

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan fondasi utama dalam membangun kualitas sumber daya manusia yang mampu bersaing di era modern ini. Lewat pendidikan, individu diharapkan mampu mengembangkan potensi terbaiknya agar siap menghadapi berbagai tantangan dalam dunia kerja. Namun, proses dalam menempuh pendidikan, terutama di jenjang perguruan tinggi, tidak selalu berjalan mulus dan bebas masalah. Padatnya aktivitas akademik yang dijalani mahasiswa sering kali menjadi pemicu munculnya berbagai hambatan, seperti banyaknya tugas yang harus diselesaikan, tuntutan akademik yang tinggi, kemampuan manajemen waktu yang kurang optimal, serta penumpukan pekerjaan perkuliahan yang menimbulkan tekanan tersendiri.

Salah satu fase paling menantang bagi mahasiswa adalah masa akhir studi, ketika mereka harus menyelesaikan skripsi, mengikuti ujian akhir, dan mempersiapkan diri menghadapi masa transisi menuju dunia kerja atau studi lanjut. Dalam perspektif manajemen sumber daya manusia, mahasiswa tingkat akhir merupakan calon tenaga kerja yang sedang membentuk kesiapan mental dan profesional. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan seperti keterbatasan waktu, kesulitan penelitian, tekanan untuk segera lulus, serta ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sekitar. Kondisi ini menjadikan mahasiswa tingkat akhir sebagai kelompok yang paling rentan mengalami stres akademik.

Menurut WHO, stres akademik menjadi salah satu masalah global yang signifikan, dengan prevalensi mencapai 71,6% di kalangan mahasiswa Indonesia. Menurut Subandi *et al.* (2025:35-36) stres akademik adalah kondisi ketika remaja atau mahasiswa memberikan reaksi negatif, baik dalam bentuk perilaku maupun emosi, sebagai respons terhadap tuntutan akademik atau aktivitas belajar mengajar. Stres ini apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berujung pada berbagai masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional. Dalam beberapa kasus, peningkatan stres akademik yang berkepanjangan bahkan dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, merasa putus asa, dan gagal menyelesaikan studi tepat waktu. Hal ini juga dapat menurunkan kualitas sumber daya manusia yang akan dihasilkan oleh lembaga pendidikan tinggi.

Stres akademik dapat disebabkan oleh sejumlah faktor, antara lain beban akademik yang berlebihan, tekanan dari keluarga untuk berprestasi, pengaruh lingkungan sosial seperti persaingan antar teman, serta kekhawatiran terhadap masa depan. Beberapa faktor yang juga berkontribusi terhadap munculnya stres akademik antara lain kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, serta kurangnya kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tekanan selama perkuliahan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan akademik sangat dipengaruhi oleh kualitas dukungan lingkungan sekitar, tingkat keyakinan diri, dan kekuatan pribadi dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Di Tanjungpinang, fenomena ini turut dirasakan oleh mahasiswa angkatan 2022 yang saat ini merupakan mahasiswa tingkat akhir dan sedang berada dalam fase penyusunan tugas akhir. Salah satunya berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mereka mengalami tekanan akademik yang berasal dari proses penyusunan skripsi, banyaknya revisi yang harus diselesaikan, target untuk lulus tepat waktu, keterlambatan respons dosen pembimbing, tuntutan dari orang tua, serta kekhawatiran terhadap kemungkinan keterlambatan kelulusan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa sering merasa tertekan, banyak pikiran (*overthinking*), kesulitan mengatur waktu, serta mengalami stres dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mereka menghadapi tekanan selama proses penyelesaian studi dimana ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik dapat berdampak pada penurunan performa akademik, motivasi, serta kesiapan mereka untuk beradaptasi di dunia kerja. Menurut Agustiningsih (2019) mayoritas mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dimana 47,06% responden merasakan tekanan yang berasal dari tuntutan dan beban akademik yang mereka hadapi. Hasil penelitian serupa di Indonesia oleh Maulana & Paryontri (2024) juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa akhir berada pada kategori stres akademik yang tinggi selama proses perkuliahan. Data tersebut menggambarkan bahwa stres akademik merupakan fenomena umum yang dialami mayoritas mahasiswa, terutama pada tahap akhir studi.

