

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan psikologis yang tinggi, terutama saat memasuki fase penyusunan tugas akhir atau skripsi. Banyak dari mahasiswa mengeluhkan kesulitan memahami metodologi penelitian, ketidakpastian hasil studi, tekanan dari dosen pembimbing, hingga tuntutan untuk lulus tepat waktu. Kondisi ini kerap menimbulkan ketidakstabilan emosional dan memicu gejala kecemasan seperti sulit tidur, rasa tidak percaya diri, dan hilangnya motivasi. Menurut Muna, dkk (2025) Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi sehingga banyak faktor yang membuat mahasiswa mengalami stres seperti kurangnya dukungan dosen, dukungan keluarga dan dukungan teman sehingga mahasiswa lebih terbebani dan mudah mengalami stress.

Menurut Suarti (Kompasiana.com,2022). kecemasan akademik sendiri merupakan isu kesehatan mental yang umum di kalangan mahasiswa, ditandai dengan perasaan takut, khawatir, dan tegang akibat tekanan akademik. WHO (Kompasiana.com,2022) menyatakan bahwa prevalensi kecemasan di dunia pada tahun 2015 mengalami peningkatan sebanyak 14,9% atau sebanyak 264 juta jiwa selama 10 tahun terakhir. Sedangkan di Indonesia, menurut data Riskesdas tahun 2013 didapatkan bahwa prevalensi kecemasan di indonesia mencapai angka 11,6% dan diperkirakan 8-22% nya adalah remaja atau mahasiswa.

Kecemasan adalah perasaan khawatir berlebihan, yang sering dialami oleh individu dalam menghadapi situasi atau tekanan tertentu. Di kalangan mahasiswa tingkat akhir, kecemasan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, persiapan ujian, dan kekhawatiran mengenai masa depan setelah lulus, merupakan fenomena yang umum. Penelitian yang dilakukan oleh Mofatteh (Khalid, dkk., 2022) Pengaruh kecemasan terhadap prestasi akademik mahasiswa sangat besar. Sudah menjadi pengetahuan umum bahwa tingkat stres, kecemasan, dan depresi tinggi pada mahasiswa sarjana. Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi dan persaingan di dunia kerja sering kali menjadi sumber utama kecemasan yang mereka rasakan.

Penelitian yang dilakukan Susilo dan Eldawaty (2021) menyebutkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami hambatan-hambatan yang kemungkinan disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri. Kecemasan tersebut mungkin akan berdampak tidak baik bagi mahasiswa berupa keterlambatan wisuda. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami kecemasan yang bervariasi. Diketahui bahwa dari 53 sampel didapatkan sebanyak 3 (5,7 %) mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kriteria berat sekali, 32 (60,4 %) mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kriteria berat, serta 18 (33,9 %) mahasiswa yang mengalami kecemasan pada kriteria sedang dan tidak ada mahasiswa yang tingkat kecemasannya pada kriteria ringan bahkan tidak cemas

Dan selanjutnya hasil penelitian yang dilakukan oleh Gustina, Dkk (2023) menunjukkan bahwa peserta didik tingkat akhir yang mendapatkan dukungan dari teman sebaya dengan tingkat rendah cenderung memiliki kecemasan yang tinggi (75,0%), sedangkan mahasiswa tingkat akhir dengan dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggi memiliki tingkat kecemasan yang cenderung lebih rendah (66,7%). Berdasarkan hasil uji Chi-square diketahui bahwa nilai p sebesar 0,002 ($p - \text{value} < 0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap tingkat kecemasan mahasiswa akhir studi.

Salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi kecemasan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh individu atau kelompok untuk memenuhi kebutuhan emosional dan praktis. Teman sebaya sebagai salah satu sumber utama dukungan sosial memiliki peran penting dalam kesehatan mental mahasiswa. Dukungan sosial merupakan keberadaan orang lain seperti keluarga, saudara, maupun teman, yang dapat memberikan bantuan, semangat, serta perhatian, agar seorang individu yang sedang menghadapi permasalahan dapat merasakan adanya dukungan dari orang terdekatnya, sehingga individu tersebut tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahannya. Sarafino & Smith, (Amna, dkk., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Pontes (Pratiwi., 2024) menunjukkan bahwa semakin banyak dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat kecemasan. Oleh karena itu, untuk mengurangi kecemasan tersebut, diperlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Teman sebaya dapat

berperan penting dalam membantu mengatasi kecemasan yang muncul saat mengerjakan skripsi, saling berbagi perasaan, memberikan nasihat, dan saling memotivasi, serta memberikan rasa bahwa mereka tidak menghadapi perjuangan ini sendirian. Sehingga dukungan tersebut dapat mengurangi beban mental yang menyebabkan kecemasan dalam mengerjakan tugas akhir, seperti skripsi atau proyek penelitian.

Meskipun dukungan sosial dari teman sebaya dapat berkontribusi secara positif dalam menurunkan kecemasan, adapun faktor lain yang memengaruhi seberapa efektif dukungan tersebut. Salah satu faktor penting adalah kualitas hubungan antar teman sebaya. Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dengan hubungan yang baik, ditandai oleh saling percaya dan pemahaman, cenderung lebih berhasil dalam mengurangi kecemasan. Sebaliknya, dukungan dari teman sebaya yang memiliki hubungan interpersonal yang kurang harmonis dapat berpotensi meningkatkan kecemasan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dwi S (Asrar, 2022) dukungan sosial dari teman sebaya dapat menurunkan tingkat stres, depresi, dan gangguan kesehatan mental .

