

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Stres Akademik

a. Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang dialami individu sebagai respon terhadap tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan adaptasi dirinya. Menurut *Gadzella* 1991 (dalam *Gadzella & Masten*, 2005) mendefinisikan stres akademik sebagai reaksi fisik, emosional, *kognitif*, dan perilaku yang muncul akibat tekanan akademik seperti tugas, ujian, tuntutan prestasi, serta interaksi dengan dosen dan lingkungan kampus. Stres akademik muncul ketika individu melakukan penilaian *kognitif* bahwa tuntutan akademik tersebut mengancam kesejahteraan dirinya.

(Gunawan, 2021) stres akademik merupakan kondisi yang dialami mahasiswa baik secara fisik maupun emosional. Biasanya kondisi ini terjadi dikarenakan adanya tuntutan berlebihan dalam bidang akademik baik dari tenaga pengajar maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta menyelesaikan secara tepat waktu.

Pada mahasiswa tingkat akhir, stres akademik cenderung meningkat seiring dengan adanya kewajiban penyusunan skripsi, tekanan kelulusan tepat waktu, serta kecemasan terhadap masa depan akademik dan karier.

Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik pada fase ini sering dikaitkan dengan beban tugas yang tinggi, ketidakpastian hasil akademik, serta tuntutan standar akademik yang ketat (Mufatihah et al.,2025).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi ketegangan fisik, emosional, dan psikologis yang muncul karena adanya kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan adaptasi individu. Dalam konteks penelitian ini, stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dimaknai sebagai tekanan yang muncul akibat beban tugas akhir (skripsi) dan tuntutan kelulusan, yang ditandai dengan munculnya reaksi *fisiologis*, emosional, perilaku, dan *kognitif* yang mengganggu kesejahteraan mahasiswa.

b. Aspek-aspek Stres Akademik

Menurut Gadzella (1991) mengelompokkan stres akademik ke dalam beberapa aspek, yaitu:

- a. Reaksi *kognitif* seperti kesulitan berkonsentrasi, pikiran negatif, dan overthinking
- b. Reaksi emosional seperti kecemasan, frustrasi, dan perasaan tertekan
- c. Reaksi *fisiologis* seperti kelelahan, gangguan tidur, dan sakit kepala serta
- d. Reaksi perilaku seperti penundaan tugas dan penarikan diri dari lingkungan sosial.

Apabila tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, kesehatan mental, dan prestasi

akademik mahasiswa (Aisya et al., 2024). (Hariani & Guspa, 2024) juga menambahkan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik tinggi cenderung menunjukkan gejala seperti tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, perasaan takut, sulit berkonsentrasi, serta hilangnya kepercayaan diri dalam mengerjakan skripsi.

c. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik pada Mahasiswa

Stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut dapat memperkuat atau memperlemah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

(Aryani, 2016) menjelaskan mengenai faktor-faktor yang memberikan pengaruh terhadap Stres Akademik diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor Internal

a. Persepsi

Persepsi individu terhadap tuntutan dan *ekspektasi* akademik berperan penting dalam menentukan tingkat stres akademik. Stres cenderung muncul ketika terdapat kesenjangan antara harapan akademik dengan kondisi nyata yang dihadapi. Mahasiswa yang memiliki pandangan negatif terhadap masa depan akademiknya

serta menilai kesejahteraan dirinya secara rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi (Aryani, 2016).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik. Mahasiswa perempuan umumnya dilaporkan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini disebabkan oleh respons *fisiologis* dan emosional yang lebih kuat terhadap stresor akademik, seperti munculnya gejala berkeringat, gemetar, sakit kepala, dan kelelahan, yang dapat memperkuat *Persepsi* stres yang dirasakan (Aryani, 2016).

2. *Faktor Eksternal*

a. Keluarga

Lingkungan keluarga memiliki peran *signifikan* dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa. Kondisi keluarga yang penuh tekanan, seperti konflik yang berkepanjangan, kurangnya dukungan emosional, atau ketidakhadiran orang tua, dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis individu dan meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik (Aryani, 2016).

b. lingkungan Perguruan Tinggi

Tekanan akademik di perguruan tinggi dapat bersumber dari berbagai aspek, seperti tuntutan tugas yang tinggi, manajemen waktu yang kurang efektif, sistem evaluasi akademik, serta interaksi dengan dosen dan teman sebaya. Selain itu, dinamika sosial seperti persaingan akademik, konflik antar mahasiswa, dan kebutuhan akan penerimaan sosial juga berpotensi meningkatkan stres akademik Aryani (2016).

c. lingkungan Fisik

Kondisi lingkungan fisik yang kurang mendukung, seperti suhu ruangan yang tidak nyaman, kebisingan, cuaca ekstrem, atau lingkungan belajar yang padat dan ramai, dapat mengganggu konsentrasi dan kenyamanan belajar. Keadaan tersebut berpotensi meningkatkan stres akademik karena individu mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus dan efektivitas belajar Aryani (2016).

