

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa tingkat akhir, terutama ketika mereka memasuki masa penyusunan tugas akhir yang penuh tekanan dan membutuhkan konsentrasi tinggi (Barseli et al., 2020). Puspita & Kumalasari (2022) mengatakan bahwa pada fase ini, mahasiswa harus menghadapi berbagai tuntutan seperti beban penelitian yang kompleks, keterbatasan waktu untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir, ekspektasi keluarga dan institusi terkait kelulusan tepat waktu, serta tekanan lingkungan sosial yang dapat memicu kecemasan, kelelahan emosional, bahkan ketidakstabilan dalam pengelolaan diri.

Proses penyusunan skripsi sebagai akhir dari tahapan akademik, yang melibatkan proses bimbingan, revisi berulang, serta kesulitan mencari atau mengolah data seringkali menambah beban psikologis mahasiswa. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan jenjang sebelumnya karena meningkatnya kompleksitas tugas akademik, tingginya standar pencapaian, serta tuntutan untuk lebih mandiri dalam menyelesaikan seluruh tahapan penelitian (Djoar et al., 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, stres akademik dapat berdampak pada menurunnya motivasi, melemahnya fokus belajar, munculnya perilaku penundaan, gangguan keseharian seperti sulit tidur atau kehilangan minat, dan pada akhirnya menghambat proses penyelesaian studi secara optimal (Rahmawati et al., 2025; Suryani & Harumi 2024).

Mahasiswa tingkat akhir saat ini didominasi oleh generasi Z (Gen Z), yaitu individu yang lahir pada rentang tahun 1997–2012 dan tumbuh dalam lingkungan digital. Karakteristik digital native pada Gen Z menjadikan media sosial tidak hanya sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang regulasi emosi dan pencarian dukungan sosial secara instan. Ekspresi tersebut dapat berupa unggahan keluhan (curhatan), sindiran

terhadap revisi dosen, keluhan kesah mengenai progres skripsi, hingga penggunaan meme atau humor sarkastik sebagai bentuk coping. Ekspresi ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga menunjukkan kebutuhan akan respons sosial berupa dukungan, empati, dan validasi dari lingkungan digital.

Selain itu, pada fase penyusunan skripsi, intensitas pertemuan mahasiswa dalam forum besar cenderung berkurang karena fokus pada penelitian masing-masing. Interaksi yang terjadi umumnya bersifat akademik dan formal. intensitas pertemuan. Curahan emosi yang mendalam lebih sering terjadi dalam relasi kelompok kecil atau teman dekat. Kondisi ini mendorong sebagian mahasiswa memilih media sosial sebagai ruang alternatif untuk mengekspresikan tekanan yang tidak selalu dapat disampaikan dalam forum tatap muka.

Dalam konteks tersebut, dukungan sosial terbukti berperan sebagai faktor pelindung yang mampu mengurangi tekanan psikologis mahasiswa. Salah satu bentuk dukungan yang paling relevan adalah dukungan teman sebaya, karena mereka berada dalam pengalaman akademik yang serupa dan mampu memberikan pemahaman emosional yang lebih mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkorelasi negatif dengan tingkat stres akademik, sehingga mahasiswa yang menerima dukungan dari teman cenderung mengalami stres yang lebih rendah (Widiani et al., 2022).

Interaksi positif dengan teman sebaya dapat memperkuat rasa kebersamaan serta memberikan ruang dukungan emosional bagi mahasiswa untuk berbagi dan menghadapi beban akademik. Interaksi positif tersebut dibentuk melalui proses komunikasi, salah satunya adalah komunikasi suportif, yang berdasarkan pandangan (Aulya et al., 2022) dipahami sebagai bentuk komunikasi dalam relasi teman sebaya yang mencakup empati, validasi emosi, pemberian semangat, serta respons yang tidak menghakimi, yang semuanya berperan besar dalam menciptakan interaksi interpersonal yang hangat dan aman bagi mahasiswa. Sehingga mahasiswa memiliki ruang untuk mengekspresikan emosi dan tekanan akademik secara lebih

Berdasarkan gambar diatas, persentase kabupaten/kota di Indonesia yang melaksanakan deteksi dini kesehatan jiwa pada tahun 2024 mencapai 97,08%, meningkat dari capaian tahun 2023 sebesar 94,4%. Data nasional lain juga menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental pada kelompok usia produktif masih memerlukan perhatian serius. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi masalah kesehatan jiwa dalam satu bulan terakhir pada penduduk usia 15 tahun keatas mencapai 2,0%. Prevalensi depresi untuk seluruh kelompok usia sebesar 1,4%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 2% (Kemenkes RI, 2025). Meskipun data tersebut tidak secara spesifik merinci penyebab stres atau depresi, dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik khususnya penyusunan skripsi menjadi salah satu sumber stres yang signifikan dibandingkan faktor lain seperti pencarian kerja atau persoalan finansial.

