

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI, 2022), merupakan seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Dalam proses pembelajarannya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tanggungjawab, terutama bagi mereka yang berada di tingkat akhir, seperti kewajiban menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa tingkat akhir memiliki tantangan tanggungjawab yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada tingkat pertama dan menengah. Menurut (Hulukati, 2018) mahasiswa merupakan individu yang memahami makna tujuan dari pendidikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani proses pendidikan formal di jenjang perguruan tinggi. Sebagai Mahasiswa penting untuk mengejar atau menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi sebagai syarat kelulusan, termasuk berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Salah satu tahap yang paling menantang dalam proses perkuliahan adalah ketika mahasiswa memasuki masa akhir studi, yaitu saat menyusun tugas akhir skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mampu memahami teori, tetapi juga mengaplikasikannya dalam bentuk penelitian ilmiah yang sistematis.

Proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Berbagai kendala seperti kesulitan menentukan topik, keterbatasan referensi, revisi dari dosen pembimbing, serta manajemen waktu yang kurang optimal dapat memicu munculnya tekanan psikologis. Kondisi ini membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat sebelumnya. Tekanan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berkaitan erat

dengan kondisi *psychological distress*. Menurut Lovibond (1995), *psychological distress* merupakan respons emosional yang muncul akibat tekanan atau stres yang dialami individu, yang ditandai dengan gejala seperti stres, kecemasan, dan depresi. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, termasuk konsentrasi belajar, motivasi akademik, serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas akhir. Oleh karena itu selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa tidak lepas dari berbagai tantangan, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Psychological distress juga sangat penting untuk diteliti pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sering kali menghadapi tekanan dan stres, sehingga memahami dan meningkatkan kesehatan mental mereka dapat membantu menjaga kesehatan psikologisnya (Dyah, 2019). Menurut Lovibond (1995), *psychological distress* adalah reaksi emosional yang dihasilkan dari peristiwa stres dalam kehidupan seseorang. Selain itu menurut (Sarafino, 2012) *psychological distress* merupakan kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan yang dapat menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Sedangkan menurut Kinanthi (2020) dalam menguji *psychological distress* mengartikan bahwa suatu gejala gabungan reaksi emosional negatif dari 3 gejala emosional yakni depresi, kecemasan, dan stress.

Mahasiswa rentan mengalami gangguan kesejahteraan psikologis saat mengerjakan skripsi, salah satunya terkait *psychological distress*, jika kesehatan mentalnya terganggu maka proses pengerjaan skripsi juga akan terganggu, maka memahami serta meningkatkan kesehatan mental mereka menjadi langkah krusial dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama proses penyusunan tugas akhir (Afnibar, 2020). Fawzy (2017) mengemukakan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir dapat menimbulkan berbagai gejala seperti kecemasan, depresi, gangguan tidur, penurunan performa akademik, penyalahgunaan zat dan alkohol, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, hingga munculnya ide bunuh diri. Kondisi

ini jelas dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan. Berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir sering kali berdampak pada waktu penyelesaian studinya. Beberapa mahasiswa mampu menyelesaikan studi tepat waktu, namun tidak sedikit pula yang membutuhkan waktu lebih lama. Jika proses penyusunan skripsi memakan waktu terlalu lama, mahasiswa berisiko harus mengundurkan diri dari kampus atau bahkan mengalami drop out (DO) oleh pihak jurusan. Fenomena ini menjadi salah satu penyebab utama lamanya mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Berdasarkan temuan dari *Medical Center* di salah satu Perguruan Tinggi Negeri, tercatat sebanyak 115 kasus gangguan kesehatan mental sedang hingga berat terjadi dalam kurun waktu 2019–2024. Kasus terbanyak dialami oleh mahasiswa berusia 21–23 tahun, yang umumnya berada pada semester pertengahan hingga akhir. Jenis gangguan psikologis yang paling banyak dialami adalah gangguan *psychological distress* yang dapat memicu kecemasan, stress, hingga depresi. Sebanyak 29% (33 mahasiswa) tercatat mengalami gangguan kecemasan, sedangkan 25% (29 mahasiswa) mengalami depresi dan stress dalam tingkat ringan hingga berat. Selain itu, terdapat pula berbagai bentuk gangguan kesehatan mental lain yang berdampak langsung pada kehidupan akademik mahasiswa. Permasalahan utama yang banyak dihadapi mahasiswa berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti pengerjaan skripsi dan tugas kuliah.

