

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Dalam lingkungan akademik, mahasiswa tingkat akhir diwajibkan untuk menyusun laporan hasil penelitian yang dituangkan dalam bentuk skripsi. Penulisan skripsi bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan menyelesaikan permasalahan ilmiah melalui proses penelitian mandiri, analisis data, penarikan kesimpulan, serta penyusunan hasilnya dalam bentuk karya ilmiah. Skripsi sendiri merupakan bentuk tugas akhir berupa tulisan ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana (Rahman, 2017).

Penyusunan skripsi sering kali menjadi beban tersendiri bagi mahasiswa tingkat akhir, yang dapat berdampak pada penurunan kondisi mental. Hal ini disebabkan oleh banyaknya permasalahan yang harus dihadapi dan diselesaikan selama proses pengerjaan. Mahasiswa kerap mengalami tekanan, terutama mereka yang belum memiliki pengalaman dalam menyusun tugas akhir, sehingga rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik yang tinggi (Stefany, 2022). Stres sendiri dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan fisik, kondisi lingkungan, maupun situasi sosial yang sulit dikendalikan. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dapat memengaruhi emosi, perilaku, pola pikir, serta respons fisik seseorang (Lestari, 2023).

Skripsi merupakan salah satu bentuk tugas akademik yang harus diselesaikan mahasiswa sebagai syarat kelulusan program sarjana. Dalam prosesnya, mahasiswa dituntut untuk menganalisis data yang diperoleh dari lapangan dan membahasnya secara ilmiah dalam bentuk tesis atau laporan penelitian (Rais, 2023). Karena kompleksitas dan tanggung jawab yang tinggi, skripsi dianggap sebagai salah satu tantangan akademik paling berat yang dapat memicu stress pada mahasiswa (Yuda, Mawarti, & Mutmainnah, 2023).

Stres telah menjadi penghalang utama bagi kemajuan akademik

mahasiswa. Data yang dikumpulkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2020 menunjukkan bahwa tingkat stres sangat tinggi di seluruh dunia, dengan hampir 350 juta orang mengalaminya, menempatkannya sebagai penyakit peringkat ke-4 di dunia. Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir secara khusus mengalami banyak stres. Lebih dari 44,6% mahasiswa di seluruh dunia mengalami stres, yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka, menurut sebuah survei universitas global (Zavaleta JC, 2021).

Sebuah survei yang dilakukan oleh American College Health Association menemukan bahwa tingkat stres akademik lebih tinggi, dengan 56,2% siswa mengalami stres yang menyebabkan mereka meninggalkan sekolah. Di sisi lain, di Indonesia, tingkat stres akademik sebesar 36,7 hingga 71,6% dan 60% di Jawa Barat secara regional. Hasil dari berbagai survei di seluruh dunia, nasional, dan regional menunjukkan bahwa stres akademik adalah penyebab utama putus sekolah (Mestizo MM, 2023).

Salah satu masalah kesehatan di lingkungan akademik adalah beban akademik yang dialami siswa semester akhir. (Menurut Zuama 2014), mahasiswa mengalami reaksi fisik seperti lelah, berkeringat, menjadi lebih sensitif, dan mengalami nyeri selama beberapa waktu saat mengerjakan tugas akhir seperti skripsi. Stres akademik adalah keadaan atau kondisi di mana siswa terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan karena ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan sumber daya aktual yang mereka miliki (Rahmawati, 2021).

Menurut Blazevic (2019), teman sebaya adalah individu atau kelompok yang memiliki usia, status sosial, atau tingkat perkembangan yang sama. Dalam lingkungan sosial, teman sebaya sering berinteraksi dalam aspek kehidupan, seperti pendidikan, pergaulan, dan aktivitas sehari-hari. Kelompok teman sebaya berperan penting dalam perkembangan sosial dan emosional seseorang, terutama masa remaja. Mereka dapat memberikan dukungan, mempengaruhi perilaku, serta membantu dalam membentuk identitas dan keterampilan sosial.

