

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah individu yang berada dalam rentang dewasa awal, yaitu usia 18 hingga 25 tahun, yang sedang mengalami fase perkembangan psikososial yang dikenal sebagai *storm and stress* atau keadaan bergejolak, berisi konflik, perubahan suasana hati yang berakumulasi pada stres (Adellia & Varadhila, 2023). Sumber stres atau yang sering disebut sebagai *stresor* pada mahasiswa dapat disebabkan karena berbagai hal. (Munir et al., 2020) mengemukakan bahwa stresor dapat berasal dari masalah pribadi, masalah keluarga atau masalah akademik. Stres akademik muncul sebagai reaksi terhadap beban dan tuntutan berlebihan yang harus dihadapi oleh mahasiswa (Ruiz et al., 2025). Stres akademik sendiri merupakan penyebab stres terbanyak yang dialami oleh mahasiswa (Rosyidah, 2020).

Fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi baik di tingkat nasional maupun internasional. Secara global, Studi Ki et al. (2025) di Northeast Normal University, China, menunjukkan bahwa (43,1%) mahasiswa internasional mengalami stres akademik. Penelitian Alam et al. (2025) di Bangladesh juga melaporkan angka tinggi, yaitu (68,60%), dengan faktor dominan berupa ketakutan gagal (29,20%) dan kualitas hubungan dosen mahasiswa (28,80%). Di Indonesia, Dewi et al. (2022) menemukan

bahwa (79%) mahasiswa Universitas Negeri Surabaya berada pada kategori stres akademik sedang hingga sangat tinggi.

Mahasiswa keperawatan tercatat memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibandingkan bidang lain akibat tuntutan akademik dan profesional yang tinggi (Rahmawati et al., 2025). Studi menunjukkan stres mereka secara signifikan lebih tinggi daripada mahasiswa non-keperawatan dengan hasil ($p = 0.029 < 0.05$) (Dresen et al., 2025). Angka prevalensi yang tinggi dilaporkan di berbagai negara sebanyak (86,13%) di Santosh Medical College, India (Tyagi et al., 2025) dan (97,1%) di King Khalid University, Arab Saudi (Al-Shahrani et al., 2023). Di Indonesia, (48,7%) mahasiswa keperawatan mengalami stres kategori sedang (Manery et al., 2024) dan (37,5%) berada pada stres sedang hingga berat (Saniya & Wahyuni, 2024). Pada Universitas Andalas, (8,2%) mahasiswa dilaporkan mengalami stres berat, terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Sarfika et al., 2025).

Mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa awal dan pertengahan. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian oleh (Bonilla & Andrade, 2023) dengan (90,2%) dilaporkan mahasiswa tingkat akhir mengalami stres yang tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama yang hanya alami stres sebanyak (89,6%). (Safitri & Nurfarhanah, 2024) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa tahun akhir berada pada kategori angka yang lebih tinggi yaitu (57,17%) dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama berada pada angka (56,41%). Penelitian lainnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir menunjukkan

stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat awal dan pertengahan (Aihie & Ohanaka, 2019).

Mahasiswa tingkat akhir umumnya dihadapkan pada tuntutan dan beban yang lebih banyak. Mahasiswa tingkat akhir tetap harus menjalankan proses perkuliahan. Selain itu juga mahasiswa dibebankan dengan penyusunan tugas akhir. Studi di Nigeria mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akibat tekanan akademik, persoalan sosial, masalah keluarga yang membawa stres bagi mahasiswa, tuntutan nilai dalam ujian dan hubungan yang gagal (Akunne & Nnadi, 2021). Di Indonesia, (61,8%) mahasiswa yang mengalami stres, sebagian besar dipicu oleh beban akademik, tuntutan keluarga, serta kekhawatiran terhadap masa depan (Sihombing et al., 2020). Kurangnya pengetahuan serta keterampilan profesional, ketakutan akan kegagalan dalam ujian dan tugas, serta kesulitan interpersonal dengan dosen juga menjadi domain stres yang tinggi dengan skor rata-rata (36.8 ± 16.5) (Mohamed et al., 2024). Hasil penelitian lainnya mengungkapkan bahwa tekanan belajar mahasiswa (59,0%) dan kekhawatiran terhadap hasil akademik (53,7%) berada pada tingkat sedang, juga menjadi sumber stress akademik yg dirasakan oleh mahasiswa (Rahmawati et al., 2025). Dari hasil studi (Setyarini et al., 2024; Rahmi et al., 2025) sebanyak (30,64% - 71,6%) stress akademik mahasiswa dipengaruhi oleh tekanan akademik, beban tugas, serta kondisi kesehatan. (Munir et al. 2020) dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa Indonesia berbeda di setiap semester. Faktor teman menjadi faktor penyebab stress akademik yang dialami

mahasiswa semester akhir. Penelitian lainnya juga mengidentifikasi beban tugas dan ujian sebagai sumber utama stres akademik mahasiswa keperawatan tingkat akhir (Rahmadina & Putri, 2023).