Melihat data tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir cukup rentan mengalami gangguan kesehatan mental atau *psychological distress*, terutama saat mengerjakan skripsi. Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi merupakan kelompok yang rentan mengalami *psychological distress*. Penelitian Andarani (2013) menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami tekanan akademik yang ditandai dengan munculnya perasaan cemas, stress, frustrasi hingga menurunnya motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Selain itu penelitian Kusumaningrum (2019) menunjukkan bahwa *psychological distress* pada

mahasiswa tingkat akhir berkaitan dengan meningkatnya tuntutan akademik, ketidakpastian penyelesaian studi, serta berbagai hambatan selama proses penyusunan skripsi. Jika kondisi mental terganggu, maka proses penyusunan skripsi pun berisiko ikut terhambat. Oleh karena itu, penting untuk meneliti faktor yang berhubungan dengan *psychological distress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Salah satu faktor yang patut diperhatikan adalah penggunaan media sosial sebagai sarana untuk pelarian diri atau *self protect* dan juga *self coping* yang berujung hal negatif bagi dirinya. Menurut Dogan, H., Norman (2019) perasaan ingin terus merasa aman dari tuntutan tugas dan akademik serta seseorang yang ingin terus terhubung dengan orang lain, apabila tidak terpenuhi seseorang dapat merasa cemas dan ketakutan akan berlebih, maka dari itu seseorang ingin tetap terus merasa aman dan bentuk pelarian mereka seolah dalam pencarian rasa aman nya yaitu media sosial. Namun penggunaan media sosial berlebihan justru dapat membuat individu semakin asyik dengan dunia maya dan hal ini pula yang dapat memicunya menjadi adiksi media sosial serta dari hal itu mahasiswa melupakan tugas serta tanggungjawabnya dalam menyelesaikan akademiknya (Hawk, 2019).

Dengan kata lain mahasiswa cenderung salah persepsi dalam menilai berbagai strategi coping untuk mengurangi ketegangan yang dirasakan terkait dengan media sosial. Media sosial memberikan kemudahan akses informasi, komunikasi, serta hiburan instan yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih rileks dalam jangka pendek. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan justru dapat menimbulkan permasalahan baru. Menurut (Andreassen, 2015) adiksi media sosial ditandai dengan penggunaan yang berlebihan, kesulitan mengontrol diri, serta adanya gangguan pada aktivitas sehari-hari akibat penggunaan tersebut. Mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial cenderung menghabiskan waktu yang cukup lama di dunia digital, sehingga mengabaikan tanggungjawab akademik seperti pengerjaan skripsi.

Fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua sisi yaitu sebagai sarana coping sekaligus sebagai potensi masalah apabila penggunaannya tidak terkontrol. Mahasiswa yang awalnya menggunakan media sosial sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik dapat secara tidak sadar mengalami ketergantungan. Kondisi ini berpotensi memperburuk keadaan psikologis, terutama ketika individu mulai merasa cemas, gelisah, atau tidak nyaman saat tidak mengakses media sosial. Selain itu, tingginya penggunaan media sosial di Indonesia semakin memperkuat relevansi fenomena ini. Berdasarkan data dari *Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII)*, tercatat bahwa sebanyak 64,8% penduduk Indonesia atau sekitar 221 juta jiwa aktif menggunakan internet (APJII, 2024). Dalam artikel *DataIndonesia.id* yang mengacu pada laporan (APJII, 2024), jumlah pengguna internet tersebut mengalami kenaikan sebesar 2,8% setiap tahunnya. Selain itu, laporan dari *We Are Social* menunjukkan bahwa pengguna aktif media sosial di Indonesia mencapai 185 juta orang pada Januari 2024. Angka ini meningkat sekitar 12,35% dibandingkan tahun sebelumnya yang berjumlah 170 juta orang. Yadav (2017) menyebutkan bahwa generasi muda saat ini merupakan kelompok yang paling banyak menggunakan media sosial. Generasi ini dikenal sebagai *Gen Z*, yang berada dalam rentang usia 14–25 tahun. Berdasarkan, laporan survei dari *Global Web Index* tahun 2018 menyatakan bahwa kelompok pengguna internet terbesar berasal dari kalangan mahasiswa, yaitu mereka yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Adiksi media sosial juga memiliki banyak kesamaan yang signifikan dengan adiksi internet (Hawk, 2019), dan konsep adiksi internet hampir sama dengan konsep adiksi games atau *internet gaming addiction-IGD* (Young, 2011). Terdapat 3 aspek individu dapat dikatakan memiliki adiksi media sosial. Karena adiksi media sosial dan *IGD* dianggap sebagai dua bentuk spesifik dari konstruksi adiksi internet, maka 3 aspek *IGD* dapat digunakan untuk mendefinisikan perilaku adiksi media sosial (Eijnden, 2021). Tiga aspek *IGD* yang telah diidentifikasi ke dalam perilaku adiksi media sosial yaitu *Social consequence* (Konsekuensi sosial),