Kecemasan yang timbul karena proses penyusunan skripsi bisa berupa kecemasan fisik maupun kecemasan psikis. Kecemasan fisik antara lain, Tidak nafsu makan, tidak bisa tidur nyenyak, pusing kepala, dan mudah sakit. Adapun kecemasan psikis antara lain rendah diri atau hilangnya keyakinan diri, khawatir tidak dapat memusatkan atensi, dan hilangnya mood. Kecemasan-kecemasan tersebut akan menghambat mahasiswa untuk menyusun dan menuntaskan skripsinya, sehingga mereka cenderung tidak percaya diri dan tidak berani untuk

konsultasi pada dosen pembimbingnya. Menurut Marjan (Al-hasmi, dkk. 2022) mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kecemasan berupa perasaan minder, merasa lebih bodoh, perasaan tidak mampu mengerjakan skripsi, perasaan sedih, pikiran tidak tenang, merasa tidak percaya diri, tiba-tiba merasa sakit kepala, mudah marah dan tersinggung.

Kecemasan sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama terkait tuntutan akademik seperti penulisan skripsi dan kekhawatiran tentang masa depan setelah lulus. Kecemasan ini dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, serta menghambat penyelesaian studi. Dukungan sosial dari teman sebaya, baik emosional maupun praktis, dapat membantu mengurangi kecemasan dengan memberikan rasa aman, meningkatkan motivasi, dan menawarkan bantuan konkret. Namun, efektivitas dukungan ini tergantung pada kualitas hubungan antar teman. Oleh karena itu, penting untuk meneliti hubungan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan tingkat kecemasan mahasiswa, guna memahami peran dukungan sosial dalam menjaga kesehatan mental. Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan program bimbingan dan konseling yang lebih efektif serta mendorong mahasiswa membangun hubungan sosial yang positif dalam menghadapi tekanan akademik.

B. Perumusan Masalah

Kecemasan merupakan suatu keadaan emosional yang tidak menyenangkan, yang muncul akibat kekhawatiran atau ketegangan terhadap suatu hal, dan dapat terlihat dalam bentuk ketegangan fisik atau perasaan subjektif yang dialami individu (Ghufron & Risnawati dalam Misalia, dkk., 2022) .

Nevid, dkk. (Al-Hasmi, Dkk., 2022) juga menjelaskan bahwa kecemasan merupakan respons terhadap ancaman, bisa menjadi abnormal bila tingkatnya tidak sesuai dengan proporsi ancaman atau cemas tanpa sebab. Perasaan tersebut muncul akibat adanya ancaman atau gangguan terhadap objek yang masih abstrak dan perasaan tegang. Kecemasan akan bersifat wajar selama sejalan dengan tingkat ancaman yang dihadapi, namun bisa menjadi tidak normal apabila berlebihan atau muncul tanpa alasan yang jelas. Kecemasan berpengaruh terhadap hasil belajar mahasiswa, khususnya kecemasan sedang sampai panik. Semakin tinggi tingkat kecemasan, maka semakin banyak kebingungan dan pemikiran yang tidak menentu muncul (Astuti, 2023)

Kecemasan bisa dipengaruhi oleh beberapa sebab. Salah satu sebab terjadinya kecemasan adalah ketika mahasiswa tingkat akhir sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Kebanyakan mahasiswa tingkat akhir mengalami kesulitan dalam pengerjaan skripsinya sehingga muncul perasaan cemas. Mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dalam proses pengerjaan skripsi sehingga menimbulkan masalah psikologis selama proses pengerjaan skripsi, masalah psikologis yang sering muncul salah satunya yaitu kecemasan (Muzakki,

Aeni & Takarina, 2016). Kecemasan itu akan berpengaruh pada penyelesaian studi mahasiswa tingkat akhir.

Dalam menghadapi kecemasan, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, khususnya teman sebaya, menjadi salah satu faktor protektif yang penting. Hurlock (Mz dan Marhani, 2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dari rekan sebaya terlihat dari perasaan senasib yang kemudian melahirkan hubungan saling mengerti dan memahami masalah masing-masing, saling memberi simpati, saling menasehati yang tidak didapatkan dari orangtuanya pada waktu yang bersamaan. Teman sebaya, sebagai orang yang berada dalam situasi dan fase kehidupan yang sama, berpotensi besar dalam memberikan dukungan emosional, saling memotivasi, serta berbagi pengalaman dalam proses menyelesaikan skripsi.

Namun efektivitas dukungan sosial ini sangat bergantung pada kualitas hubungan antar teman. Dukungan yang datang dari hubungan yang penuh kepercayaan dan saling pengertian akan lebih efektif dalam mengurangi kecemasan, sedangkan hubungan yang kurang harmonis justru dapat memperburuk kondisi mental mahasiswa.

Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang merumuskan masalah sebagai berikut: “ Adakah hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan penyusunan tugas akhir skripsi?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kecemasan penyusunan tugas akhir skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memeberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

a. Manfaat teoritis

Dengan adanya penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran berupa masukan informasi yang berarti bagi perkembangan ilmu psikologi, khususnya teori yang berkaitan dengan kecemasan dan dukungan sosial.

b. Manfaat praktis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjalin hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya sebagai salah satu cara untuk mengurangi kecemasan menjelang kelulusan.