

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan sedang menempuh pembelajaran di perguruan tinggi. Kehidupan perkuliahan mahasiswa akan didominasi oleh tuntutan-tuntutan akademik dari kampus. Setiap mahasiswa mengalami masalah dan kesulitan yang berbeda dalam kehidupan akademik. Jika seseorang tidak mampu menyesuaikan diri dengan kesulitan tersebut, ia akan mengalami stress, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Zadok, 2024).

Bagi mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan konsep diri yang positif akan mampu menghadapi berbagai tekanan akademik dengan lebih baik. Dukungan sosial dari keluarga, teman, atau dosen pembimbing sangat penting karena memberikan rasa nyaman, semangat, dan keyakinan bahwa mereka tidak menghadapi tantangan sendirian. Di sisi lain, konsep diri yang positif membuat mahasiswa lebih percaya pada kemampuan dirinya, memahami kelebihan dan kekurangannya, serta memiliki motivasi kuat untuk menyelesaikan tugas akhir. Kombinasi antara dukungan dari lingkungan sosial dan keyakinan terhadap diri sendiri ini, idealnya, menjadikan mahasiswa lebih tahan terhadap stres, lebih mudah mengelola

emosi, serta mampu berpikir dan bertindak secara produktif. Dengan demikian, idealnya, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial dan konsep diri yang baik akan tampil lebih tenang, fokus, dan siap menyelesaikan studi dengan hasil yang optimal.

Dalam konteks inilah dukungan sosial dan konsep diri yang positif memiliki landasan yang kuat dalam ajaran Al-Qur'an dan Hadis. Islam sangat menekankan pentingnya hubungan sosial yang baik antar sesama manusia (*ḥablum minannas*) dan juga pemahaman serta penerimaan diri yang benar sebagai bagian dari upaya menjadi insan yang beriman dan bertakwa. Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al-Maidah ayat 2:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشُّهُرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهُدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا أَمِينَ الْبَيْتِ
الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ
عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَتَتَّقُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا
اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syiar-syiar (kesucian) Allah, jangan (melanggar kehormatan) bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) hadyu (hewan-hewan kurban) dan qalā'id (hewan-hewan kurban yang diberi tanda), dan jangan (pula mengganggu) para pengunjung Baitulharam sedangkan mereka mencari karunia dan rida Tuhannya! Apabila kamu telah bertahalul (menyelesaikan ihram), berburulah (jika mau). Janganlah sekali-kali kebencian(-mu) kepada suatu kaum, karena mereka menghalang-halangi dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat melampaui batas (kepada mereka). Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya” (QS. Al-Maidah, ayat 2).

Ayat ini mengandung arti bahwa seorang Muslim hendaknya menjadi bagian dari lingkungan sosial yang saling mendukung dan memperkuat dalam hal-hal yang positif. Dukungan sosial dalam perspektif Islam tidak hanya berupa bantuan fisik, tetapi juga mencakup dukungan emosional,

spiritual, dan moral yang dapat membantu individu tetap berada pada jalan kebaikan.

Selain itu, pentingnya mengenal dan memahami diri sendiri juga menjadi bagian dari ajaran Islam. Dalam sebuah hadis Nabi Muhammad SAW yang berbunyi:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

Artinya: “Barang siapa mengenal dirinya, maka ia akan mengenal Tuhannya” (HR. Al-Baihaqi).

Hadis tersebut mengandung arti bahwa pemahaman terhadap diri (konsep diri) bukanlah hal sepele, melainkan merupakan fondasi bagi keteguhan spiritual seseorang. Ketika mahasiswa memiliki konsep diri yang positif yakni mampu menerima kelebihan dan kekurangannya, percaya pada kemampuannya sendiri, dan memiliki tujuan hidup yang jelas maka ia akan lebih siap dalam menghadapi segala tantangan akademik. Konsep diri yang sehat memberikan daya tahan mental dan emosional yang sangat dibutuhkan dalam menyelesaikan pendidikan tinggi, khususnya di tahap akhir perkuliahan.

Menurut Mulya & Indrawati (dalam Tasalim and dkk, 2021) Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif.

Stres akademik dipahami sebagai tekanan yang dialami mahasiswa dalam proses pendidikan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres yang berasal dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk dapat menyelesaikan tugas dengan baik, nilai yang harus baik, rendahnya prestasi, Keputusan menentukan karir, serta kecemasan saat akan menghadapi ujian (Purnamasari and dkk, 2024).

Beberapa faktor yang mempengaruhi stres akademik diantaranya yaitu gender dan ekspektasi orang tua. Berdasarkan jenis kelamin, persentase mahasiswa perempuan yang mengalami stres akademik adalah sebesar 57,9% dan persentase mahasiswa laki-laki yang memiliki stres akademik sebesar 40%. Mahasiswa perempuan memiliki tingkat akademik stres yang lebih tinggi di bidang kognitif. Mahasiswa laki-laki memiliki stres akademik yang lebih tinggi di bidang fisik. Pada faktor ekspektasi orang tua, mahasiswa sering kali merasakan tekanan yang besar untuk memenuhi standar yang ditetapkan oleh orang tua mereka (Hidajat and Putri, 2024).