Temuan tersebut mengindikasikan adanya kerentanan kesehatan mental pada kelompok usia muda yang dalam konteks pendidikan tinggi mencakup mahasiswa, yang juga dihadapkan pada berbagai sumber stres, khususnya stres akademik yang berasal dari tuntutan perkuliahan, tekanan pencapaian prestasi, serta proses penyelesaian studi (Yunalia et al., 2021). Kerentanan ini tidak hanya terindikasi dalam survei kesehatan, namun juga dalam pemberitaan yang dipublikasi oleh Kompasiana (2025) dengan mengutip data Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Bareskrim Polri, yang menyebutkan bahwa kasus bunuh diri menempati posisi keempat sepanjang tahun 2024 (Sujendro, 2022; Kompasiana).

Pada periode Januari hingga Agustus 2024, tercatat sedikitnya 849 kejadian bunuh diri dengan rata-rata hampir empat kasus per hari. Dari keseluruhan kasus tersebut, kelompok usia 17-25 tahun tercatat 75 kasus atau sekitar 8,8%, yang termasuk dalam kategori mahasiswa. Meskipun faktor penyebab bunuh diri bersifat multifaktorial, tekanan akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi salah satu faktor risiko yang tidak dapat diabaikan. Sejumlah kasus yang melibatkan mahasiswa dilaporkan memiliki

keterkaitan dengan akumulasi tekanan akademik, tingginya ekspektasi keluarga, dan tuntutan sosial, yang cenderung meningkat terutama pada mahasiswa tingkat akhir (Azalia, 2025).

Kajian empiris menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang dominan dan dipengaruhi oleh beragam faktor internal maupun eksternal. Djoar et al. (2024) mengungkapkan bahwa 77% mahasiswa tingkat akhir berada pada kategori stres akademik sedang, dengan motivasi sebagai faktor paling dominan yang memengaruhi kondisi tersebut. Data ini diperoleh dari 50 responden mahasiswa dari total populasi 58 orang melalui pendekatan *cross sectional*. Temuan tersebut sejalan dengan hasil Kurnia Putri et al. (2022) yang melibatkan 90 partisipan, terdiri atas 45 mahasiswa tingkat awal dan 45 mahasiswa tingkat akhir, yang menunjukkan bahwa 70% mahasiswa berada pada kategori stres tinggi, tanpa perbedaan signifikan antar jenjang. Kondisi ini mempertegas bahwa tekanan akademik dalam fase penyelesaian tugas akhir merupakan persoalan nyata yang membutuhkan strategi pengelolaan yang komprehensif dan berkelanjutan.

Kesehatan mental pada mahasiswa dapat ditangani, salah satunya dengan komunikasi suportif. Komunikasi suportif yaitu perilaku komunikasi verbal maupun nonverbal yang bertujuan memperbaiki/meningkatkan kondisi psikologis lawan bicara (Shanti et al., 2020). Dalam praktiknya, komunikasi suportif ditandai oleh empati dan kemampuan menjaga kerahasiaan, sehingga individu merasa aman untuk bercerita tanpa takut disalahkan atau disebarkan. Pada relasi pertemanan, bentuknya dapat berupa tidak menghakimi/merendahkan, memberikan afirmasi positif (penguatan), serta menawarkan bantuan yang relevan yang kemudian menjadi dasar mengapa komunikasi suportif teman sebaya penting untuk mendampingi mahasiswa saat menghadapi tekanan (Tsani & Suciati, 2023).

Komunikasi suportif dapat meningkatkan perasaan diterima dan dimengerti dalam lingkungan akademik, yang pada akhirnya memperkuat

persepsi bahwa mahasiswa memiliki jaringan sosial yang solid dan mampu menjadi tempat kembali ketika menghadapi tantangan psikologis maupun akademik (Tsani & Suciati, 2023). Kehadiran teman sebaya yang mampu berkomunikasi secara suportif juga memberikan kenyamanan emosional yang sangat dibutuhkan, sekaligus membangun kepercayaan diri, mengurangi kecemasan, dan mendorong motivasi untuk terus berproses meskipun tekanan akademik semakin kompleks.

