

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam proses pendidikan di setting perguruan tinggi, mahasiswa memiliki tuntutan untuk mampu menjalankan berbagai tanggung jawab akademik secara mandiri, terutama apabila menjadi mahasiswa yang sedang dalam masa penyusunan skripsi. Pada kenyataannya proses menyelesaikan studi di perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah, mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala serta hambatan, untuk dapat lulus dari pendidikan tinggi dan memperoleh gelar sarjana. Ada berbagai bentuk tekanan akademik yang menjadi hambatan bagi mahasiswa diantaranya adalah beban tugas yang berat, jadwal kuliah yang padat, serta tingginya ekspektasi dalam pencapaian akademik. Dalam hal akademik tekanan ini dapat memberikan dampak yang serius bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam bentuk stres akademik, kecemasan, bahkan *burnout* (Febziantini et al., 2025).

Di antara berbagai bentuk dampak tersebut, *academic stress* menjadi kondisi yang cukup banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, dikarenakan mereka sedang menghadapi tekanan yang unik berupa tuntutan penyelesaian tugas akhir serta adanya ekspektasi kelulusan. Zalma et al. (2025) dalam penelitiannya menyatakan bahwa kompleksitas stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi lebih besar, dikarenakan mereka tidak hanya menghadapi beban mengerjakan skripsi saja akan tetapi juga menghadapi masa transisi karier. Hal ini membuat tekanan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjadi lebih serius. Selain itu ia juga menjelaskan bahwa bentuk tekanan lainnya seperti ekspektasi orang tua dan dosen, keterbatasan dalam manajemen waktu, beban akademik yang tinggi, serta kecemasan terhadap kelulusan tepat waktu yang terbukti menjadi faktor utama yang dapat memicu stres.

Riawati et al. (2019) melakukan penelitian yang mengidentifikasi stressor akademik pada mahasiswa tahun keempat. Hasilnya adalah ditemukan bahwa skripsi merupakan stressor akademik yang paling dominan bagi mereka, dengan persentase yang jauh lebih tinggi dibandingkan stressor lainnya seperti masalah

finansial maupun tugas perkuliahan. Hal ini diperkuat dengan temuan Hutagalung (2025) yang mengungkapkan bahwa permasalahan yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, baik dari aspek manajemen waktu, kondisi psikologis, kompetensi metodologis, maupun kualitas supervisi berhubungan signifikan dengan terhambatnya proses penyusunan skripsi, yang pada akhirnya berpotensi memicu munculnya *academic stress* pada mahasiswa.

Dalam penelitian Hadi et al. (2025) ditemukan bahwa selama periode 2010-2025 mahasiswa di seluruh dunia mengalami tingkat *academic stress* yang tinggi dengan tren yang terus meningkat mencapai angka 46,6%. Secara global, stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir merupakan isu kesehatan mental yang signifikan, dengan angka prevalensi yang cukup tinggi, diperkirakan berkisar antara 38% hingga 71%. Adapun tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di benua Asia, juga menunjukkan angka yang krusial, yaitu antara 39,6% hingga 61,3%. Hal serupa juga ditemukan di Indonesia, di mana prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir berkisar antara 36,7% sampai 71,6%, bahkan mencapai angka yang lebih tinggi untuk wilayah Jakarta, yaitu sebesar 89,6% (Profil Kesehatan Indonesia, Kemenkes RI, dalam Widiastuti et al., 2025).

Selain itu berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Maret 2026 melalui penyebaran kuesioner kepada 11 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditemukan bahwa 10 dari 11 responden menyatakan bahwa mereka memiliki kekhawatiran tidak lulus tepat waktu, khawatir dengan ketidakpastian masa depan, tertekan dengan tuntutan akademik di semester akhir, serta sering merasa cemas karena skripsi. Berdasarkan hasil temuan ini terlihat bahwa *academic stress* merupakan persoalan nyata yang dialami mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Indonesia serta membutuhkan perhatian serius, mengingat bahwa *academic stress* dapat menimbulkan dampak yang serius apabila kondisi ini tidak segera ditangani dengan tepat.

