

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Pendidikan tinggi adalah fase yang penuh tantangan, terutama bagi mahasiswa yang sedang berada di tingkat semester akhir (Widyastuti et al., 2024). Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan beban akademik berupa mata kuliah, tetapi juga harus menghadapi tanggung jawab besar seperti penyusunan skripsi, praktik klinik, serta adaptasi menghadapi dunia kerja (Abdurrauf et al., 2023). Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres akademik (Naz et al., 2024). Stres akademik didefinisikan sebagai respons psikologis ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, sehingga dapat mengganggu keseimbangan kognitif, emosional, bahkan fisik (Pascoe et al., 2020).

Secara global, berdasarkan data World Health Organization stres akademik merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang paling banyak dialami mahasiswa. Tekanan untuk berprestasi, tuntutan akademik yang berat, keterbatasan waktu, serta persaingan ketat antar mahasiswa menjadikan kelompok ini sangat rentan mengalami stres. Datanya menunjukkan bahwa sekitar 35–40% mahasiswa di seluruh dunia mengalami stres pada tingkat sedang hingga berat (WHO, 2023).

Pascoe et al., (2020) menemukan bahwa sekitar 20–40% mahasiswa di berbagai negara melaporkan stres akademik kategori sedang hingga tinggi, dan prevalensi ini meningkat secara signifikan pada mahasiswa yang berada pada fase penyelesaian studi. Hal ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan isu serius dalam dunia pendidikan tinggi. Penelitian yang dilakukan di Pakistan terhadap 206 mahasiswa tingkat akhir program keperawatan yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa 80,6% mahasiswa mengalami stres akademik pada kategori sedang, 14,1% mengalami stres akademik berat, dan hanya 5,3% mahasiswa yang berada pada kategori stres ringan (Bibi, 2024). Penelitian lain di India menunjukkan bahwa 47,3% mahasiswa keperawatan tingkat akhir mengalami stres akademik sedang hingga berat, yang terutama dipicu oleh beban tugas akhir, persiapan ujian, serta tekanan klinik (Kumar et al., 2020).

Di Indonesia, fenomena stres akademik juga banyak ditemukan. Penelitian di Universitas Palangka Raya melaporkan distribusi stres akademik sebesar 35,6% ringan, 57,4% sedang, dan 6,9% berat pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi (Abdurrauf et al., 2023). Penelitian lain di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo melaporkan distribusi stres akademik mahasiswa tingkat akhir dengan data sebesar 5,7 sangat ringan, 32,9 ringan, 11,4 sedang, dan 43,5 tinggi (Rayhan et al., 2024). Adapun penelitian studi yang dilakukan di Universitas Abulyatama pada tahun 2022 melaporkan bahwa dari 155 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran, sebanyak

58,7% mengalami stres akademik dan 41,3 tidak stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi merupakan kelompok yang sangat rentan terhadap tekanan akademik akibat tingginya tuntutan penyelesaian studi, beban akademik yang kompleks, serta persiapan menuju dunia kerja (Nursa'adah, 2022).

Stres akademik dapat muncul dalam berbagai kondisi seperti, beban tugas yang menumpuk, tekanan waktu, maupun tuntutan untuk mencapai prestasi yang tinggi (Yusuf & Yusuf, 2020). Mahasiswa tingkat akhir umumnya menghadapi akumulasi beban akademik yang berbeda, seperti penyusunan skripsi, analisis data penelitian, persiapan seminar maupun ujian akhir, serta kewajiban praktik klinik. Kondisi ini yang menciptakan tuntutan intelektual dan administratif yang tinggi sehingga meningkatkan kerentanan terhadap stres (Henttonen et al., 2023).