Dukungan dari teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa tingkat akhir dapat berdampak positif pada siswa dan membantu mereka meningkatkan kemampuan mereka untuk mengatasi masalah. Maharani, Dewi, dan Kurniyawan

(2022) mengatakan bahwa memberikan dukungan yang signifikan kepada siswa yang sedang mengerjakan tugas akhir dapat menghasilkan rasa optimis dan kemampuan untuk menangani masalah selama proses penyusunan. Seseorang yang mendapat dukungan sosial berupa pemahaman, perilaku, atau sumber daya materi yang diberikan sehingga mereka merasa dicintai, diperhatikan, dan dianggap bernilai. Dukungan teman sebaya mencakup spiritual dan moral dukungan, perhatian, dan informasi yang berkontribusi pada peningkatan intensitas perilaku pada saat yang tepat (Rahmawan dan Selviana, 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 22 Maret 2025 melalui wawancara terhadap 10 mahasiswa S1 Keperawatan di Institut Mahardika Kota Cirebon menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres selama proses penyusunan skripsi. Dari hasil wawancara, 8 dari 10 mahasiswa mengaku mengalami stres, dan 5 di antaranya menunjukkan gejala stres berat seperti kecemasan, ketakutan, kegelisahan, mudah tersinggung, kesulitan berpikir jernih, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, serta sering mengalami sakit kepala. Tiga mahasiswa lainnya mengalami stres sedang yang ditandai dengan penurunan konsentrasi, daya ingat yang melemah, serta rasa cemas yang masih dapat dikendalikan. Sementara itu, dua mahasiswa menyatakan tidak mengalami stres, yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan santai dalam menghadapi tugas akhir.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami tekanan tinggi, baik dari lingkungan maupun dari dorongan internal untuk segera menyelesaikan studi. Stres muncul ketika individu merasa tidak mampu mengatasi tekanan tersebut atau tidak dapat memprediksi dampak dari situasi yang dihadapi. Salah satu solusi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres pada mahasiswa adalah dengan mendapatkan dukungan dari teman sebaya. Bentuk dukungan ini dinilai sebagai cara yang paling mudah dan efektif untuk mencegah stres berkepanjangan serta menjaga kesehatan mental mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.

Dukungan teman sebaya dapat diwujudkan melalui berbagai cara, seperti saling membantu dalam mencari referensi atau kebutuhan skripsi, menjadi tempat

berbagi keluh kesah, menemani dalam proses pencarian literatur, mendampingi saat survei ke lokasi penelitian, serta memberikan semangat dan dukungan emosional. Bahkan, tidak jarang mahasiswa bersedia menemani temannya dalam proses pengumpulan data sebagai bentuk solidaritas dan kepedulian. Dukungan semacam ini tidak hanya meringankan beban akademik, tetapi juga memberikan kekuatan psikologis yang penting dalam menghadapi tantangan penyusunan skripsi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik dalam melaksanakan penelitian berjudul —Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Institut Mahardika Cirebon Tahun 2025 —.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah — Apakah terdapat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Institut Mahardika Cirebon?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan social teman sebaya dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di Institut Mahardika Cirebon Tahun 2025.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di ITEKes Mahardika Cirebon Tahun 2025.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di ITEKes Mahardika Cirebon Tahun 2025.

- c. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi di ITEKes Mahardika Cirebon Tahun 2025.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan teori di bidang Ilmu Keperawatan, khususnya keperawatan jiwa. Selain itu penelitian ini dapat menjadi dasar dalam model intervensi yang lebih efektif untuk mendukung dukungan sosial teman sebaya pada tingkat stress pada mahasiswa.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

- a. Bagi Lahan Penelitian

Penelitian ini juga bermanfaat bagi pendidik dan konselor di kampus, dengan memberikan informasi tentang pentingnya dukungan sosial teman sebaya dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan di kampus dan di kehidupan sehari-hari.

