Timur melakukan bunuh diri pada bulan Oktober 2023, korban ditemukan gantung diri di kamar kostnya. Kejadian tersebut terjadi kembali di Semarang pada bulan yang sama, mahasiswa semester akhir ditemukan bunuh diri di kostnya (Chairunnisa, 2023). Bulan Januari 2024, telah ditemukan mahasiswa semester 9 di salah satu universitas di Malang telah bunuh diri (Rinanda, 2024). Menurut laporan berita, mahasiswa-mahasiswa tersebut dicurigai melakukan bunuh diri dikarenakan merasa terbebani dan kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya.

Skripsi adalah laporan dari hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa strata 1 yang membahas sebuah fenomena tertentu sesuai kaidah atau aturan yang berlaku (Da'awi & Nisa, 2021). Menurut Dalman (2012), skripsi dilakukan sebagai salah satu syarat mahasiswa untuk lulus dari program sarjana dengan membuat karya ilmiah berdasarkan fakta yang lebih rinci dan mendalam. Usraleli, Melly, dan Deliana (2020) menjelaskan, skripsi merupakan laporan penelitian yang disusun menggunakan prinsip-prinsip ilmiah oleh mahasiswa agar mendapatkan gelar sarjananya. Skripsi dianggap menjadi bentuk integrasi dari hasil implementasi pembelajaran yang dilakukan mahasiswa selama masa perkuliahan (Wakhyudin & Putri, 2020). Darmono dan Hasan (2002) mengatakan bahwa skripsi menjadi karya tulis ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian, studi kepustakaan, ataupun pengembangan dari suatu masalah yang

dilakukan oleh mahasiswa sarjana pada masa akhir studinya. Penyusunan skripsi memiliki tujuan, yaitu melatih mahasiswa menulis, menuangkan ide melalui tulisan, menyelesaikan masalah secara ilmiah dan mendalam, menganalisis, dan menarik kesimpulan. Tujuan ini menjadi bekal bagi kehidupan mahasiswa di masa yang akan mendatang. Jadi, diharapkan mahasiswa dapat menyusun tugas akhirnya dengan baik sehingga dapat merasakan tujuan sebenarnya dari penulisan skripsi.

Meskipun demikian, skripsi sering dipandang oleh mahasiswa sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan, seperti sulit, rumit, dan membutuhkan waktu lama dalam pengerjaannya (Usraleli dkk., 2020). Hal tersebut juga dikatakan oleh Arum & Wibawanti (2023) bahwa proses pengerjaan skripsi sering dirasa sulit bagi mahasiswa. Penelitian tersebut juga memaparkan bahwa banyak mahasiswa yang menganggap skripsi sebagai tugas akhir yang berat, dikarenakan dalam proses penyusunannya mahasiswa perlu mengkaji berbagai bahan literatur dan mengumpulkannya, melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, melakukan penelitian atau uji lapangan, serta melakukan analisis yang membutuhkan banyak waktu. Rahman (2016), juga menyebutkan masalah-masalah yang biasanya muncul saat penyusunan skripsi, diantaranya sulit menentukan masalah yang hendak diteliti, pemilihan tema dan judul penelitian, pencarian literatur, menentukan desain penelitian, mengumpulkan dan menganalisis data, menunda pengerjaan skripsinya, kendala dengan dosen pembimbing, dan masih banyak lainnya. Kesulitan dalam proses penyusunan skripsi sebagai tugas akhir akan menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa. Kesulitan tersebut menjadi salah satu tantangan bagi mahasiswa sehingga terkadang mengakibatkan stres pada mahasiswa. Hal tersebut juga dikatakan oleh Witiarti, Mahardianisa, dan Syafei (2018), banyaknya permasalahan yang dialami oleh mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi bisa menjadi stressor yang akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami stres.

Stres merupakan hal yang kompleks. Secara umum, stres merupakan tuntutan dan perubahan yang dirasakan atau dialami seseorang (Gadzella & Masten, 2005). Lazarus dan Folkman (1984) mengatakan bahwa stres dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan sosial yang