Time displacement (Pengalihan waktu), dan *Compulsive feelings* (Perasaan kompulsif).

Maka dapat disimpulkan berdasarkan data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2024) tersebut, mayoritas pengguna internet di Indonesia berasal dari kalangan usia muda, serta adiksi media sosial juga dapat membawa dampak buruk bagi Kesehatan mental mahasiswa termasuk. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang sangat dekat dengan penggunaan media sosial dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, penggunaan media sosial yang tinggi dapat berdampak pada bagaimana mereka mengelola tekanan akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami kondisi yang terjadi, khususnya terkait dengan tingkat adiksi media sosial dan gambaran *psychological distress* pada mahasiswa.

Penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hubungan atau pengaruh antar variabel, melainkan untuk menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan. Fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui berapa banyak mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial serta bagaimana gambaran *psychological distress* pada mahasiswa tersebut. Dengan memahami kondisi ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menghadapi proses penyusunan skripsi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, ada beberapa permasalahan utama yang perlu menjadi fokus penelitian ini, yaitu:

1. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang tinggi dalam proses penyusunan skripsi.
2. Tekanan tersebut berpotensi menimbulkan kondisi *psychological distress* seperti stres, kecemasan, dan depresi.

3. Penggunaan media sosial yang tinggi pada mahasiswa berpotensi berkembang menjadi perilaku adiksi.
4. Adiksi media sosial ditandai dengan kesulitan mengontrol penggunaan serta pengalihan waktu dari aktivitas akademik.
5. Mahasiswa sering menggunakan media sosial sebagai bentuk coping terhadap tekanan akademik.
6. Belum banyak penelitian yang menggambarkan kondisi *psychological distress* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.

C. Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terfokus dan hasilnya dapat dipertanggungjawabkan, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.
2. Penelitian ini hanya menggambarkan tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa.
3. Penelitian ini hanya menggambarkan tingkat *psychological distress* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial.
4. Penelitian ini tidak mengkaji hubungan atau pengaruh antar variabel.
5. Analisis yang digunakan berupa statistik deskriptif seperti persentase dan kategorisasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang sudah dijelaskan, maka dalam penelitian ini peneliti merumuskan beberapa masalah utama sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat adiksi media sosial pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?

2. Berapa banyak mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial?
3. Bagaimana tingkat *psychological distress* pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial?
4. Bagaimana kategori *psychological distress* (*Normal, Mild, Moderate, Severe, Extremely Severe*) pada mahasiswa tersebut?
5. Aspek adiksi media sosial apa yang paling dominan dialami mahasiswa?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk kemajuan ilmu Bimbingan dan Konseling dalam mengatasi, antisipasi, dan strategy terutama mengenai permasalahan yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir yaitu gangguan kesehatan mental terhadap gambaran *Psychological Distress* dan Adiksi Media Sosial pada Mahasiswa Akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Praktisi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam membuat kebijakan untuk mahasiswa agar dapat mengelola waktunya dengan baik khususnya dalam pengerjaan skripsinya tanpa terganggu dari munculnya masalah kesehatan mental akibat adiksi media sosial.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi atau acuan untuk penelitian berikutnya yang relevan dengan penelitian ini.