

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir kerap dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi, kekhawatiran terhadap kelulusan tepat waktu, serta tekanan dari dosen pembimbing. Situasi ini berpotensi menimbulkan stres akademik yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan performa belajar mereka. Fenomena stres akademik sendiri merupakan hal yang umum dijumpai di lingkungan perguruan tinggi. Hampir semua mahasiswa pernah mengalami stres dalam bentuk dan intensitas yang berbeda-beda. Perbedaan utama di antara mahasiswa terletak pada bagaimana mereka mengelola dan merespons tekanan tersebut (Mufatihah et al., 2025). Setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menghadapi stres sesuai dengan kondisi pribadi yang dimilikinya (Habibullah et al., 2025). Ada mahasiswa yang mampu menghadapi tekanan dengan tenang dan menjadikannya motivasi untuk berprestasi, sementara sebagian lainnya justru merasa kewalahan, kehilangan semangat, hingga menurunnya kepercayaan diri. Hal ini menunjukkan pentingnya strategi yang digunakan seseorang dalam menghadapi stres. Upaya individu dalam mengatasi tekanan tersebut dikenal dengan istilah *coping behavior* (Lestari et al., 2022).

Coping behavior dipahami sebagai keseluruhan upaya *kognitif* dan perilaku yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau

menoleransi tekanan yang muncul, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya (Lazarus & Folkman, 1984). Menurut Lazarus & Folkman (1984), *coping behavior* terdiri dari dua strategi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. *Problem-focused coping* merupakan upaya yang diarahkan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung, sedangkan *emotion-focused coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan. Individu cenderung menggunakan *problem-focused coping* ketika merasa mampu mengendalikan situasi yang dihadapinya, dan beralih ke *emotion-focused coping* ketika situasi tersebut dirasa sulit untuk diubah. Bahkan, tidak jarang keduanya digunakan secara bersamaan tergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapi (Hianto & Shanti, 2018). Kemampuan menggunakan *coping behavior* secara efektif menjadi hal penting, terutama ketika seseorang berada dalam situasi yang menekan (Basaria et al., 2024).

Dalam konteks akademik, *coping behavior* memegang peran krusial dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa. Individu yang mampu menerapkan *coping behavior* yang tepat umumnya dapat menyesuaikan diri dengan baik terhadap tekanan akademik. Sebaliknya, penggunaan strategi yang kurang sesuai dapat memperburuk kondisi mahasiswa, seperti menurunnya prestasi belajar, meningkatnya ketidakhadiran kuliah, bahkan berpotensi menyebabkan mahasiswa berhenti studi (Aisya et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh (Alvionita et al., 2022) menunjukkan bahwa semakin baik strategi *coping* yang digunakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula

kesejahteraan psikologisnya, yang mengindikasikan bahwa *coping behavior* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan selama proses pengerjaan skripsi.

Selain *coping behavior*, faktor eksternal yang tidak kalah penting dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, perhatian, dan penghargaan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, maupun dosen, yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak berjuang sendirian dalam menghadapi tekanan (Sarafino & Smith, 2011). (House, 1981) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup empat bentuk, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Keempat bentuk dukungan ini secara bersama-sama dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang berat.

Penelitian yang dilakukan oleh (Hariani & Guspa, 2024) pada mahasiswi tingkat akhir di Universitas Negeri Padang menemukan adanya hubungan negatif yang *signifikan* antara dukungan sosial dengan stres akademik, dengan nilai korelasi sebesar -0,698. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Akbar & Hayati, 2023) yang menemukan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 40,7% dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Magister Psikologi di Yogyakarta. Kedua penelitian tersebut menggarisbawahi betapa

pentingnya peran lingkungan sosial dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik.