Academic stress menurut Bedewy & Gabriel, (2015) merupakan persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang mereka hadapi, keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas, beban akademik yang melebihi kemampuan mereka, serta ketakutan akan ketidakpastian di masa depan. Selain itu menurut Sarafino dan Smith, (2011), *academic stress* dapat diartikan juga sebagai persepsi seseorang

terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan dengan sumber daya yang ia miliki. Ada beberapa gejala baik fisik maupun emosional yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mengalami *academic stress* seperti sakit kepala dan sulit tidur, cemas, khawatir dan gelisah. Hal ini pada akhirnya menyebabkan mahasiswa mengalami penurunan motivasi belajar serta kemampuan dalam menyelesaikan masalah (Taslim et al., 2021).

Apabila tidak ditangani dengan baik, *academic stress* dapat berkembang menjadi dampak yang lebih serius baik secara psikologis maupun fisik, termasuk kecemasan, depresi, penurunan daya tahan tubuh, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan. *Academic stress* yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan memberikan dampak negatif yang dapat mempengaruhi penyelesaian tugas akhir mereka (Adillah dalam Ardi et al., 2025; Sari & Rahayu, 2022). Adapun salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *academic stress* adalah *parental support*.

Juarsih et al. (2025) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu bentuk dukungan eksternal yang dikaitkan dengan *academic stress* adalah dukungan sosial dari orang tua. Kehadiran orang tua sebagai sistem pendukung utama memberikan rasa aman serta kepercayaan diri bagi mahasiswa, hal ini dapat membuat mahasiswa lebih stabil secara emosional dan berpotensi mencapai keberhasilan akademik (Yusuf & Yusuf., 2020).

Dalam penelitian ini, dukungan orang tua dikaji berdasarkan persepsi mahasiswa terhadap dukungan yang diberikan oleh orang tuanya (*perceived parental support*). Menurut Cohen dan Wills (1985) serta Wethington dan Kessler (1986, dalam Kristjansson et al., 2011), dijelaskan bahwa *perceived support* (persepsi terhadap dukungan) lebih penting dalam menurunkan *distress* dibandingkan *actual support* (dukungan nyata). Selain itu, Bartoszuk et al. (2019) dalam penelitiannya menemukan adanya perbedaan persepsi antara orang tua dan mahasiswa mengenai dukungan yang diberikan oleh orang tua. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan orang tua belum tentu dimaknai dengan cara yang sama oleh mahasiswa.

Parental support merupakan persepsi individu mengenai seberapa mudah dirinya mendapatkan dukungan dari orang tua, yang meliputi kehangatan serta

kepedulian, keterbukaan anak untuk mendiskusikan urusan pribadinya, pemberian nasihat terkait akademik maupun hal lainnya, serta kemudahan mendapatkan bantuan untuk berbagai hal lainnya (Kristjansson et al., 2011).

Penelitian Yusuf dan Yusuf (2020) juga menegaskan bahwa kehadiran orang tua sebagai sistem pendukung utama memberikan rasa aman dan kepercayaan diri, sehingga mahasiswa lebih stabil secara emosional dan berpotensi mencapai keberhasilan akademik. Dukungan ini sangat penting, terutama dalam menghadapi tekanan tugas akhir, untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis dan akademik mahasiswa secara keseluruhan (Juarsih et al., 2025).

Meskipun mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sudah bukan fase anak-anak dan remaja lagi, mahasiswa masih membutuhkan penerimaan, empati, dukungan, dan kelekatan dari orangtua (Papalia et al., dalam Anastiani, 2019). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hidayah dan Nurmina (2025) ditemukan bahwa *parental support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress* pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan dimana peningkatan dukungan yang diberikan oleh orang tua secara signifikan dapat menurunkan stres akademik yang dialami individu. Berbeda dengan penelitian tersebut, penelitian yang dilakukan oleh Zahwa (2024) menunjukkan bahwa *parental support* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *academic stress*. Ketidakkonsistenan temuan tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *parental support* dengan *academic stress* kemungkinan melibatkan mekanisme psikologis lain yang dapat memperkuat atau menjelaskan bagaimana *parental support* berpengaruh terhadap *academic stress* yang dialami oleh mahasiswa akhir.

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan akademik seperti adanya revisi, keterbatasan waktu, adanya tuntutan untuk lulus tepat waktu, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Berbagai tantangan tersebut menyebabkan tidak semua mahasiswa mampu bertahan dan bangkit ketika menghadapi hambatan selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan untuk tetap mampu menghadapi tekanan dan kemunduran akademik sehari-hari atau yang dikenal sebagai *academic buoyancy*.

Untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang diduga mendasari hubungan antara *parental support* dan *academic stress*, penelitian ini mengacu pada *Self-Determination Theory* (Ryan & Deci, 2000). Teori ini menjelaskan bahwa dukungan dari lingkungan sosial, termasuk orang tua, berperan dalam memenuhi kebutuhan psikologis dasar individu yang terdiri dari tiga hal yaitu *relatedness*, *competence*, dan *autonomy*. Dalam *Self-Determination Theory* juga dijelaskan bahwa dengan terpenuhinya ketiga kebutuhan psikologis dasar tersebut, maka akan meningkatkan *self motivation* serta *mental health* dalam berbagai aspek kehidupan individu, termasuk pada aspek pendidikan. Dalam konteks pendidikan, kondisi psikologis yang terbentuk dari terpenuhinya ketiga kebutuhan ini memberikan pondasi bagi individu untuk tetap bertahan dalam menghadapi tekanan akademik. Ketika ketiga kebutuhan psikologis ini terpenuhi, maka mahasiswa cenderung lebih mampu untuk meningkatkan kapasitas bertahan dan bangkit dari tekanan akademik yang dialami sehari-hari atau yang dikenal sebagai *academic buoyancy* (Martin & Marsh, 2008).

Secara konseptual *academic buoyancy* mencakup kemampuan *problem focused coping* mahasiswa dalam merespons berbagai tekanan dan tuntutan akademik yang bersifat rutin (Martin & Marsh, 2008). Kapasitas ini terbentuk karena terpenuhinya kebutuhan dasar mahasiswa melalui *parental support* yang diterima oleh mahasiswa. Pemenuhan kebutuhan dasar melalui *parental support* ini membuat mahasiswa memiliki *academic buoyancy*, dimana mahasiswa yang memiliki *academic buoyancy* tinggi cenderung lebih mampu dalam mengelola emosi serta pemikiran negatif terkait tekanan akademik, sehingga *academic stress* yang dirasakan dapat menurun (Putwain & Daly dalam Granziera et al., 2022). Dengan kata lain, *academic buoyancy* menjadi proses psikologis yang menjelaskan bagaimana *parental support* dapat menurunkan *academic stress* yang dirasakan mahasiswa. Ada dua faktor yang turut mempengaruhi *academic buoyancy*, yaitu faktor distal dan faktor proximal (Malmberg et al., 2012). Faktor distal meliputi status sosial ekonomi, usia, dan jenis kelamin. Kemudian, faktor proximal meliputi faktor sekolah, psikologi, teman sebaya, dan orang tua.

Landasan teoritis ini didukung oleh temuan empiris dari penelitian sebelumnya, Rohinsa et al. (2020) menemukan bahwa *parental support*

berpengaruh terhadap *academic buoyancy* siswa. Ketika orang tua memberikan dukungan, siswa cenderung mengalami peningkatan *basic psychological need satisfaction*, yang akan berdampak pada meningkatnya *academic buoyancy* siswa. Selain itu, *parental support* juga terbukti berpengaruh langsung secara positif dan signifikan terhadap *academic buoyancy*, artinya semakin tinggi *parental support* yang dirasakan siswa, semakin tinggi pula kemampuan *academic buoyancy* mereka.

Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Rohins et al. (2021), dimana hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan yang diberikan orang tua penting dalam membentuk kemampuan anak untuk mengatasi tantangan akademik atau *academic buoyancy*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sondakh dan Pandia pada tahun 2025. menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic buoyancy* dengan *academic stress*, yang berarti bahwa semakin tinggi *academic buoyancy* maka semakin rendah *academic stress*. Sebaliknya, semakin rendah *academic buoyancy* maka semakin tinggi *academic stress*.

Dari hasil penelitian di atas dapat diketahui bahwa *academic buoyancy* terbukti berpengaruh dalam menurunkan *academic stress*, sedangkan pengaruh antara *parental support* dan *academic stress* masih menunjukkan hasil yang belum konsisten. Penelitian yang dilakukan oleh Supratman (2025) merupakan salah satu penelitian yang mengkaji pengaruh *parental support* terhadap *academic stress* yang dimediasi oleh *Academic buoyancy*. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa *parental support* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic stress*, baik secara langsung maupun secara tidak langsung dengan melalui *academic buoyancy*, sehingga *academic buoyancy* berperan sebagai mediator parsial dalam pengaruh tersebut. Penelitian Supratman (2025) dilakukan pada siswa SMA sehingga temuan tersebut tidak dapat langsung digeneralisasi bagi mahasiswa akhir, mengingat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki karakteristik dan tekanan akademik yang berbeda secara signifikan dengan siswa SMA.