2. *Coping Behavior*

a. **Definisi *Coping Behavior***

Coping behavior merupakan keseluruhan upaya *kognitif* dan perilaku yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau menoleransi tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi sumber daya yang dimilikinya. (Lazarus & Folkman, 1984) mendefinisikan *coping* sebagai upaya *kognitif* dan perilaku yang terus

berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki individu. Dengan kata lain, *coping behavior* bukan sekadar reaksi otomatis terhadap stres, melainkan suatu proses aktif yang dilakukan individu secara sadar untuk menghadapi tekanan yang dirasakan.

Sarafino (2006) menambahkan bahwa *coping behavior* merupakan suatu proses yang dilakukan individu dalam usahanya untuk mengatasi kesenjangan antara tuntutan yang dipersepsikan dengan sumber daya yang dimilikinya dalam menghadapi situasi yang penuh tekanan. Sementara itu, dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, (Hianto & Shanti, 2018) menjelaskan bahwa kemampuan melakukan *coping* secara efektif menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhirnya, karena *coping* yang tepat dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik sekaligus mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping behavior* adalah keseluruhan upaya *kognitif* dan perilaku yang dilakukan individu secara aktif dan dinamis untuk menghadapi, mengurangi, atau menoleransi tekanan yang muncul akibat tuntutan akademik. Dalam konteks penelitian ini, *coping behavior* pada mahasiswa tingkat akhir dimaknai sebagai kemampuan mahasiswa dalam menggunakan berbagai strategi, baik yang berorientasi pada

penyelesaian masalah maupun pengelolaan emosi, dalam menghadapi tekanan selama proses penyusunan skripsi.

b. Bentuk dan Dimensi *Coping Behavior*

Menurut (Lazarus & Folkman 1984) membagi coping behavior ke dalam dua strategi utama, yaitu:

1. Problem-Focused Coping

Problem-focused coping adalah strategi *coping* yang diarahkan untuk mengatasi sumber masalah secara langsung. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung aktif mencari solusi, membuat rencana tindakan, dan mengambil langkah-langkah konkret untuk mengubah atau mengelola situasi yang menjadi sumber stres. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapinya masih dapat dikontrol atau diubah (Lazarus & Folkman, 1984). Bentuk-bentuk *problem-focused coping* antara lain *planful problem solving*, yaitu menyusun rencana penyelesaian masalah secara terstruktur, dan *confrontive coping*, yaitu mengambil tindakan langsung untuk menghadapi sumber stres (Hianto & Shanti, 2018).

Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, contoh penggunaan *problem-focused coping* antara lain menyusun jadwal pengerjaan skripsi secara terstruktur, aktif berkonsultasi dengan dosen

pembimbing, dan secara sistematis mencari *referensi* yang relevan untuk mengatasi hambatan akademik yang dihadapi.

2. *Emotion-focused coping*

Emotion-focused coping adalah strategi *coping* yang berfokus pada pengelolaan respons emosional terhadap situasi yang menekan, terutama ketika situasi tersebut dinilai sulit atau tidak mungkin untuk diubah. (Lazarus & Folkman 1984) menjelaskan bahwa strategi ini digunakan ketika individu menilai situasi stres sebagai sesuatu yang berada di luar kendalinya, sehingga fokus utamanya adalah mengurangi tekanan emosional yang dirasakan, bukan menghilangkan sumber stres itu sendiri.

Bentuk-bentuk *emotion-focused coping* meliputi penerimaan diri (*acceptance*), pengendalian emosi (*self-control*), reinterpretasi positif (*positive reappraisal*), pengalihan perhatian (*distancing*), serta pencarian dukungan emosional (*seeking social emotional support*). Dalam konteks akademik, mahasiswa tingkat akhir sering menggunakan *emotion-focused coping* untuk mengelola kecemasan, rasa takut gagal, dan tekanan emosional selama proses penyelesaian skripsi (Ningsih & Surawan, 2025).