Stres akademik yang terakumulasi secara terus menerus tanpa adanya solusi akan berdampak negatif terhadap psikologis, fisiologis maupun perubahan dalam kualitas belajar (Bachtiar et al., 2023). Ardi (2025) menyatakan bahwa kondisi stres akademik pada mahasiswa diakibatkan oleh beberapa gejala yang dialami berupa emosional, memiliki kecemasan, penarikan diri dari lingkungan sosial, dan mudah tersinggung. Sedangkan gejala yang dialami pada fisik berupa jantung berdebar-debar, sakit pada kepala, pola makan yang berubah, dan tidak bertenaga. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat berpotensi menghambat perkembangan mahasiswa secara akademis dan emosional, serta menurunkan kualitas pendidikan secara keseluruhan (Irfandi et al., 2024).

Stres akademik tidak hanya berasal dari tugas perkuliahan, ujian, maupun penyusunan tugas akhir, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor internal berupa kecemasan dan kekhawatiran pribadi, serta faktor eksternal seperti minimnya dukungan sosial juga berkontribusi signifikan dalam meningkatkan tingkat stres akademik (Aprilia, 2024). Hasil penelitian (Sarfika et al., 2023) menunjukkan bahwa stres di kalangan mahasiswa berhubungan erat dengan strategi koping, status kesehatan, dukungan sosial, dan harga diri. Sedangkan hasil penelitian (Yusuf, 2020 & Harza, 2024) menunjukkan stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor dari dalam diri individu (internal), tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor dari luar

(eksternal). Faktor internal terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, serta *self-disclosure* yang dapat membantu mahasiswa menyalurkan emosi dan memperoleh solusi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial. Dukungan sosial baik dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen pembimbing, yang memberikan perhatian, motivasi, dan bimbingan sehingga mahasiswa lebih mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik (Harza et al., 2024).

Self-disclosure, menurut Farber dalam Mayopoulos & Farber (2024), merupakan proses individu secara sadar mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman pribadi dalam konteks interpersonal. (Liu et al., 2021) mendefinisikan *Self-disclosure* sebagai "*any information about himself which Person A communicates verbally to a Person B*". Proses ini penting untuk membangun kedekatan emosional serta membantu regulasi stres. *Self-disclosure* mencakup penyampaian informasi pribadi yang sebelumnya tidak diketahui orang lain atau penjelasan mengenai perasaan yang dialami (Putra et al., 2024). Individu membuka diri karena berbagai alasan, antara lain meningkatkan penerimaan sosial, mengurangi stres, mencari dukungan terhadap masalah yang dihadapi, menjelaskan situasi pribadi, serta sebagai bentuk kontrol sosial (Darlega & Grzelak dalam Almawati, 2021).

Dalam penerapannya *self-disclosure* masih minim dilakukan oleh mahasiswa, penelitian oleh (Grimes et al., 2017) mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa yang sebenarnya memiliki kesulitan belajar, tetapi memilih tidak menceritakannya

kepada pihak kampus. Jumlah mahasiswa yang tidak mengungkapkan kondisinya jauh lebih banyak dibandingkan yang mau terbuka. Mereka yang tidak melakukan *self-disclosure* biasanya adalah mahasiswa yang lebih muda (di bawah 25 tahun). Salah satu alasan utama mereka enggan bercerita adalah adanya stigma dan pandangan negatif terhadap masalah kesehatan mental dan kesulitan belajar. Hal ini juga ditemukan pada hasil penelitian oleh (Malik et al., 2024) didapatkan sebanyak 125 responden (76,7%) mahasiswa dengan *self-disclosure* tertutup, dimana pribadi tersebut sulit memberikan atau menceritakan masalahnya kepada orang lain. Penelitian lainnya menunjukkan (82,9%) mahasiswa berada pada *self disclosure* rendah hingga sedang, hanya (17,1%) yang berada pada *self disclosure* yang tinggi (Hanisa et al., 2024).

Self-disclosure berperan penting dalam meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa. Mahasiswa yang mampu mengungkapkan diri secara terbuka cenderung lebih adaptif, memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, bersikap positif, dan mampu membangun relasi interpersonal yang sehat (Handayani, 2019). Penelitian terkini juga menunjukkan bahwa *self-disclosure* baik secara verbal maupun melalui media sosial berkontribusi positif terhadap kesejahteraan subjektif, pengelolaan emosi, dan kualitas hidup mahasiswa (Latifah, 2022). Temuan lainnya pun mengindikasikan bahwa kemampuan mengungkapkan diri berkaitan dengan penurunan stres akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir, sehingga *self-disclosure* dipandang sebagai mekanisme penting dalam menghadapi tekanan akademik (Hanisa, 2024; Permatahati, 2025).