dinilai memiliki potensi membahayakan, tidak terkendali, bahkan melampaui kemampuan individu tersebut untuk mengatasinya. Stres dapat dirasakan oleh semua individu, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa dapat mengalami berbagai stres dalam kehidupannya atau yang sering disebut *student-life stress*. *Student-life stress* adalah kondisi stres pada mahasiswa yang disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang dapat mendorong stres tersebut (Gayatri, 2007). Hal tersebut juga dijelaskan oleh Gadzella (1994), stres yang terjadi pada mahasiswa adalah pengalaman individu dalam mempersepsikan stresor dan reaksi dari stresor tersebut. *Student-life stress* adalah ketegangan psikologis akibat tuntutan akademis dan keadaan pribadi (Holliday et al., 2016). *Student-life stress* menjadi hal yang negatif bagi mahasiswa, ketika sudah mengganggu aktivitasnya sehari-hari. Stres dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari internal maupun eksternal. Faktor internal yang biasanya menjadi penyebab stres adalah adanya interpretasi dan penilaian individu terhadap sesuatu yang mengancam dan cara mereka dalam menghadapi hal tersebut secara efektif. Faktor eksternal stres, biasanya berasal dari lingkungan sosial di sekitar individu tersebut.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi termasuk mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang berada di penghujung masa studi perkuliahan, sudah menyelesaikan semua mata kuliah, dan sedang menyusun skripsi (Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tergolong sedang berada di semester 7, 8, 9, 10, 11, dan seterusnya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahakratat dkk. (2021), menunjukkan bahwa sebesar 50% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres di tingkat sedang. Penelitian yang dilakukan oleh Pasaribu (2018) menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi mayoritas mengalami stres pada kategori sedang, yaitu sebesar 90,8%. Penelitian dari Hutapea (2014) menunjukkan bahwa rata-rata *life stress* pada mahasiswa berada di tingkat sedang. Hasil penelitian lain membuktikan bahwa 34% memiliki tingkat stres yang sangat tinggi dan 65,3% memiliki stres tingkat tinggi (Syawaluddin dkk., 2022). Penelitian dari Agung & Budiani (2013) menunjukkan

tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyusun skripsi termasuk kategori tinggi, yaitu 97% mahasiswa berada di tingkat stres tinggi.

Studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta, diketahui bahwa sebanyak 7 dari 9 mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsinya. Kendala yang sering dialami oleh mahasiswa-mahasiswa tersebut antara lain; sulitnya menentukan tema dan judul penelitian, mencari bahan literatur, dosen yang sulit ditemui, tekanan dari orang terdekat untuk cepat menyelesaikan studinya sehingga banyak yang merasa sakit kepala, merasa lebih lelah dari biasanya, tertekan, takut, cemas, gugup, sedih, marah, berat badan naik atau turun, dan sebagainya. Hal-hal tersebut termasuk ke dalam reaksi fisiologis dari stres.

Penemuan lain pada studi pendahuluan ini adalah hal yang membantu para responden dalam penyusunan skripsi, diantaranya motivasi dalam diri, mendengarkan musik, dan dukungan dari orang sekitar. Rata-rata aspek yang paling membantu para responden tersebut adalah dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, dosen, ataupun orang terdekat lainnya. Berdasarkan fakta tersebut, maka dibutuhkan adanya bantuan melalui dukungan sosial sebagai bentuk dukungan untuk para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Dukungan sosial merupakan sebuah dukungan yang diberikan kepada individu yang berbentuk dukungan sosial, psikologis, maupun material. Menurut Rif'ati dkk. (2018), dukungan sosial bisa diperoleh dari lingkungan terdekat, seperti keluarga, teman, kerabat, dan sebagainya. Dukungan sosial dapat menimbulkan pengalaman emosional yang positif sehingga dapat mengurangi efek negatif dari stres (Pearlin et al., 1981). Hal itu juga dikatakan oleh Broadhead et al. (1983) bahwa dukungan dapat memberikan efek yang bermanfaat secara langsung, baik dalam tingkat stres atau gangguan lainnya dalam kehidupan seseorang. Dampak dari adanya dukungan sosial juga dikatakan oleh Smith & Renk (2007) yang menunjukkan bahwa tekanan yang dirasakan dari beban akan berkurang apabila mendapat dukungan dari orang-orang di sekitar sehingga

dirinya merasa dihargai, tidak sendirian, merasa diperhatikan, dan dicintai oleh orang lain.

Penelitian-penelitian sebelumnya mengatakan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan *student-life stress*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syawaluddin dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Jika semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *student-life stress* yang dialami mahasiswa. Penelitian lain dari Latifah (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan tingkat *student-life stress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Walisongo Semarang.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, penelitian perlu dilakukan dikarenakan penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan *student-life stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, permasalahan yang muncul, yaitu:

1. Bagaimana gambaran tingkat *student-life stress* dan dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?
2. Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *student-life stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, pembatasan masalah pada penelitian ini adalah hubungan antara dukungan sosial dengan *student-life stress* pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan menyusun skripsi.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang sudah dipaparkan, rumusan masalah dari penelitian ini, yaitu “Bagaimana hubungan antara dukungan sosial dengan *student-life stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi?”

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan *student-life stress* pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca serta menjadi kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi dan pendidikan.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Manfaat bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, penelitian ini dapat memperluas pengetahuan, menambah wawasan, serta menjadi bahan referensi literatur, khususnya dalam bidang psikologi mengenai *student-life stress* dan dukungan sosial. Manfaat lainnya, agar para mahasiswa dapat mengetahui kondisi stres pada dirinya dan seluruh mahasiswa sehingga memunculkan kesadaran untuk menangani stres dengan baik.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan masyarakat dapat menambah wawasan serta pengetahuan, terutama mengenai masalah *student-life stress* dan dukungan sosial pada mahasiswa yang ada di sekitar.

3. Manfaat bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan pertimbangan untuk memperdalam penelitian mengenai topik yang sama ataupun berkontribusi

mengembangkan lebih jauh dari berbagai sisi untuk penelitian selanjutnya dengan meninjau keterbatasan penelitian ini.