Perlu dipahami bahwa dalam praktiknya, individu tidak selalu menggunakan satu strategi secara eksklusif. Lazarus & Folkman (1984) menegaskan bahwa kedua strategi tersebut dapat digunakan

secara bersamaan tergantung pada bagaimana individu menilai situasi yang dihadapinya. Hal ini juga dibuktikan oleh (Hianto & Shanti, 2018) yang menemukan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung menggunakan kombinasi dari kedua strategi tersebut secara fleksibel sesuai dengan jenis tekanan yang dihadapi.

c. Tujuan dan Fungsi *Coping Behavior*

Penggunaan *coping behavior* yang adaptif, baik melalui *problem-focused coping* maupun *emotion-focused coping*, dapat membantu mahasiswa mempertahankan kestabilan emosi dan meningkatkan ketahanan psikologis dalam menghadapi stres akademik. (Alvionita et al., 2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa semakin baik strategi *coping* yang digunakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya, yang mengindikasikan bahwa *coping behavior* memiliki peran penting dalam menjaga kondisi mental mahasiswa selama proses penyusunan tugas akhir.

Namun sebaliknya, penggunaan strategi *coping* yang maladaptif, seperti penghindaran berlebihan atau penyangkalan, justru berpotensi memperburuk stres akademik yang dirasakan (Lestari et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan mahasiswa dalam memilih dan menggunakan strategi *coping* yang tepat sesuai dengan situasi

yang dihadapi menjadi sangat penting dalam upaya mengelola stres akademik secara efektif.

Kegagalan dalam menerapkan coping behavior yang efektif kerap termanifestasi dalam bentuk penundaan penyelesaian tugas akademik. (Christiana et al., 2022) dalam kajiannya terhadap mahasiswa menemukan bahwa prokrastinasi akademik masih berada pada tingkat yang cukup tinggi, dengan penyebab yang bervariasi mulai dari faktor dalam diri individu seperti kemalasan hingga faktor kecemasan terhadap penilaian atau evaluasi tugas. Temuan ini memperkuat pentingnya penguatan kemampuan coping behavior mahasiswa tingkat akhir, sebab kegagalan mengelola tekanan akademik secara adaptif tidak hanya berpotensi memicu penundaan tugas, tetapi juga dapat memperberat stres akademik yang dialami

3. Dukungan Sosial

a. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang paling banyak dikaji dalam penelitian tentang stres dan kesejahteraan psikologis. (House, 1981) mendefinisikan dukungan sosial sebagai pertukaran interpersonal yang dicirikan oleh adanya perhatian emosional, bantuan instrumental, penyediaan informasi, dan bentuk-bentuk pertolongan lainnya yang diberikan oleh individu kepada orang lain. (Sarafino & Smith 2011) menjelaskan bahwa dukungan

sosial adalah kesenangan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain maupun dari kelompok tertentu.

Dalam lingkungan akademik, dukungan sosial dapat diberikan oleh dosen pembimbing, teman sebaya, maupun keluarga dalam bentuk apresiasi atas usaha akademik, dukungan emosional, serta sikap empatik terhadap kesulitan yang dihadapi mahasiswa. (Hariani & Guspa, 2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial mempengaruhi pengembangan diri, penyesuaian positif, dan memberikan perasaan positif ketika individu merasakan stres. Bagi mahasiswa tingkat akhir, keberadaan dukungan sosial menjadi faktor eksternal yang sangat penting dalam menghadapi stres akademik karena dapat membantu mahasiswa merasa dihargai dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan, sehingga berkontribusi pada penurunan tingkat stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bentuk bantuan, perhatian, dan penghargaan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing, yang membuat individu merasa dicintai, dihargai, dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik. Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial dimaknai sebagai *Persepsi* mahasiswa tingkat akhir terhadap seberapa besar dukungan yang mereka terima dari lingkungan sosialnya selama proses penyusunan skripsi.

b. Aspek-aspek Dukungan Sosial

(House, 1981) membagi dukungan sosial ke dalam empat dimensi utama yang menjadi indikator pengukuran dalam penelitian ini, yaitu:

