

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres akademik merupakan keadaan psikologis yang umum dialami oleh mahasiswa, khususnya pada fase akhir masa studi. Tuntutan penyelesaian tugas akhir, seperti skripsi, kerap menimbulkan tekanan mental yang cukup berat. Mahasiswa harus menghadapi tenggat waktu, ekspektasi dari dosen pembimbing hingga orang tua, serta ketakutan akan kegagalan. Stres ini tidak hanya mengganggu konsentrasi dan motivasi, tetapi juga dapat memicu masalah kesehatan fisik dan mental, seperti kecemasan, depresi dan kelelahan (Reski et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres ini agar mereka dapat menyelesaikan studi dengan baik.

Layanan konseling kelompok dipandang efektif dalam membantu mahasiswa mengatasi permasalahan psikologis yang dihadapi. Dinamika yang terbangun dalam kelompok memungkinkan mahasiswa untuk bertukar pengalaman, memperoleh dukungan emosional, dan menyadari bahwa stres akademik merupakan pengalaman yang juga dialami oleh mahasiswa lain. Interaksi antaranggota kelompok tersebut berperan dalam mengurangi perasaan terisolasi dan menumbuhkan rasa kebersamaan. Selain itu, konseling kelompok memungkinkan konselor memberikan layanan intervensi secara lebih efisien kepada beberapa individu dalam waktu yang bersamaan (Corey, 2016).

Salah satu teknik yang relevan dan efektif dalam konseling kelompok adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses memberikan informasi yang terstruktur mengenai kondisi psikologis tertentu, dalam hal ini stres akademik. Tujuannya adalah

untuk membantu individu memahami penyebab stres, mengenali gejala-gejalanya dan mengajarkan strategi atau keterampilan praktis untuk mengelola stres tersebut (Corey, 2016). Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mendapatkan dukungan emosional, tetapi juga pengetahuan dan alat yang konkret untuk menghadapi tantangan akademik.

Di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, fenomena stres akademik juga menjadi isu yang perlu diperhatikan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap Mahasiswa semester akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap angkatan 2020/2021 pada hari Senin tanggal 29 November 2025, dari wawancara beberapa mahasiswa tersebut peneliti mendapati bahwa 8 dari 10 mahasiswa mengalami gejala stres akademik yang ditandai dengan menurunnya kesemangatan dalam mengerjakan skripsi, sulit tidur, nafsu makan menurun, tidak tau arah mau mengerjakan mulai dari mana dulu, hingga takut untuk bimbingan karena mereka belum ada progres skripsinya. Kurangnya pemahaman tentang cara mengelola stres ini dapat menghambat penyelesaian studi mereka. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi mampu menjadi alternatif yang efektif dalam mengatasi permasalahan tersebut.

Di Universitas Nahdlatul Ulama Al Ghazali Cilacap, stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir tidak lagi bersifat insidental atau kebetulan saja, melainkan telah mencapai tingkat yang memerlukan intervensi terstruktur dan berkelanjutan. Hasil studi mengenai tingkat stres mahasiswa UNUGHA Cilacap menunjukkan adanya sejumlah mahasiswa yang termasuk dalam kategori stres berat (Wafiqi et al., 2024). Temuan tersebut menegaskan urgensi dilakukannya upaya penanganan secara intensif melalui pendekatan yang sistematis dan pendampingan berkala guna mencegah dampak negatif yang lebih luas terhadap kondisi akademik dan psikologis mahasiswa.

Stres berat pada mahasiswa ini ditandai dengan munculnya berbagai gejala, seperti kesulitan tidur, depresi, emosi negatif, dan gangguan mental lainnya (Wafiqi et al., 2024). Kondisi ini menegaskan bahwa langkah-langkah pencegahan dan penanganan di UNUGHA, khususnya bagi mahasiswa akhir yang sedang menghadapi skripsi, tidak bisa ditunda (Wafiqi et al., 2024). Sementara penelitian terdahulu di berbagai institusi telah membuktikan bahwa konseling kelompok sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dan meningkatkan kemampuan mereka untuk mengelola waktu dan tekanan (Ramadiyana, 2021), serta psikoedukasi efektif dalam meningkatkan *coping stress*.

Meskipun telah teridentifikasi adanya kasus stres berat di lingkungan UNUGHA Cilacap, hingga saat ini belum ditemukan penelitian yang secara eksplisit mendokumentasikan efektivitas kombinasi spesifik antara konseling kelompok dan teknik psikoedukasi dalam menangani stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di kampus tersebut. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan di UNUGHA umumnya berfokus pada pengukuran efektivitas *single session counseling* untuk meningkatkan *self-confidence* atau *self-compassion*, namun belum mengkaji secara sistematis intervensi kelompok dalam konteks stres akademik (Rifani & Taufik, 2020).

Teknik psikoedukasi dinilai sesuai dengan konteks permasalahan skripsi karena mencakup berbagai komponen, seperti pengembangan manajemen diri, pemahaman strategi bimbingan skripsi termasuk mengenal karakter dosen pembimbing, keterampilan penulisan akademik seperti pencarian referensi dan penggunaan sitasi, serta peningkatan motivasi berprestasi yang merupakan sumber permasalahan umum pada mahasiswa akhir. Oleh karena itu, penerapan psikoedukasi dalam bingkai kelompok sangat dibutuhkan untuk membekali mahasiswa dengan keterampilan praktis, bukan hanya dukungan emosional (Wafiqi et al., 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini berupaya mengisi kekosongan penelitian (*research gap*) yang ada melalui pembuktian empiris. “Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Psikoedukasi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Akhir UNUGHA Cilacap”.

B. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi permasalahan yang telah dilakukan, peneliti menetapkan batasan penelitian agar fokus pembahasan tetap terarah. Oleh karena itu, penelitian ini memusatkan kajian pada “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Psikoedukasi sebagai Bentuk Intervensi dalam Mengurangi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap.”

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan serta hasil identifikasi dan pembatasan masalah, rumusan masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: “Apakah konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap?”

D. Tujuan Penelitian

Sejalan dengan rumusan masalah penelitian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi sebagai upaya mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNUGHA Cilacap”.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini mempunyai dua manfaat, yakni manfaat secara teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan kajian konseling kelompok dengan teknik psikoedukasi, khususnya terkait penurunan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat praktis

a) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan efektivitas konseling kelompok menggunakan teknik psikoedukasi dalam upaya menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

b) Bagi teman, pendidik dan/ konselor

Melalui penelitian ini, diharapkan bisa menjadi bukti empiris untuk menerapkan intervensi ini di UNUGHA dan dapat memberikan tambahan wawasan, pemahaman, serta meningkatkan kesadaran terhadap kondisi kesehatan mental remaja di lingkungan sekitar, sehingga penanganan masalah kesehatan mental dapat lebih optimal.

c) Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu bahan rujukan serta dapat dikembangkan lebih lanjut terkait isu kesehatan mental di masa mendatang.