Penelitian (Akbar & Hayati, 2023) juga menemukan bahwa *coping behavior* dan dukungan sosial secara bersama-sama berhubungan sangat signifikan terhadap stres akademik, dengan koefisien korelasi berganda sebesar 0,754 dan kontribusi gabungan sebesar 56,8%. Temuan ini diperkuat oleh (Hianto & Shanti, 2018) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber yang memengaruhi penilaian kognitif individu terhadap stres, yang pada akhirnya menentukan bagaimana individu tersebut melakukan *coping*. Ketika mahasiswa merasa mendapatkan dukungan yang memadai dari lingkungannya, mereka cenderung menilai situasi yang menekan sebagai sesuatu yang dapat diatasi, sehingga mendorong penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif.

Berdasarkan fenomena dan kajian penelitian yang telah dipaparkan, peneliti melihat bahwa *coping behavior* dan dukungan sosial merupakan dua faktor yang saling berkaitan dan sama-sama berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada hubungan antara *coping behavior* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, dengan tujuan memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana kedua faktor tersebut, baik secara internal maupun eksternal, berkontribusi dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah disusun untuk memperjelas fokus penelitian agar pembahasan tidak menyimpang dari permasalahan yang diteliti. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
2. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada:
 - a. Hubungan antara *coping behavior* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (FKIP) Universitas PGRI Madiun.
 - b. Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun.
 - c. Hubungan secara simultan antara *coping behavior* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir (FKIP) Universitas PGRI Madiun.
3. Stres akademik dalam penelitian ini dibatasi pada stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, beban tugas, tekanan kelulusan tepat waktu, dan tuntutan akademik lainnya.
4. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar variabel yang diteliti, seperti kondisi ekonomi, kesehatan fisik, atau masalah pribadi di luar konteks akademik.
5. Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswa tingkat akhir pada tahun

akademik yang sedang berjalan.

C. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *coping behavior* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
3. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara *coping behavior* dan dukungan sosial dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hubungan antara *coping behavior* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Mengetahui kontribusi bersama antara *coping behavior* dan dukungan sosial dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

E. Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian ilmiah di bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini dapat memperkaya pemahaman mengenai peran *coping behavior* sebagai *Faktor Internal*

dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal dalam memengaruhi tingkat stres akademik, serta menjadi *referensi* bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji variabel serupa.

2. Kegunaan Praktis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa tingkat akhir dalam memahami pentingnya kemampuan melakukan *coping behavior* secara efektif serta memanfaatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitar sebagai upaya untuk mengurangi stres akademik yang dialami.
- b) Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi dosen pembimbing dan konselor dalam merancang layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan strategi *coping* mahasiswa serta penciptaan lingkungan sosial yang suportif bagi mahasiswa tingkat akhir.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan kebijakan atau program pendampingan akademik dan kesehatan mental mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami stres akademik.

F. Definisi Operasional Variabel

1. *Coping Behavior*

Coping behavior adalah keseluruhan upaya *kognitif* dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi, mengurangi, atau menoleransi tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik. Mengacu pada teori (Lazarus & Folkman, 1984), *coping behavior* mencakup dua

strategi utama, yaitu *problem-focused coping* yang diarahkan pada penyelesaian sumber masalah secara langsung, dan *emotion-focused coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan. Variabel ini diukur menggunakan skala model *Likert* berdasarkan indikator kedua strategi tersebut, di mana semakin tinggi total skor yang diperoleh menunjukkan semakin efektif *coping behavior* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

2. Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah bentuk bantuan, perhatian, dan penghargaan yang dirasakan individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen, yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak berjuang sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Mengacu pada teori (House, 1981), dukungan sosial diukur berdasarkan empat dimensi, yaitu dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Semakin tinggi skor yang diperoleh, mengindikasikan semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa.

3. Stres Akademik

Tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan melebihi kemampuan mahasiswa, ditandai dengan gejala *fisiologis*, emosional, perilaku, dan *kognitif* (Gadzella, 1991). Secara operasional, variabel ini diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun

berdasarkan indikator reaksi emosional, reaksi *kognitif*, reaksi *fisiologis*, dan reaksi perilaku. Semakin tinggi total skor yang didapatkan pada skala ini, maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.