Berdasarkan data mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Maritim Raja Ali Haji dan STIE Pembangunan Tanjungpinang, jumlah mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir perkuliahan tergolong cukup banyak dan berasal dari

berbagai program studi. Mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi dalam proses penyelesaian studi. Adapun jumlah mahasiswa angkatan 2022 yang menjadi populasi penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. 1 Jumlah Mahasiswa Aktif Angkatan 2022 Tanjungpinang

Perguruan Tinggi	Jumlah
Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH)	1303
Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Tanjungpinang	339
Total	1642

Sumber : BAPKK UMRAH dan BAAK STIE, 2026

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Maritim Raja Ali Haji dan STIE Pembangunan Tanjungpinang berasal dari berbagai program studi. Perbedaan karakteristik dan tuntutan akademik yang dihadapi selama proses perkuliahan, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir memungkinkan mahasiswa mengalami tingkat tekanan akademik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Salah satu faktor internal yang diduga berperan dalam menghadapi tekanan akademik adalah *hardiness*. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi proses studi dengan lebih efektif dan berhasil mencapai target yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi hingga masa akhir studi (Kurnia & Ramadhani, 2021). Berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa beberapa mahasiswa tetap berusaha menyelesaikan permasalahan akademik yang dihadapi meskipun mengalami tekanan selama proses penyusunan skripsi. Mahasiswa berupaya tetap tenang, mencari solusi atas hambatan yang dihadapi, mempertahankan target kelulusan,

serta kembali melanjutkan pengerjaan skripsi setelah melakukan berbagai cara untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Temuan tersebut menunjukkan adanya kemampuan untuk bertahan dan menghadapi tekanan akademik yang sejalan dengan konsep *hardiness* pada mahasiswa tingkat akhir.

Selain faktor internal, faktor eksternal yang diduga berperan dalam menurunkan stres akademik adalah dukungan sosial. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun dosen dapat membantu mahasiswa merasa lebih tenang, mengurangi tekanan yang dirasakan, serta meningkatkan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir dan adanya dukungan sosial yang baik tersebut membuat mahasiswa lebih mampu menghadapi stres akademik secara lebih positif dan lebih terarah (Tiyas & Anggara, 2025). Berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memperoleh dukungan dari orang tua, teman, maupun orang terdekat selama proses penyelesaian skripsi. Dukungan tersebut diberikan dalam bentuk motivasi, semangat, bantuan dalam mengerjakan tugas, menemani proses bimbingan dan revisi, serta menjadi tempat berbagi keluh kesah. Mahasiswa juga mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan membantu mereka merasa lebih tenang, termotivasi, dan mampu menghadapi tekanan akademik selama menyelesaikan studi.

Faktor lain yang diduga berperan dalam menurunkan stres akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, mengatasi hambatan, dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Mahasiswa dengan tingkat efikasi diri tinggi umumnya mampu mengatur waktu dan usaha secara efektif, menyeleksi tugas-tugas yang sesuai

dengan kemampuannya, serta berfokus pada penyelesaian pekerjaan yang diyakini dapat mereka capai tanpa memaksakan diri melebihi batas kemampuan (Rossanti & Mudhar, 2025). Berdasarkan hasil wawancara dan *pra survey* yang dilakukan peneliti, ditemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat keyakinan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan studi tepat waktu. Meskipun menghadapi berbagai tekanan selama proses penyusunan skripsi, sebagian besar mahasiswa tetap menunjukkan keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akhir dan mencapai target kelulusan. Selain itu, keinginan untuk membanggakan orang tua, mencapai tujuan yang telah ditetapkan, serta keyakinan bahwa usaha yang dilakukan akan membuahkan hasil menjadi sumber motivasi bagi mahasiswa untuk terus bertahan dan menyelesaikan studi. Temuan tersebut menunjukkan adanya peran efikasi diri dalam menghadapi tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan studi sebelumnya, ketiga variabel ini telah terbukti secara umum memiliki pengaruh terhadap tingkat stres. Mahasiswa yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi cenderung mampu menghadapi berbagai tekanan dengan sikap positif, tetap menjaga produktivitas serta kinerja, karena mereka tidak mudah merasa tertekan saat menghadapi situasi yang tidak sesuai harapan (Kurnia & Ramadhani, 2021). Studi terdahulu yang dilakukan Kasanah (2022) menyatakan bahwa *hardiness* mampu berperan sebagai protektor utama dari stres akademik. Hidayat (2025) menyatakan bahwa dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya muncul sebagai faktor penting dalam mengurangi stres dan kecemasan akademis.

