

Ketidaknyamanan Akademik: Pergulatan Mahasiswa antara Minder dan Tuntutan Lingkungan Sosial

Siti Sholehatus Nisa*¹, Ani Qotuz Zuhro' Fitriana², Dewi Farah Adibah³

¹ Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

² Bimbingan dan Konseling Islam, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq

¹ nisasholehatus418@email.com, ² Aniqotuz2402@email.com, ³ dewifaradhiba90@email.com

Abstrak

Fenomena mahasiswa yang enggan mengikuti perkuliahan karena merasa minder dan tidak cukup pintar, namun tetap melanjutkan kuliah karena tekanan lingkungan sosial, menjadi isu penting dalam dunia pendidikan tinggi yang memengaruhi kesehatan mental dan keberlanjutan studi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam dinamika psikologis dan sosial yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ketidaknyamanan akademik tersebut. Dengan menggunakan metode kualitatif profesional melalui wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa dari latar belakang berbeda, penelitian ini menemukan bahwa perasaan minder terutama dipicu oleh proses perbandingan sosial dengan teman-teman yang dianggap lebih unggul, keterbatasan kemampuan komunikasi, terutama dalam berbicara di depan umum dan penguasaan bahasa ilmiah, serta pengalaman akademik sebelumnya yang kurang mendukung. Selain itu, tekanan dari lingkungan sosial, keluarga, dan ekspektasi masyarakat yang tinggi menjadi faktor utama yang mendorong mahasiswa tetap bertahan di bangku kuliah meskipun mengalami ketidaknyamanan psikologis dan motivasi yang ambivalen. Mahasiswa juga mengembangkan berbagai strategi adaptasi, seperti belajar mandiri, mencari dukungan sosial, dan berusaha beradaptasi dengan budaya akademik kampus untuk mengatasi rasa minder dan tekanan sosial tersebut.

Kata Kunci: minder, tekanan sosial, mahasiswa, ketidaknyamanan akademik, motivasi kuliah

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi di Indonesia telah lama dianggap sebagai salah satu instrumen utama untuk mencapai mobilitas sosial, peningkatan taraf hidup, dan pembentukan identitas profesional di tengah masyarakat yang semakin kompetitif. Dalam konteks ini, kuliah bukan sekadar proses akademik, melainkan juga menjadi simbol status sosial dan harapan keluarga (Pratiwi, 2021: 12). Pendidikan tinggi menjadi pintu gerbang bagi individu untuk memperoleh pengakuan sosial dan peluang ekonomi yang lebih baik, sehingga tekanan untuk berhasil di perguruan tinggi sangat besar. Namun, di balik narasi keberhasilan dan prestasi tersebut, terdapat realitas yang kerap terabaikan, yaitu pengalaman mahasiswa yang menjalani studi dengan perasaan minder, rendah diri, dan tidak percaya diri akan kemampuan akademiknya sendiri. Fenomena ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesehatan mental, motivasi, dan keberlanjutan studi mahasiswa (Rahmawati & Santoso, 2020: 45). Perasaan minder ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, stres, dan bahkan berpotensi mengalami putus studi (drop out) yang pada akhirnya menimbulkan kerugian tidak hanya bagi individu tetapi juga bagi institusi pendidikan dan masyarakat luas (Syukur, 2023).