Perbedaan tersebut terlihat pada sumber serta bentuk tekanan akademik yang dihadapi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami masa-masa rumit seperti tuntutan penyelesaian skripsi, adanya ekspektasi kelulusan dari

dosen maupun orang tua, kecemasan akan lulus tepat waktu, dan lainnya (Zalma et al., 2025). Selain itu Yang et al. (2025) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat memperkuat rasa khawatir terkait kesiapan dalam dunia kerja serta keberhasilan terkait karir di masa depan, pasalnya mahasiswa tingkat akhir berada pada masa mempersiapkan kelulusan dan menghadapi peningkatan persaingan kerja. Adanya perbedaan ini menjadikan temuan Supratman (2025) pada siswa SMA perlu dikaji ulang pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini membuat penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kesenjangan serta memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait pengaruh *parental support* terhadap *academic stress* yang dimediasi oleh *academic buoyancy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka masalah pada penelitian ini adalah:

1. Tingginya angka prevalensi stress akademik di Indonesia pada mahasiswa tingkat akhir yang berkisar antara 36,7% sampai 71,6%.
2. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang kompleks seperti pengerjaan tugas akhir, kecemasan akan lulus tepat waktu, serta transisi menuju dunia karir.
3. Hasil survey awal peneliti yang menunjukkan bahwa 10 dari 11 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang menjadi responden survei menyatakan bahwa mereka memiliki kekhawatiran tidak lulus tepat waktu, khawatir terhadap ketidakpastian masa depan, serta merasa tertekan dengan tuntutan akademik di semester akhir.
4. *Academic stress* yang tidak dikelola dengan baik akan berdampak serius pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa seperti penurunan performa akademik serta motivasi, timbulnya gejala kecemasan, depresi, serta gangguan tidur.
5. *Parental support* yang terbukti berpengaruh dalam menurunkan *academic stress*, namun kontribusinya masih sangat terbatas yaitu 1,9%, hal ini mengindikasikan adanya variabel lain yang juga ikut berperan.

6. *Academic buoyancy* diduga sebagai variabel lain yang dapat menjadi mediator dalam pengaruh antara *parental support* dan *academic stress*.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian menjadi lebih terarah, maka diperlukan adanya penetapan batasan masalah. Penelitian ini memiliki fokus utama yaitu untuk menganalisis pengaruh *parental support* terhadap *academic stress* yang dimediasi oleh *academic buoyancy* pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini dibatasi pada Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berkuliah di Indonesia sebagai sampel penelitian, serta mengkaji *Parental support* sebagai variabel independen, *Academic stress* sebagai variabel dependen serta *Academic buoyancy* sebagai variabel mediator.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan dari latar belakang yang telah disusun, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *parental support* terhadap *academic stress* yang dimediasi oleh *academic buoyancy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?”.

1.5 Tujuan Masalah

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh *parental support* terhadap *academic stress* yang dimediasi oleh *academic buoyancy* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah tinjauan ilmiah terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan variabel *parental support*, *academic stress*, dan *academic buoyancy*. Selain itu penelitian ini juga dapat memberikan gambaran terkait pengaruh *parental support* terhadap *academic stress* yang dimediasi oleh *academic buoyancy* khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Jika hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *parental support* terhadap *academic stress*, maka peneliti mengharapkan agar para mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat lebih terbuka dan bersedia untuk mencari dukungan dari orang tua, agar dapat mengurangi tingkat *academic stress* yang dirasakan melalui peningkatan dari *academic buoyancy*.

1.6.2.2 Bagi Orang Tua

Jika hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *parental support* terhadap *academic stress*, maka peneliti berharap agar para orang tua bisa lebih responsif dalam memberikan dukungan untuk anak-anaknya, dari segi dukungan emosional, finansial dan lain sebagainya dengan tujuan untuk mengurangi tingkat *academic stress* yang dialami oleh anaknya.