Selain beban tugas, tekanan waktu juga menjadi faktor utama pemicu stres akademik. Mahasiswa tingkat akhir biasanya dihadapkan pada *deadline* simultan, seperti pengumpulan bab, revisi pembimbing, jadwal seminar, dan ujian (Capelle et al., 2023). Tekanan bekerja di bawah tenggat waktu yang ketat terbukti menurunkan kapasitas pemrosesan kognitif atau proses berpikir, sehingga produktivitas dan kualitas kerja ikut berkurang dalam penyelesaian skripsi. Beberapa penelitian kontemporer menunjukkan bahwa tekanan waktu yang berlebihan pada mahasiswa berkaitan dengan meningkatnya kecemasan serta gangguan kesejahteraan psikologis dan performa akademik, di mana tekanan akademik yang terus meningkat sering kali memperburuk kondisi

psikologis mahasiswa selama penyelesaian tugas dan evaluasi akademik. Studi yang meneliti hubungan antara tekanan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa menemukan bahwa tuntutan akademik seperti tenggat waktu dan beban kerja signifikan memprediksi tingkat kecemasan serta berdampak negatif terhadap kondisi mental dan prestasi belajar mahasiswa (Agudelo et al., 2025).



Gejala fisik akibat stres akademik pada mahasiswa dapat muncul dalam bentuk gangguan tidur, seperti sulit tidur (*insomnia*), tidur tidak nyenyak, atau tidur berlebihan sebagai mekanisme pelarian dari tekanan yang dialami. Selain itu, stres juga dapat menimbulkan keluhan sakit kepala akibat ketegangan otot dan peningkatan hormon stres, disertai rasa lelah berkepanjangan meskipun telah beristirahat. Perubahan pola makan, seperti menurunnya nafsu makan atau sebaliknya makan berlebihan, serta penurunan daya tahan tubuh yang membuat individu lebih rentan terhadap penyakit juga sering terjadi (AlAteeq et al., 2020). Di samping gejala fisik, stres akademik dapat memunculkan gejala perilaku, seperti kecenderungan menunda-nunda tugas (*prokrastinasi*) akibat rasa cemas, takut gagal, atau kewalahan terhadap beban akademik. Mahasiswa yang mengalami stres berat juga cenderung menarik diri dari interaksi sosial dan melampiaskan tekanan melalui aktivitas yang tidak produktif, seperti bermain media sosial secara berlebihan atau begadang tanpa tujuan (Pascoe et al., 2020).

Menurut teori stres dan koping stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya atau kemampuan dirinya untuk

mengatasi, sehingga mahasiswa akhir lebih rentan mengalami stres akademik dibandingkan mahasiswa di tingkat awal (Naz et al., 2024; Lazarus & Folkman, 1984). Faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik beragam, meliputi dukungan sosial, strategi koping, *resilience*, serta kondisi lingkungan belajar. Strategi koping menjadi faktor penting yang memperberat stres mahasiswa. Transisi dari perkuliahan ke peran sebagai peneliti mandiri menuntut kemandirian, manajemen waktu, dan kemampuan menghadapi ketidakpastian, yang terbukti memengaruhi emosi, motivasi, serta capaian akademik (Stockinger et al., 2021).

Studi kualitatif juga menemukan bahwa mahasiswa kerap merasa terisolasi dalam proses skripsi, terutama saat menghadapi revisi pembimbing, sehingga menimbulkan frustrasi dan menurunkan rasa percaya diri (Henttonen et al., 2023). Selain itu, tingkat adaptabilitas berperan penting bagi mahasiswa dengan adaptabilitas rendah lebih rentan mengalami stres berkepanjangan dalam penyusunan skripsi (Stockinger et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan Naz et al., (2024) menekankan bahwa pentingnya faktor protektif yang membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Faktor protektif ini berperan penting dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres, mempertahankan motivasi, dan tetap berfungsi secara optimal dalam kegiatan akademik. Ada dua faktor penting yaitu dukungan sosial dan *resilience* atau ketahanan diri. Kedua faktor ini tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan mental mahasiswa, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap prestasi akademik dan kemampuan mahasiswa

untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan pendidikan tinggi (Putri, 2024).