Namun demikian, sebagian besar penelitian tersebut hanya meneliti satu atau dua variabel independen secara terpisah, sehingga hubungan simultan antara *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik belum banyak dieksplorasi secara bersamaan, terutama dalam konteks mahasiswa akhir di wilayah Tanjungpinang. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya dilakukan pada mahasiswa di kota besar dengan dukungan fasilitas dan lingkungan akademik yang relatif berbeda. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan penelitian (*research gap*), yaitu perlunya kajian yang lebih komprehensif untuk mengetahui bagaimana ketiga faktor tersebut secara simultan memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa di daerah dengan karakteristik sosial dan budaya yang berbeda.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian ini untuk memberikan pemahaman yang lebih luas dan mendalam mengenai dinamika stres akademik mahasiswa akhir dengan judul **“Pengaruh *Hardiness*, Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2022 di Tanjungpinang (Studi Kasus UMRAH dan STIE)”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yang terjadi pada mahasiswa akhir, yaitu:

1. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyelesaian skripsi, seperti revisi, *deadline*, target kelulusan, dan persiapan memasuki dunia kerja yang berpotensi menimbulkan stres akademik.

2. Mahasiswa menunjukkan cara yang berbeda-beda dalam menghadapi tekanan dan tuntutan akademik selama masa perkuliahan, sehingga diperlukan kajian mengenai peran *hardiness* dalam menghadapi stres akademik.
3. Dukungan yang diterima mahasiswa dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekitar diduga turut berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik yang dialami.
4. Keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akhir dan menghadapi berbagai tantangan akademik juga diduga berbeda-beda, sehingga perlu dikaji kaitannya dengan stres akademik yang dialami mahasiswa.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian lebih terarah dan fokus, maka peneliti membatasi penelitian ini pada:

1. Mahasiswa angkatan 2022 Universitas Maritim Raja Ali Haji dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi (STIE) Pembangunan Tanjungpinang sebagai objek penelitian.
2. Variabel independen yang diteliti adalah *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri.
3. Variabel dependen yang diteliti adalah stres akademik mahasiswa.
4. Penelitian ini hanya mengkaji pengaruh antarvariabel tanpa membahas faktor lain di luar variabel yang ditetapkan.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *hardiness* berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?
2. Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?
3. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?
4. Apakah *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.
2. Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.
3. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.
4. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri secara simultan terhadap stres akademik mahasiswa akhir angkatan 2022 di Tanjungpinang.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki dua manfaat utama, yaitu manfaat akademis dan manfaat praktis yang diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu serta penerapannya dalam kehidupan nyata sebagai berikut:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, pendidikan dan manajemen stres akademik. Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi empiris mengenai hubungan antara *hardiness*, dukungan sosial, dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya literatur dan menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa akhir akan pentingnya membangun kepercayaan diri, ketahanan diri, dan hubungan yang sehat dengan sekitar sebagai fondasi dalam menghadapi stres akademik sekaligus mempersiapkan diri menghadapi tantangan di dunia kerja.

b) Bagi Universitas

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan bagi pihak universitas untuk merancang program pembinaan dan

pendampingan mahasiswa akhir, seperti pelatihan manajemen stres, atau peningkatan efikasi diri melalui kegiatan kampus.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi atau acuan bagi penelitian berikutnya yang ingin mengkaji topik serupa, baik dengan memperluas variabel, menambah faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik, maupun menerapkan metode penelitian yang berbeda.

1.7 Sistematika Penulisan

Bagian ini penulis menyajikan mengenai isi proposal ini secara keseluruhan melalui sistematika penulisan. Sistematikanya adalah berikut ini:

BAB I ☆ : PENDAHULUAN

Berisi latar belakang, rumusan masalah, tujuan, manfaat penelitian, batasan penelitian serta sistematika penelitian.

BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Berisi kajian teori, penelitian yang relevan, kerangka pemikiran serta hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Berisi objek dan ruang lingkup penelitian, jenis penelitian, populasi serta sampel, operasionalisasi variabel, serta teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berisi mengenai lokasi penelitian, deskripsi data, hasil analisis sekaligus pembahasan.

BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN

Berisi kesimpulan dan saran.