- 1) Dukungan Emosional, yaitu bentuk dukungan berupa ungkapan empati, kepedulian, perhatian, dan rasa kasih sayang dari orang lain yang membuat individu merasa diperhatikan dan tidak sendirian dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan emosional dapat berupa kata-kata penyemangat dari keluarga, teman yang bersedia mendengarkan keluhan, maupun perhatian yang diberikan oleh dosen pembimbing.
- 2) Dukungan Informasional, yaitu bentuk dukungan berupa pemberian saran, arahan, informasi, atau umpan balik yang membantu individu dalam memahami dan mengatasi masalah yang dihadapinya. Bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dukungan informasional dapat berupa masukan konstruktif dari dosen pembimbing, berbagi pengalaman dari teman sebaya, atau akses terhadap sumber *referensi* yang relevan.
- 3) Dukungan Instrumental, yaitu bentuk dukungan nyata berupa bantuan langsung dalam bentuk materi, tenaga, atau waktu yang diberikan untuk membantu individu mengatasi kesulitan yang dihadapinya. Contohnya adalah bantuan finansial dari

keluarga, bantuan mencari *referensi* dari teman, atau kemudahan akses fasilitas dari institusi pendidikan.

- 4) Dukungan Penghargaan, yaitu bentuk dukungan berupa ungkapan positif, pujian, pengakuan atas kemampuan dan usaha yang telah dilakukan individu, serta perbandingan positif yang membantu meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri individu dalam menghadapi tuntutan akademik.

c. Tujuan dan Fungsi Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki fungsi yang sangat penting dalam melindungi individu dari dampak negatif stres. (Zimet et al., 1988) menggambarkan dukungan sosial sebagai penyangga yang melindungi individu dari efek berbahaya stres. (Akbar & Hayati, 2023) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 40,7% dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa, yang mengindikasikan betapa besarnya peran dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres akademik.

(Hianto & Shanti 2018) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang sesuai dapat memfasilitasi penggunaan *coping* yang lebih tepat dan adaptif. Artinya, dukungan sosial tidak hanya berperan langsung dalam menurunkan tingkat stres, tetapi juga berperan secara tidak langsung dengan membantu mahasiswa memilih dan menggunakan

strategi *coping* yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

Pentingnya dukungan sosial bagi mahasiswa juga dibuktikan pada konteks transisi kehidupan lain yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir. (Triningtyas et al., 2022) dalam penelitiannya pada mahasiswa Universitas PGRI Madiun menemukan bahwa dukungan sosial berperan dalam menekan kemunculan *quarter life crisis*, yakni kondisi kebingungan dan kecemasan yang muncul menjelang masa transisi menuju dunia kerja.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya relevan dalam menurunkan stres akademik selama proses perkuliahan, tetapi juga berperan sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir secara lebih luas, termasuk dalam menghadapi ketidakpastian pasca kelulusan.

B. Kerangka Berpikir

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyusunan skripsi, tekanan kelulusan tepat waktu, dan tuntutan akademik lainnya, yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh *Faktor Internal* dan faktor eksternal.

Coping behavior merupakan *Faktor Internal* yang berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi dan mengelola tekanan akademik. (Lazarus

& Folkman 1984) menjelaskan bahwa *coping behavior* terdiri dari 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. Kemampuan individu dalam menggunakan kedua strategi *coping* ini secara tepat dan fleksibel sesuai situasi yang dihadapi diharapkan dapat menurunkan intensitas stres akademik yang dirasakan.

Selain *Faktor Internal*, stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing, dapat memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik. (Hariani & Guspa, 2024) membuktikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa tingkat akhir, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya.

Dengan demikian, semakin efektif *coping behavior* yang digunakan dan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya kemampuan *coping* dan minimnya dukungan sosial yang diterima dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik.

Kerangka berfikir merupakan gambaran visual atau naratif yang menjelaskan hubungan antara variabel-variabel dalam suatu penelitian berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya.

C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris. Hipotesis disusun berdasarkan kerangka berpikir dan kajian teoritis yang relevan, sehingga dapat menggambarkan hubungan antarvariabel yang diteliti (Setyawan, 2021).

Adapun hipotesis dalam penelitian ini menggunakan hipotesis alternatif (H_a), yaitu:

H_{a1} : Terdapat hubungan antara *coping behavior* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

H_{a2} : Terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

H_{a3} : Terdapat hubungan secara simultan antara *coping behavior* dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.