

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa tergolong tinggi dan menjadi salah satu masalah psikologis yang serius di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *American College Health Association* (2022), sekitar 60% mahasiswa melaporkan bahwa stres akademik berdampak signifikan terhadap kemampuan mereka untuk belajar dan menyelesaikan tugas. Di Indonesia, penelitian oleh Puspitasari dan Anggraeni (2021) menunjukkan bahwa 70% mahasiswa mengalami stres akademik dengan tingkat sedang hingga tinggi, terutama pada mahasiswa tahun pertama yang masih menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan akademik baru. Sementara itu di Kota Malang diketahui 92.9% mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik yang tinggi (Pangalipuringtyas & Sera, 2024). Pada penelitian Fitriani (2024) Menunjukkan 95% mahasiswa Universitas Merdeka Malang mengalami stres akademik kategori sedang, dengan artian bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang moderat.

Namun realita yang terjadi pada mahasiswa di tahun pertama berkuliah, memiliki nilai prestasi yang cukup baik. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan Qurbani dkk (2020) menunjukkan hasil nilai prestasi yang cukup tinggi pada mahasiswa di tahun pertama berkuliah dengan rata rata nilai IPK 3.3. Akan tetapi Menurut Rizki dkk (2023), stres akademik memiliki pengaruh negatif langsung terhadap prestasi belajar sebesar -0.317 , meskipun secara bersamaan resiliensi akademik dapat memberikan pengaruh positif sebesar 0.663 terhadap

prestasi. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi tidak selalu berdampak positif, bahkan ketika mahasiswa tetap mampu meraih nilai baik. Studi dari Arxiv (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa dengan prestasi akademik tinggi cenderung memiliki pola tidur lebih buruk dan waktu istirahat yang terbatas, yang menunjukkan bahwa pencapaian mereka mungkin diraih dengan mengorbankan kesejahteraan diri. Selaras dengan hal tersebut, tingginya stres ini tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis tetapi juga dapat merusak perilaku dan prestasi akademik mahasiswa, seperti penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, hingga gangguan kesehatan fisik (Misra & McKean, 2000; Robotham & Julian, 2006).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap kondisi psikologis, fisik, dan perilaku mereka. Stres ini sering kali menyebabkan penurunan kesehatan mental seperti kecemasan berlebihan, gangguan tidur, serta mudah marah dan depresi (Misra & McKean, 2000). Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres akademik umumnya menunjukkan penurunan konsentrasi dan produktivitas, yang berdampak pada penurunan motivasi belajar dan prestasi akademik (Bayram & Bilgel, 2008). Dampak lain yang tidak kalah penting adalah perubahan perilaku sosial, di mana mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan mengalami konflik interpersonal akibat ketidakstabilan emosi (Robotham & Julian, 2006). Secara fisik, stres akademik dapat menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, kelelahan, dan gangguan pencernaan yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Lazarus & Folkman, 1984). Oleh karena itu, penting untuk membangun pendekatan yang holistik dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa, yang tidak hanya menilai capaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental,

strategi koping, dan keseimbangan hidup mereka secara menyeluruh.

Mahasiswi menjadi fokus dalam penelitian ini, karena stres pada perempuan cenderung mengalami tingkat yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, khususnya dalam akademik. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswi lebih rentan terhadap tekanan emosional seperti kecemasan dan depresi yang dipicu oleh tuntutan akademik dan tekanan sosial (Matud, 2004; Misra & Castillo, 2004). Selain itu, mahasiswi sering menghadapi beban ganda tuntutan akademik sekaligus harapan sosial dan peran tradisional dalam keluarga dan masyarakat, yang dapat memperparah tingkat stres yang mereka alami (Tamres et al, 2002).

Dalam penelitian Yudistira (2023) menunjukkan bahwa skor rata-rata stres akademik yang dirasakan perempuan lebih tinggi (137.7) dibandingkan dengan laki laki (119.5), berdasarkan perhitungan uji beda menggunakan *t-test* didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan mengenai penghayatan akan stres akademik ($p\text{-value} < .001$). Pada penelitian yang dilakukan di Universitas Merdeka Malang, menunjukkan 70% populasi yaitu mahasiswi di tahun pertama dapat dikatakan cukup mengalami stres akademik, sehingga membutuhkan dukungan sosial (Fitriani, 2024). Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor pendukung seperti dukungan sosial teman sebaya menjadi penting untuk membantu mengurangi dampak negatif stres akademik khususnya pada mahasiswi tahun pertama.

