

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai kota pelajar, Yogyakarta menjadi salah satu kota pilihan bagi para mahasiswa dalam memilih tempat untuk melanjutkan Pendidikan dari Tingkat SLTA ke perguruan tinggi. Banyak mahasiswa yang berasal dari luar daerah datang ke Yogyakarta untuk menuntut ilmu. Mahasiswa perantauan sering kali mengalami berbagai macam kesulitan, seperti kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru, tekanan akademik yang tinggi, serta keterbatasan dukungan sosial dari keluarga yang jauh. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asmaul dan Zaki (2024), mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, maka kecemasan yang dialami mahasiswa tersebut akan rendah begitu pula yang terjadi pada mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kurang, maka kecemasannya akan meningkat. Selain tantangan akademik, mahasiswa tingkat akhir di Yogyakarta juga menghadapi tekanan ekonomi yang dapat meningkatkan kecemasan mereka. Tekanan finansial ini dapat menambah beban psikologis mahasiswa, terutama jika mereka tidak memiliki dukungan sosial yang memadai untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Mahasiswa adalah peserta didik yang sedang menimba ilmu di suatu universitas. Pada umumnya mahasiswa yang ingin mendapatkan gelar S1 akan menyelesaikan studinya selama 8 semester bahkan lebih sebelum wisuda dan mendapatkan gelar yang mereka inginkan. Namun pada proses meraih gelar

tersebut tentunya tidak akan mudah apalagi jika sudah masuk ke dalam proses pengerjaan skripsi di semester akhir. Menurut Winkel dalam Khatira dan Aviani (2021), mahasiswa akhir berada pada rentang usia 21-25 tahun. Mahasiswa tingkat akhir akan menghadapi berbagai tantangan akademik yang signifikan, mulai dari penyelesaian skripsi atau tugas akhir, ujian akhir, hingga tekanan untuk segera lulus dan memasuki dunia kerja atau melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Tantangan ini sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa. Salah satu dampak yang umum terjadi adalah kecemasan akademik, yaitu perasaan khawatir yang berlebihan terhadap performa akademik, kemampuan diri, serta ketidakpastian masa depan yang berkaitan dengan dunia akademik.

Menurut Kevin dan Amalia (2019), kecemasan akademik adalah kecemasan yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Jadi bisa diartikan kecemasan akademik adalah suatu kondisi yang dapat menghambat efektivitas belajar dan performa akademik seseorang. Mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan akademik cenderung merasa kesulitan untuk berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademik. Jika tidak ditangani dengan baik, kecemasan ini dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik, perasaan frustrasi, serta meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti stres dan depresi.

Kecemasan akademik tidak hanya memengaruhi kinerja akademik, tetapi juga berdampak pada aspek psikologis dan sosial mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik lebih rentan terhadap stres, sering memiliki masalah tidur, dan kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. Jika kecemasan ini tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi gangguan kecemasan yang lebih serius, seperti gangguan kecemasan sosial atau depresi. Menurut Goszal dan Yuwono (2022) dalam penelitiannya menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir menghadapi berbagai tekanan besar, baik terkait dengan penyelesaian skripsi, tesis, maupun persiapan memasuki dunia kerja. Tekanan-tekanan ini dapat memicu kecemasan akademik yang memiliki dampak negatif pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti penurunan prestasi akademik, penundaan tugas (prokrastinasi), gangguan kesehatan mental dan fisik, penurunan motivasi, serta dampak pada hubungan sosial mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan 3 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan penyusunan skripsi pada tanggal 5 April 2025, diperoleh informasi bahwa kecemasan akademik mahasiswa bersumber dari adanya tekanan dari orang terdekat, takut akan dibanding-bandingkan dengan orang lain, dan juga karena memiliki perasaan tidak percaya diri yang tinggi. Dampak dari kecemasan akademik tersebut yaitu mahasiswa mengalami gangguan stress, overthinking, gangguan pola tidur dan juga prokrastinasi.

Selain faktor individu, faktor sosial juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi tingkat kecemasan akademik. Menurut Sarason dkk