- b. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan ilmiah bagi mahasiswa ITEKes Mahardika Cirebon serta institusi pendidikan, sekaligus menjadi bahan diskusi dan masukan sebagai referensi konseptual dalam materi perkuliahan. Selain itu temuan penelitian ini juga dapat dikembangkan lebih lanjut dalam praktik penelitian lapangan di masa yang akan datang.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini berpotensi menjadi referensi bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress mahasiswa keperawatan.

### 1.5 Keaslian Penelitian

Beberapa penelitian yang berkaitan dengan judul —Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan Saat Menyusun Skripsi di Institut Mahardika Kota Cirebon.

1. Reza Rahmah, dkk. 2024. —Hubungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Skripsil. Penelitian ini mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Stres adalah respon fisik, psikologis, emosional, dan mental individu terhadap tekanan yang mengancam kemampuan untuk mengatasinya. Penelitian melibatkan 102 mahasiswa dari universitas di Jombang dengan data yang dikumpulkan secara online melalui teknik purposive random sampling menggunakan Google Form. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, semakin rendah tingkat stres mahasiswa. Kesimpulan menekankan pentingnya dukungan teman sebaya dalam tingkat stres mahasiswa. Persamaan penelitian sama-sama menggunakan pendekatan kuantitatif dan sama-sama meneliti tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress. Sedangkan perbedaan dari penelitian ini terletak dalam waktu penelitian, pengambilan sampel, tempat penelitian dan responden.
2. Rahakratat, dkk. 2021. —Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di fakultas Keperawatan Unklabl. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Klatat. Desain penelitian deskriptif korelasi melalui pendekatan cross sectional dengan teknik pengambilan sampel yaitu consecutive sampling dengan jumlah sampel yaitu 102 responden. Hasil penelitian menunjukkan responden memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi yaitu 102 responden

(100%), sedangkan tingkat stres pada mahasiswa yaitu stres sedang dengan jumlah responden 51 (50%). Kesimpulan terdapat hubungan negative yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Klabat dengan nilai p value = 0,013. Sementara itu, nilai koefisien korelasi yaitu  $r = -0.245$  yang artinya hubungan lemah, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah tingkat stres atau sebaliknya. Kesimpulan mahasiswa dapat selalu mengandalkan dukungan sosial teman sebaya dalam mendukung proses pembelajaran terlebih khusus saat menyusun skripsi untuk mengurangi tingkat stres.

Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres saat menyusun skripsi. Perbedaan dalam penelitian ini adalah waktu penelitian dan tempat penelitian.

3. Asri Setiowati, dkk. 2021. —Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Stres di STIKes Surya Global Yogyakarta. Seiring berjalannya waktu, mahasiswa akan mengalami stress. Dukungan sosial teman sebaya mampu menjadi cara dalam mengatasinya. Dengan adanya dukungan sosial yang diterima seperti peduli, bantuan emosional, instrumental dan informasi dapat mengurangi efek negatif stres yang dialami. Tujuan Mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa santri putri semester II Program Studi Keperawatan di STIKes Surya Global Yogyakarta. Metode: Metode menggunakan non-eksperimen dengan penelitian deskriptif korelasi dan menggunakan rancangan cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan systematic random sampling dengan jumlah responden sebanyak 51 mahasiswa santri putri. Analisis data menggunakan uji Kendall Tau. Hasil menunjukkan responden dengan dukungan sosial teman sebaya yang baik dengan tingkat stres ringan sebanyak 37 responden (82,2%). Analisis data Kendall Tau membuktikan signifikansi  $p=0,003$  yang berarti bahwa  $p= 0,05$ . Dan untuk nilai koefisien korelasi  $r=-0,629$ . Kesimpulan: Berhubungan signifikan dukungan sosial

teman sebaya dengan tingkat stres pada mahasiswa santri putri semester II Program Studi Keperawatan di STIKes Surya Global Yogyakarta.

Persamaan dalam penelitian ini sama-sama melakukan penelitian hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stress . Sedangkan perbedaan dalam penelitian ini adalah waktu penelitian dan tempat penelitian