Dukungan sosial teman sebaya juga terbukti memiliki peran penting dalam mengurangi stres pada perempuan, karena mereka lebih cenderung menggunakan interaksi sosial sebagai strategi koping (Seiffge-Krenke, 2000). Lebih jauh, stres akademik yang tidak tertangani dapat berdampak negatif jangka

panjang pada kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswi, termasuk risiko depresi dan penurunan kinerja akademik (Eisenberg et al., 2007). Dalam beberapa konteks, mahasiswi juga menghadapi tantangan khusus seperti stereotip gender dan diskriminasi yang semakin memperbesar tekanan yang mereka rasakan (Brook et al., 2014). Oleh karena itu, penelitian yang memfokuskan pada mahasiswi perempuan sangat relevan untuk mengidentifikasi kebutuhan dan strategi penanganan stres yang sesuai dengan karakteristik.

Dukungan sosial teman sebaya memiliki peran yang sangat penting dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswi tahun pertama. Mahasiswi yang mendapatkan dukungan emosional, informasi, dan bantuan dari teman sebaya cenderung memiliki kemampuan koping yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik (Seiffge-Krenke, 2000). Dukungan sosial ini dapat menjadi sumber penguatan psikologis yang membantu mahasiswi mengelola stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengurangi rasa kesepian dan isolasi yang sering kali menjadi pemicu stres berat (Thoits, 2011). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya berpotensi memperburuk stres akademik, karena mahasiswi merasa terbebani menghadapi berbagai tuntutan sendirian tanpa adanya tempat untuk berbagi dan memperoleh solusi bersama (Robotham & Julian, 2006). Hubungan yang erat antara dukungan sosial dan tingkat stres akademik menunjukkan bahwa penguatan jejaring sosial di lingkungan kampus sangat diperlukan sebagai strategi preventif dan intervensi. Dengan demikian, penelitian mengenai keterkaitan dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik pada mahasiswi tahun pertama sangat relevan untuk merancang program pendampingan dan peningkatan kesejahteraan mental di perguruan tinggi.

Beberapa penelitian sebelumnya yang telah menganalisis dukungan sosial teman sebaya pada tingkat stres akademik. Penelitian pada 301 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, terdapat hubungan negatif antara hubungan dukungan sosial dengan stres akademik (Ansyah & Susanti, 2023). Kemudian penelitian pada 150 siswa SMA Islam Athirah Bone menemukan pengaruh antara dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik (Annisa & Dewi, 2025). Kemudian penelitian lain yang telah dilakukan oleh pada populasi 120 mahasiswa rantau tahun pertama di UIN Walisongo, dengan hasil menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik (Millatana, 2024). Berdasarkan uraian singkat penelitian-penelitian sebelumnya, menunjukkan keterkaitan antara hubungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan, penelitian sebelumnya, peneliti menemukan celah yaitu pada populasi penelitian yang digunakan pada penelitian sebelumnya yang kurang spesifik pada jenis populasi, sehingga peneliti ingin menggunakan populasi penelitian pada mahasiswi. Hafifah dkk (2017) menjelaskan bahwa Jenis kelamin dapat mempengaruhi stres akademik, hal tersebut dijelaskan bahwa mahasiswi lebih cenderung mengalami stres akademik dari pada mahasiswa. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Kountul el al (2018) stres akademik pada mahasiswi lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa. Karena perempuan memiliki kecenderungan lebih muda mengalami stres akademik akibat hormon oksitosin, estrogen dan hormon seks yang tingkatnya berbeda dengan laki laki (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah, peneliti ingin meneliti serta menguji lebih dalam mengenai penelitian dengan judul “Hubungan antara

Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik Mahasiswi di Universitas Merdeka Malang”.

B. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswi tahun pertama di Universitas Merdeka Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswi tahun pertama di Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada keberagaman literatur dan pemahaman pada bidang psikologi pendidikan. Kemudian untuk yang ingin melakukan studi diharapkan dengan hasil penelitian ini dapat memperkaya teori mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswi tahun pertama.

2. Manfaat Praktis,

- a) Bagi Universitas: Penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan akan pentingnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa tahun pertama, agar dapat membantu pengarahannya dalam tuntutan akademik serta mampu mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa

- b) Bagi mahasiswa: Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk mengurangi stres akademik yang dialami dengan meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan sosial teman sebaya.