Dukungan sosial dapat berupa dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan nyata yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun orang signifikan. Menurut teori Zimet et al., (1988), dukungan sosial dapat diukur melalui tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan orang signifikan, di mana ketiganya memiliki kontribusi berbeda dalam membentuk persepsi positif mahasiswa terhadap lingkungannya. Dukungan ini menciptakan rasa diterima, dimengerti, dan dihargai, yang dapat mengurangi perasaan terisolasi dan menurunkan tingkat stres.

Kurangnya dukungan sosial juga menjadi faktor mempengaruhi tingkat stres, terutama pada mahasiswa akhir yang tinggal jauh dari keluarga (kos). Tidak adanya dukungan emosional dan instrumental dari keluarga, seperti bimbingan moral, bantuan materi, maupun kenyamanan lingkungan rumah, membuat mahasiswa lebih rentan terhadap *homesickness*, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Zulkarnain et al., 2020).

Studi lain menemukan bahwa dukungan teman serta fasilitas kampus yang responsif, seperti layanan konseling dan komunitas belajar, dapat mengurangi dampak negatif hidup jauh dari rumah (Katoch & Lone, 2024). Selain itu, dukungan dari orang signifikan, misalnya pasangan, dosen pembimbing, mentor, dan sahabat yang dekat juga terbukti memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengelola stres, dan menjaga motivasi akademik (Faisal et al., 2024). Sebaliknya, ketiadaan dukungan ini memperburuk stres akademik (Katoch &

Lone, 2024). Mahasiswa yang merasa mendapat dukungan sosial yang kuat cenderung lebih mampu mengelola stres karena memiliki tempat berbagi cerita, menerima motivasi, serta memperoleh saran praktis dalam menyelesaikan tugas akademik (Dhona et al., 2020).

Penelitian Lu et al., (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki stres akademik lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah. Dengan demikian, dukungan sosial berfungsi sebagai faktor protektif yang tidak hanya menurunkan beban psikologis, tetapi juga meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa akhir dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks.

*Resilience* merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan, menjaga keseimbangan emosional, dan bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau kegagalan (Sayed et al., 2024). *Resilience* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan, menjaga kestabilan emosional, dan bangkit kembali setelah mengalami kegagalan. Penelitian konseptual terbaru menunjukkan bahwa *resilience* terdiri dari 5 dimensi utama, yaitu *personal competence*, *tolerance of negative affect*, *positive acceptance of change*, *sense of control*, dan *spiritual influence*, yang semuanya berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik (Connor & Davidson, 2003).

Mahasiswa dengan *resilience* yang baik cenderung memiliki strategi koping yang lebih adaptif, seperti *problem solving* dan regulasi emosi, sehingga lebih mampu menghadapi stres akademik (Shan & Xu, 2025). Dalam konteks keperawatan, *resilience* bukan hanya membantu mahasiswa bertahan di bangku kuliah, tetapi juga menjadi keterampilan penting yang mendukung mereka menghadapi situasi penuh tekanan di dunia kerja (Naz et al., 2024).

Menurut penelitian Suhaimi et al., (2024), mahasiswa usia dewasa awal 20-an memiliki *resilience* yang lebih tinggi di dibandingkan dengan usia yang lebih lanjut, karena masih berada dalam lingkungan dan perhatian sosial yang masih kuat. Pada penelitian Ardi et al., (2025), mahasiswa yang tinggal di kos memiliki *resilience* yang rendah yang dikarenakan harus bertanggung jawab sendiri dalam kehidupan sehari-hari dan jauh dari orang tua, sehingga situasi tersebut dapat menjadi *stressor* tambahan yang memperberat kapasitas koping.

Naz et al., (2024) memperkuat bukti ini dengan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *resilience*, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan *resilience* yang tinggi dan dukungan sosial yang baik lebih mampu menghadapi tekanan akademik dibandingkan mereka yang memiliki *resilience* rendah. Penelitian ini juga menekankan bahwa keberadaan kedua faktor tersebut dapat menjadi prediktor kuat dalam menurunkan stres akademik dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, peran *resilience* dan dukungan sosial dalam konteks pendidikan keperawatan tidak dapat diabaikan, terutama dalam fase kritis seperti penyelesaian studi akhir.