Selain faktor tersebut juga ada beberapa dampak negatif dari stres akademik pada mahasiswa adalah menurunkan hasil belajar, kesulitan berkonsentrasi, motivasi akademik yang rendah, menurunkan kesehatan mental dan *well-being*, menurunkan kinerja akademik, menurunkan prestasi akademik, motivasi dan meningkatkan peluang *drop out* dari kampus (Cahyono and dkk, 2024).

Menurut Lazarus dan Folkman teori stres (dalam Larasati and dkk, 2025) menjelaskan bahwa stres merupakan hasil dari interaksi antara individu dengan lingkungannya, yang sangat dipengaruhi oleh cara individu tersebut menilai situasi yang dihadapinya. Proses ini dikenal dengan istilah penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), yaitu bagaimana seseorang memaknai suatu kejadian, apakah sebagai ancaman, tantangan, atau hal yang tidak relevan. Penilaian ini dibagi menjadi dua tahap, yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal*. *Primary appraisal* adalah proses ketika individu menilai apakah suatu situasi berpotensi menimbulkan stres, seperti dianggap sebagai ancaman atau tantangan. Sedangkan *secondary appraisal* adalah penilaian terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi situasi tersebut. Jika individu merasa bahwa tuntutan situasi melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimilikinya, maka stres kemungkinan besar akan muncul.

Selain itu, Lazarus dan Folkman (dalam Larasati and dkk, 2025) juga membagi strategi koping atau cara menghadapi stres menjadi dua, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* adalah upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* lebih berfokus pada pengelolaan emosi akibat stres yang dirasakan.

Model ini sangat relevan dalam konteks mahasiswa, karena persepsi terhadap tugas akademik sering kali lebih memengaruhi stres daripada beban objektif itu sendiri. Tingkat stres yang dialami mahasiswa tidak

semata-mata ditentukan oleh beban akademik yang objektif, seperti jumlah tugas atau jadwal ujian, melainkan lebih dipengaruhi oleh bagaimana mereka memaknai dan menilai beban tersebut. Ketika suatu tugas dipersepsikan sebagai ancaman terhadap keberhasilan akademik atau identitas diri, maka tingkat stres cenderung meningkat, meskipun tugas itu secara objektif tidak terlalu berat. Sebaliknya, apabila tugas yang sama dipandang sebagai tantangan yang dapat dikelola dan diatasi, maka mahasiswa cenderung menunjukkan respons yang lebih adaptif. Oleh karena itu, persepsi subjektif terhadap beban akademik memainkan peran penting dalam munculnya stres, yang menjadikan model ini relevan untuk memahami dinamika psikologis mahasiswa.

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat akhir, banyak terlihat di media sosial seperti di platform seperti X dan TikTok¹. Menggunakan tagar seperti #MahasiswaAkhir, #kesehatamental, #skriptianhampirgila #semesterakhir, dan #pejuangskripsi untuk mengekspresikan perasaannya. Dalam unggahan tersebut, terlihat gejala stres seperti sulit tidur (insomnia), kehilangan semangat belajar, hingga merasa cemas berlebihan.

Curhatan mahasiswa tentang revisi yang tak kunjung selesai, kesulitan bertemu dosen pembimbing, dan tekanan dari keluarga sering kali muncul dalam bentuk tulisan, ataupun video. Ungkapan postingannya seperti “mental *breakdown* gara-gara skripsi”, “rasanya mau nyerah”, atau “skripsi

¹ Bukti data screenshot terlampir

bikin stres dan *overthinking* tiap hari” menjadi sangat umum dan sering mendapat respon dari pengguna lain yang mengalami hal serupa.

Selain fenomena yang terlihat di media sosial, berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan secara langsung pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang, ditemukan gejala serupa. Banyak mahasiswa mengaku mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, merasa terbebani dengan tuntutan revisi, serta cemas menghadapi jadwal bimbingan yang tidak menentu. Fakta ini menunjukkan adanya variasi kondisi mahasiswa yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan dukungan sosial dan konsep diri yang dimiliki masing-masing individu.

Kondisi tersebut semakin diperkuat dengan data kelulusan mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang, yang menunjukkan adanya peningkatan jumlah lulusan terlambat dari tahun ke tahun. Pada tahun 2018 tercatat sebanyak 72 mahasiswa mengalami keterlambatan lulus. Angka ini meningkat hampir tiga kali lipat pada tahun 2019, yaitu menjadi 193 mahasiswa. Hal tersebut kembali melonjak signifikan pada tahun 2020 dengan jumlah lulusan terlambat mencapai 336 mahasiswa (Akademik dan Kemahasiswaan UIN Imam Bonjol Padang, 2025).