Aspek komunikasi suportif dalam kelompok sebaya juga terbukti relevan dalam mereduksi tekanan psikologis. Hasil penelitian terdahulu oleh Amelia et al. (2025) menyimpulkan bahwa gaya komunikasi asertif, terbuka, dan empatik berhubungan negatif dengan kecemasan akademik, sedangkan gaya pasif dan agresif justru meningkatkan tekanan psikologis. Temuan tersebut selaras dengan Handayani & Lestari (2025) yang menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berkontribusi sebesar 26,5% terhadap resiliensi akademik mahasiswa tingkat akhir, sementara kompetensi komunikasi hati memberikan pengaruh parsial sebesar 40,2% dan pengaruh simultan sebesar 30,2%. Data ini menegaskan bahwa komunikasi yang bernuansa empatik dan suportif mampu memperkuat daya lenting mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Dengan demikian, pendekatan komunikasi suportif teman sebaya memiliki relevansi empiris yang kuat sebagai strategi pengelolaan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Interaksi yang terbuka, empatik, dan tidak menghakimi berkontribusi dalam menciptakan rasa aman psikologis, sehingga mahasiswa lebih mampu mengekspresikan tekanan akademik secara konstruktif (Sangkey et al. 2025). Dalam konteks terbatasnya akses layanan konseling profesional serta meningkatnya kerentanan kesehatan mental pada kelompok usia mahasiswa, komunikasi suportif berfungsi tidak hanya sebagai bentuk interaksi sosial, tetapi juga sebagai mekanisme preventif berbasis relasi interpersonal. Dukungan yang diberikan secara tepat waktu melalui relasi sebaya berpotensi membantu mahasiswa

mengelola tekanan sebelum berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, sekaligus memperkuat resiliensi akademik secara berkelanjutan.

Sejauh ini, penelitian mengenai stres akademik mahasiswa sebagian besar berfokus pada faktor psikologis internal atau bentuk dukungan sosial secara umum. Namun, kajian yang secara spesifik menyoroti bentuk komunikasi suportif teman sebaya serta perannya dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik masih relatif terbatas. Padahal, komunikasi suportif merupakan salah satu bentuk interaksi interpersonal yang memiliki kedekatan dengan realitas keseharian mahasiswa dan berpotensi memberikan pengaruh signifikan terhadap kondisi emosional dan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji bentuk-bentuk komunikasi suportif yang diberikan oleh teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi stres akademik, serta peran komunikasi suportif dalam membantu mahasiswa tingkat akhir mengelola stres akademik yang mereka alami.

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi secara teoritis terhadap pengembangan kajian ilmu komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi suportif dan dukungan sosial teman sebaya di lingkungan perguruan tinggi, serta memperkaya literatur mengenai peran strategi komunikasi interpersonal dalam membantu mahasiswa akhir mengelola dan mengurangi tingkat stres akademik. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi mahasiswa tingkat akhir dalam memahami dan mengimplementasikan komunikasi suportif sebagai strategi pengelolaan stres akademik, sekaligus memberikan bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program pendampingan berbasis dukungan teman sebaya (*peer support*) sebagai upaya peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk komunikasi suportif yang diberikan oleh teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi stres akademik?
2. Bagaimana makna komunikasi suportif teman sebaya bagi mahasiswa tingkat akhir dalam membantu mengelola stres akademik?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mendeskripsikan bentuk komunikasi suportif yang diberikan teman sebaya kepada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengetahui makna komunikasi suportif teman sebaya bagi mahasiswa tingkat akhir dalam membantu mengelola stres akademik.

4.1 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis:

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu komunikasi, khususnya terkait komunikasi suportif dan dukungan teman sebaya dalam konteks akademik. Temuan penelitian dapat memperkaya literatur mengenai makna komunikasi suportif teman sebaya sebagai bagian dari komunikasi interpersonal dalam konteks stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

1.4.2 Manfaat Praktis:

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi suportif sebagai strategi pengelolaan stres akademik. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan untuk membangun program pendampingan berbasis *peer support* sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

1.5 Sistematika Bab

Penulisan skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka

Bab ini menyajikan landasan teori yang relevan, seperti konsep stres akademik, komunikasi suportif, dukungan sosial teman sebaya, dan resiliensi akademik. Selain itu, bab ini juga memuat penelitian terdahulu dan kerangka pemikiran.

BAB III Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan metode penelitian yang digunakan, meliputi paradigma penelitian, pendekatan penelitian, metode penelitian, subjek dan objek penelitian, teknik pengambilan data, teknik analisis data, serta teknis keabsahan data.

BAB IV Hasil dan Pembahasan

Bab ini memaparkan hasil penelitian yang diperoleh di lapangan, kemudian dianalisis dan dikaitkan dengan teori maupun temuan penelitian terdahulu.

BAB V Penutup

Bab ini berisi kesimpulan sebagai jawaban atas rumusan masalah, serta saran-saran yang dapat diberikan bagi pihak terkait dan penelitian selanjutnya.