Dukungan sosial juga merupakan salah satu upaya dalam membantu individu menghadapi tekanan psikologis dan beradaptasi pada situasi penuh stres (Mansyur, 2022). Bentuk dukungan ini mencakup pemberian informasi, bantuan nyata, pertimbangan dalam pemecahan masalah, pengakuan kemampuan, serta dukungan emosional yang membantu mencegah rasa kesepian (Dwiyanti, 2024). Mahasiswa dapat menerima dukungan dari teman, keluarga, dan *significant others*, penelitian Christanti et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh paling signifikan terhadap kualitas hidup. Dukungan sosial dalam bentuk informatif berperan penting dalam menurunkan stres akademik.

Dukungan sosial keluarga, menurut Friedman dalam Agustianisa (2022), merupakan sikap dan tindakan penerimaan keluarga yang mencakup dukungan informasional, penilaian, instrumental, dan emosional. Keluarga berperan sebagai sistem pendukung yang selalu siap memberikan pertolongan saat diperlukan (Fatoni et al., 2016). Dukungan ini terbukti menurunkan stres dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa (Andini et al., 2025). Yumika dan Marheni (2023) menemukan bahwa keterlibatan aktif dalam penyusunan tugas akhir dapat menurunkan stres akademik ketika mahasiswa memperoleh dukungan keluarga yang memadai.

Berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih menerima dukungan keluarga yang rendah hingga sedang, seperti yang dilaporkan (Elik et al., 2024) dan (Juarsih et al., 2025) dengan proporsi dukungan keluarga rendah berkisar antara (3,0%) hingga (52,9%). Temuan serupa ditunjukkan oleh (Fitri & Lukman,

2023) yang melaporkan bahwa (40,27%) mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori dukungan rendah hingga sedang dan masih membutuhkan dukungan informasional, ide, serta dukungan emosional dari orang tua. Rendahnya dukungan ini juga dikaitkan dengan minimnya komunikasi keluarga, sebagaimana hasil penelitian Wila dan Huwae (2023) yang menemukan (32,8%) mahasiswa menerima dukungan keluarga yang rendah. Dukungan sosial keluarga baik secara emosional dan material dari orang tua diperlukan untuk membantu mahasiswa merasa lebih didukung selama proses akademik (Simanullang et al., 2024). Studi (Andini et al., 2025) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan keluarga dan stres akademik, di mana dukungan yang lebih tinggi dapat menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada 10 mahasiswa semester akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tanggal 12–15 Oktober 2025, ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik dengan berbagai faktor penyebab. Sebanyak 5 dari 10 mahasiswa menyebutkan stres timbul akibat beban dan tingkat kesulitan materi, ujian, serta tuntutan nilai. Sebanyak 6 mahasiswa merasakan stres karena beban dan tanggung jawab akademik yang tinggi, sementara 9 mahasiswa mengaku ketakutan akan kegagalan menjadi sumber tekanan utama. Selain itu, 8 mahasiswa mengalami stres akibat kurangnya waktu istirahat dan tekanan keluarga untuk segera menyelesaikan studi. Dalam aspek *self-disclosure*, 9 mahasiswa cenderung memendam perasaan, 5 mahasiswa mengaku kesulitan dalam mengkomunikasikan hal yang mereka inginkan, dan 8 mahasiswa

tidak bisa mengungkapkan ketidaksukaan diri kepada orang lain. Dari sisi dukungan sosial keluarga, 7 mahasiswa memperoleh dukungan emosional dan moral, sedangkan 3 lainnya merasa hubungan keluarga kurang dekat. Secara keseluruhan, stres akademik mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh beban akademik, *self-disclosure*, dan dukungan sosial keluarga.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self Disclosure* dan Dukungan Sosial Keluarga dengan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami stres akibat beban akademik, tuntutan keluarga, serta rasa takut gagal. Faktor psikososial seperti kemampuan *self-disclosure* dan dukungan sosial keluarga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan tersebut. *Self-disclosure* dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengekspresikan perasaan dan mencari dukungan, sedangkan dukungan sosial keluarga memberikan rasa aman, motivasi, serta bantuan emosional, informasional, penilaian, dan instrumental. Jika kedua faktor ini rendah, risiko stres semakin tinggi dan dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi maupun penurunan kualitas akademik. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian, yaitu “Apakah ada hubungan antara *self-disclosure* dan dukungan sosial keluarga dengan stres akademik mahasiswa Tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-disclosure* dan dukungan sosial keluarga dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *self-disclosure* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi dukungan sosial keluarga pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui distribusi frekuensi tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Diketahui hubungan antara *Self-disclosure* dengan Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- e. Diketahui hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai peran *self-disclosure* dan dukungan sosial keluarga dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

2. Bagi Instansi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dalam merancang program atau strategi pendampingan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Tingkat akhir.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan acuan dan dasar bagi penelitian berikutnya yang mengkaji lebih dalam mengenai faktor psikososial yang memengaruhi stres akademik mahasiswa, baik dengan variabel yang sama maupun variabel lain yang relevan.

4. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa, mahasiswa Tingkat akhir, mengenai pentingnya *self-disclosure* dan dukungan sosial keluarga dalam mengelola stres akademik sehingga dapat membantu mereka menyelesaikan studi tepat waktu dengan kondisi psikologis yang lebih sehat.