Peningkatan yang konsisten ini menunjukkan adanya permasalahan serius yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. Tingginya jumlah mahasiswa yang terlambat lulus dapat disebabkan oleh berbagai faktor, antara lain kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, tekanan akademik yang tinggi, keterbatasan bimbingan, kurangnya manajemen waktu, hingga faktor

psikologis seperti rendahnya konsep diri dan lemahnya dukungan sosial. Fenomena ini memperkuat urgensi penelitian mengenai stres akademik dan faktor-faktor yang memengaruhinya, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berada dalam fase penyelesaian studi.

Menurut data yang diperoleh dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2024, prevalensi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Indonesia pada tahun 2024 cukup tinggi yaitu berada dalam rentang 36,7% hingga 71,6% (BPS and WHO, 2024). Selain itu, Kementerian Riset dan Teknologi (Kemenristek) juga mengungkapkan bahwa 55% mahasiswa di Indonesia mengalami stres akademik (Hasmy and Ghozali, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahyuni and Handayani (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami stres berat. Stres ini bisa memengaruhi kemampuan berpikir dan konsentrasi mereka dalam menyelesaikan tugas akhir. Salah satu penyebab stres berat tersebut adalah karena rasa percaya diri mahasiswa yang masih sedang atau kurang. Mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung merasa lebih tertekan dan mudah stres saat menghadapi tugas akhir atau tantangan akademik lainnya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat stres lebih ringan biasanya punya rasa percaya diri yang lebih baik, meskipun belum sepenuhnya kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri atau konsep diri berhubungan dengan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan diatas maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial dan Konsep Diri Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Imam Bonjol Padang”**.

B. Rumusan dan Batasan Masalah

1. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka perlu dijelaskan pokok masalah dalam penelitian ini terkait **"Apakah ada pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang"**.

2. Batasan Masalah

- a. Seberapa tinggi tingkat dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang.
- b. Seberapa positif konsep diri mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang.
- c. Seberapa tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bondol Padang
- d. Apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dan konsep diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui seberapa tinggi dukungan sosial mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang
2. Untuk mengetahui seberapa positif konsep diri mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang
3. Untuk mengetahui seberapa tinggi tingkatan stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang
4. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh antara dukungan sosial dan konsep diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang.

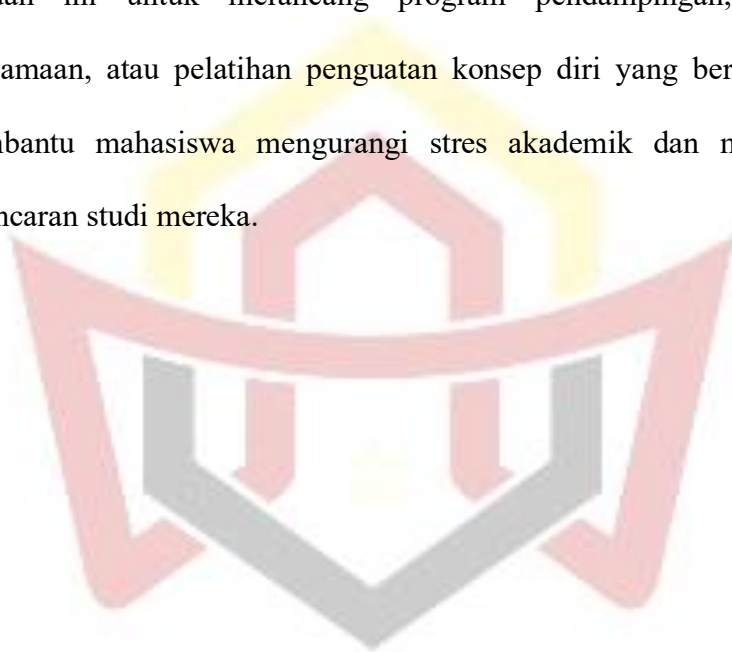
D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu, informasi, pengetahuan, wawasan, dan pengalaman terkait pengaruh dukungan sosial dan konsep diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UIN Imam Bonjol Padang. Penelitian ini juga dapat memperkaya kajian dalam bidang psikologi pendidikan dan memberikan dasar teoritis bagi penelitian selanjutnya yang membahas faktor-faktor psikologis yang memengaruhi stres pada mahasiswa.

Adapun secara praktis, Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada mahasiswa tingkat akhir mengenai pentingnya dukungan sosial dan konsep diri dalam menghadapi stres akademik. Dengan mengetahui pengaruh kedua faktor tersebut, mahasiswa dapat lebih sadar akan pentingnya membangun relasi sosial yang positif dan

mengenali serta menguatkan potensi diri sendiri untuk menghadapi tekanan akademik, khususnya saat menyelesaikan tugas akhir.

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak kampus, terutama dosen pembimbing dan layanan bimbingan konseling, dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir. Kampus dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program pendampingan, pembinaan keagamaan, atau pelatihan penguatan konsep diri yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kelancaran studi mereka.



UIN IMAM BONJOL
PADANG