Perasaan minder di kalangan mahasiswa seringkali berakar pada pengalaman pendidikan sebelumnya, lingkungan sosial, dan proses perbandingan diri dengan teman sebaya yang dianggap lebih unggul. Mahasiswa yang berasal dari latar belakang pendidikan yang kurang mendukung, seperti sekolah dengan fasilitas terbatas atau lingkungan pesantren yang lebih menekankan aspek religius dibanding akademik, kerap merasa tertinggal ketika memasuki dunia perkuliahan yang menuntut kemampuan berpikir kritis, komunikasi ilmiah, dan adaptasi sosial yang tinggi (Sari et al., 2022: 88). Adaptasi terhadap lingkungan akademik yang baru ini sering kali menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi mahasiswa perantau yang mengalami gegar budaya akademik (Basri & Ridha, 2020). Rasa minder ini semakin diperparah oleh budaya kompetisi di perguruan tinggi, di mana mahasiswa secara tidak langsung didorong untuk membandingkan pencapaian diri dengan teman-teman yang lebih vokal, aktif, dan cerdas dalam menyampaikan pendapat di kelas (Utami, 2023: 33). Dalam konteks ini, mahasiswa yang kurang percaya diri cenderung mengalami kesulitan dalam berpartisipasi aktif di kelas, yang pada gilirannya memperburuk perasaan tidak mampu dan menghambat proses belajar mereka (IL_P1_W2, 2024).

Tekanan sosial dari lingkungan sekitar, baik keluarga, teman, maupun masyarakat, juga menjadi faktor signifikan yang memengaruhi keputusan mahasiswa untuk tetap bertahan di bangku kuliah meskipun merasa tidak mampu. Ekspektasi keluarga yang tinggi, harapan untuk menjadi kebanggaan, serta stigma negatif terhadap status "pengangguran" atau "drop out" membuat mahasiswa merasa malu jika memutuskan untuk berhenti kuliah (Wahyuni, 2019: 104). Tekanan ini diperkuat oleh narasi media sosial yang sering menampilkan kisah sukses akademik dan karier yang ideal, sehingga mahasiswa merasa harus memenuhi standar tersebut meskipun kenyataannya mereka menghadapi berbagai kesulitan (Putri & Nugroho, 2021: 57). Akibatnya, banyak mahasiswa yang akhirnya menjalani perkuliahan hanya sebagai formalitas, tanpa motivasi intrinsik yang

kuat, dan sekadar memenuhi tuntutan lingkungan (Prasetyo, 2020: 77). Kondisi ini juga diperparah oleh adanya stigma negatif terhadap mahasiswa yang mengambil gap year atau terlambat menyelesaikan studi, yang seringkali menimbulkan perasaan insecure dan overthinking yang menghambat kinerja akademik mereka (Rosmilawati, 2018).

Penelitian terdahulu telah menyoroti berbagai faktor yang memengaruhi motivasi belajar dan kesehatan mental mahasiswa. Misalnya, penelitian oleh Astuti dan Handayani (2022: 150) menemukan bahwa self-efficacy atau keyakinan diri mahasiswa sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dan pengalaman akademik sebelumnya. Sementara itu, studi oleh Prasetyo (2020: 77) menunjukkan bahwa tekanan sosial yang berlebihan dapat menurunkan motivasi intrinsik dan meningkatkan risiko burnout pada mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek motivasi belajar secara umum, belum banyak yang secara spesifik mengkaji dinamika perasaan minder dan ketidaknyamanan akademik yang dialami mahasiswa dalam konteks tekanan sosial dan budaya malu di lingkungan perguruan tinggi Indonesia. Hal ini menjadi sebuah kesenjangan penting, mengingat bahwa perasaan minder dan tekanan sosial tersebut sangat erat kaitannya dengan keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Syukur, 2023; Hidayat & Sulastri, 2023: 61).