(Wardani dkk, 2023) mengemukakan kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang meliputi kepercayaan diri, dukungan sosial, dan modeling. Penelitian tersebut menjelaskan faktor yang mempengaruhi kecemasan salah satunya yaitu dukungan sosial. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan dari keluarga, teman, dan dosen cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang merasa terisolasi. Maka dari itu, faktor dukungan sosial menjadi sangat penting dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Dukungan sosial merujuk pada berbagai bentuk bantuan yang diterima individu dari orang-orang di sekitarnya, baik berupa dukungan emosional, informasional, maupun instrumental (Sarason, 2018). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor perlindungan yang membantu mereka mengatasi tekanan akademik dan mengurangi kecemasan yang mereka hadapi. Penelitian oleh Cutrona dan Russell (2021) mengidentifikasi empat jenis utama dukungan sosial yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan akademik, yaitu: dukungan emosional (berupa empati, kasih sayang, dan dorongan moral dari keluarga, teman, atau pasangan), dukungan instrumental (seperti bantuan langsung berupa dukungan finansial, fasilitas belajar, atau bantuan dalam menyelesaikan tugas akademik), dukungan informasional (termasuk pemberian informasi, nasihat, atau bimbingan akademik dari dosen, mentor, atau teman sebaya), dan dukungan apresiasi (berupa penghargaan atas usaha dan pencapaian mahasiswa). Sejalan dengan temuan tersebut, Meli dan Prawita (2024) dalam

penelitiannya mengungkapkan bahwa terdapat peran yang krusial pada dukungan sosial untuk mempengaruhi kemampuan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi mereka.

Melihat berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa di Yogyakarta, terutama mahasiswa tingkat akhir, peneliti merasa perlu untuk melakukan penelitian lebih dalam terkait hubungan dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang ada di Yogyakarta. Dengan mempelajari peran dukungan sosial dalam mengurangi kecemasan akademik. Selain itu, hasil pada penelitian ini diharapkan nantinya akan dapat menjadi referensi bagi berbagai pihak, seperti teman-teman, orang tua, dosen, serta kerabat dekat maupun jauh, untuk lebih memahami pentingnya dukungan sosial bagi individu, di mana bahkan dukungan sekecil apapun dapat memiliki dampak besar dan memberi semangat, terutama bagi mahasiswa yang sedang menghadapi tantangan skripsi.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan memahami hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang ada di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi dan menambah pemahaman mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam memperluas pengetahuan dan pemahaman, khususnya mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Bagi Peneliti Lain

Hasil pada penelitian ini diharapkan bisa menjadi sumber informasi tambahan apabila diperlukan untuk penelitian sejenis di masa yang akan datang.

c. Bagi Instansi

Hasil dalam penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi guna menambah sumber pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi, terutama yang berhubungan dengan dukungan sosial dan kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa Tingkat akhir

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang dilakukan oleh Mili Megawati Lumban Gaol (2022) bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dan

kecemasan akademik pada siswa SMA Yayasan Pendidikan Mulia Medan. Penelitian tersebut menggunakan teori kecemasan akademik dari Holmes dan teori dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sarafino & Smith. Jumlah populasi dalam studi tersebut adalah 91 siswa. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Dliyaul Aulia Risma Putri (2024) meneliti hubungan dukungan sosial dengan *quarter life crisis* dengan melibatkan 132 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Semarang sebagai responden. Penelitian ini menggunakan teori *quarter life crisis* dari Nevid dan teori dukungan sosial dari House. Berdasarkan uraian dari kedua penelitian terdahulu, peneliti menyimpulkan bahwa tidak terdapat kesamaan yang signifikan dengan penelitian yang sedang dilakukan. Beberapa perbedaan yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Keaslian Topik

Topik dalam penelitian ini tidak sama dengan studi sebelumnya, di mana penelitian yang dilakukan oleh Dliyaul Aulia Risma Putri (2024) menggunakan *quarter life crisis* sebagai variabel dependen, sedangkan penelitian ini menggunakan *kecemasan akademik* sebagai variabel yang diteliti.

2. Keaslian Teori

Penelitian yang dilakukan oleh Dliyaul Aulia (2024) mengacu pada teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh House serta teori kecemasan akademik dari Nevid. Sementara itu, dalam penelitian ini, peneliti

menggunakan teori dukungan sosial yang dikembangkan oleh Smith dan teori kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Holmes.

3. Keaslian Alat Ukur

Instrumen alat ukur yang dipakai pada penelitian ini mengadaptasi alat ukur yang sama seperti dalam penelitian Mili Megawati Lumban Gaol (2022), yaitu skala kecemasan yang disusun oleh Holmes serta skala dukungan sosial yang dikembangkan oleh Sarafino & Smith.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Pada penelitian ini, subjek yang digunakan adalah mahasiswa Tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi khususnya yang ada di Yogyakarta.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini tidak memiliki persamaan yang signifikan dengan penelitian lain baik dari segi topik, teori yang digunakan, maupun karakteristik subjek, penelitian ini memiliki perbedaannya sendiri. Meskipun demikian, instrumen yang digunakan dalam pengukuran baik untuk skala dukungan sosial maupun kecemasan akademik mengacu pada alat ukur milik Mili Megawati Lumban Gaol (2022) yang telah dimodifikasi.