Di Universitas Andalas, khususnya di Fakultas Keperawatan, juga mencerminkan situasi yang serupa. Berdasarkan hasil pengamatan terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Reguler angkatan 2022 dan RPL angkatan 2024, ditemukan adanya gejala stres akademik pada sejumlah mahasiswa. Stres tersebut ditandai dengan beban pikiran berlebihan terkait penyelesaian skripsi dan kekhawatiran tidak dapat lulus tepat waktu. Kondisi ini tampak melalui perilaku mereka terlihat cemas, sering termenung, kesulitan berkonsentrasi saat berkomunikasi, serta menurunnya keterlibatan dalam interaksi sosial, bahkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekitar.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi beban penyusunan skripsi, penyelesaian mata kuliah, serta praktik klinik. Situasi ini membuat mereka lebih rentan terhadap stres. Namun, sejauh ini, penelitian yang secara spesifik menelaah hubungan antara dukungan sosial dan *resilience* dengan stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas masih terbatas atau tidak adanya peneliti yang menelaah hubungan antara dukungan sosial dan *resilience* dengan stres akademik. Padahal, hasil penelitian tersebut sangat penting untuk memberikan gambaran nyata mengenai kondisi mahasiswa akhir, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi, seperti bimbingan konseling, workshop atau seminar tentang kesehatan mental, mentoring skripsi yang suportif, dan pelatihan peningkatan *resilience* yang dapat membantu mahasiswa akhir menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik (Puspitasari, 2025).

Dengan demikian, dapat dikatakan penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui mengenai bagaimana faktor internal (*resilience*) dan eksternal (dukungan sosial) berhubungan dengan stres akademik mahasiswa keperawatan di fase akhir studi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membantu institusi pendidikan keperawatan, khususnya Universitas Andalas, dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa menghadapi tekanan akademik. Pada akhirnya, penelitian ini juga berkontribusi pada peningkatan kualitas pendidikan keperawatan di Indonesia dengan menghasilkan lulusan yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga tangguh secara psikologis.

## **B. Penetapan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian melalui pertanyaan penelitian yaitu: “Bagaimana Hubungan Dukungan Sosial dan *Resilience* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *resilience* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa akhir sarjana S1 (usia, jenis kelamin, kelas dan program, serta status tempat tinggal) Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat dukungan sosial pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- d. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat *resilience* pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- e. Mengetahui hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- f. Mengetahui hubungan *resilience* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi wawasan mengenai pentingnya dukungan sosial dan penguatan *resilience* dalam membantu mahasiswa menghadapi stres akademik. Institusi pelayanan keperawatan dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program intervensi yang lebih efektif bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik, sehingga mahasiswa lebih siap menghadapi tekanan akademik maupun tuntutan di lingkungan klinis.

## 2. **Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi institusi pendidikan keperawatan dalam pelatihan atau program pendampingan yang berfokus pada peningkatan *resilience* dan dukungan sosial. Dengan demikian, institusi dapat menciptakan lingkungan belajar yang suportif dan mampu menekan tingkat stres akademik mahasiswa, khususnya pada tahap penyelesaian studi akhir.

## 3. **Bagi Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini berkontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya terkait faktor psikososial yang memengaruhi stres akademik mahasiswa. Pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dukungan sosial dan *resilience* dapat memperkaya praktik keperawatan, terutama dalam pemberian dukungan emosional, konseling, dan penguatan coping adaptif bagi mahasiswa maupun pasien.

## 4. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini dapat menjadi referensi untuk studi-studi berikutnya yang menelaah faktor-faktor protektif terhadap stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, hasilnya juga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan mengenai intervensi berbasis *resilience* training atau penguatan dukungan sosial guna meningkatkan kesehatan mental mahasiswa keperawatan di berbagai institusi.