Kesenjangan penelitian juga terlihat dari minimnya kajian yang mengintegrasikan perspektif psikologis dan sosiologis untuk memahami pengalaman mahasiswa yang merasa minder namun tetap kuliah karena tuntutan lingkungan. Sebagian besar studi lebih menekankan pada faktor individu, seperti kemampuan akademik atau strategi belajar, tanpa memperhitungkan kompleksitas tekanan sosial, budaya malu, dan peran media sosial dalam membentuk persepsi diri mahasiswa (Hidayat & Sulastri, 2023: 61). Padahal, dalam konteks masyarakat kolektif seperti Indonesia, tekanan sosial dan ekspektasi lingkungan memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap keputusan individu, termasuk dalam hal melanjutkan atau menghentikan studi di perguruan tinggi (Setiawan, 2021: 90). Budaya malu yang khas di Indonesia membuat mahasiswa enggan mengakui kesulitan yang dialami, sehingga perasaan minder dan stres akademik sering kali tersembunyi dan tidak mendapat perhatian yang memadai dari pihak kampus maupun keluarga (Setiawan, 2021: 90). Selain itu, perbedaan latar belakang budaya dan sosial mahasiswa juga menambah kompleksitas dalam proses penyesuaian diri di lingkungan kampus, yang jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan gear budaya akademik dan menurunkan motivasi belajar (Basri & Ridha, 2020).

Nilai kebaruan (novelty) dari penelitian ini terletak pada upaya untuk mengungkap secara mendalam dinamika psikologis dan sosial mahasiswa yang mengalami ketidaknyamanan akademik akibat minder, namun tetap bertahan di bangku kuliah karena tekanan lingkungan sosial. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi faktor-faktor pemicu perasaan minder, tetapi juga menggali bagaimana mahasiswa menyikapi tekanan sosial, serta strategi adaptasi yang digunakan untuk bertahan dalam situasi yang tidak nyaman secara psikologis. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif profesional melalui wawancara mendalam, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih holistik mengenai fenomena ini dan menawarkan rekomendasi intervensi yang relevan bagi institusi pendidikan tinggi. Pendekatan ini diharapkan mampu menembus lapisan-lapisan pengalaman subjektif mahasiswa yang selama ini kurang terungkap dalam penelitian kuantitatif konvensional (Rosmilawati, 2018).

Urgensi penelitian ini semakin tinggi mengingat tingginya angka putus kuliah (drop out) dan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa Indonesia dalam beberapa tahun terakhir (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2023: 5). Jika fenomena minder dan tekanan sosial ini tidak ditangani dengan tepat, dikhawatirkan akan berdampak pada rendahnya kualitas lulusan, peningkatan angka pengangguran terdidik, serta menurunnya kepercayaan masyarakat terhadap institusi pendidikan tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif, suportif, dan mampu memberdayakan mahasiswa dari berbagai latar belakang. Intervensi yang berfokus pada peningkatan kepercayaan diri, penguatan dukungan sosial, serta pengelolaan tekanan sosial di kampus menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa (Syukur, 2023; Wahyuni, 2019).

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu perasaan minder pada mahasiswa, memahami peran tekanan sosial dalam keputusan mahasiswa untuk tetap kuliah, serta merumuskan strategi yang dapat membantu mahasiswa mengatasi ketidaknyamanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan literatur yang ada dan memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kebijakan serta praktik pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keberagaman latar belakang dan kondisi psikologis mahasiswa..

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif profesional dengan teknik wawancara mendalam (in-depth interview) sebagai metode utama dalam pengumpulan data. Pendekatan kualitatif dipilih karena memberikan keleluasaan bagi peneliti untuk menggali dan memahami makna pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam, khususnya terkait perasaan minder, tekanan sosial, serta sikap dan harapan mereka terhadap perkuliahan. Pendekatan ini sangat sesuai untuk mengeksplorasi fenomena yang bersifat kompleks dan kontekstual, yang tidak dapat diukur secara kuantitatif dengan angka semata (Creswell, 2014: 186). Dengan pendekatan kualitatif, peneliti dapat menangkap nuansa-nuansa psikologis dan sosial yang tersembunyi di balik pengalaman mahasiswa, sehingga hasil penelitian menjadi lebih kaya dan bermakna.

Teknik wawancara mendalam dipilih sebagai metode pengumpulan data utama karena kemampuannya untuk memperoleh informasi yang kaya, detail, dan autentik dari responden melalui interaksi tatap muka secara langsung. Wawancara ini menggunakan pedoman wawancara semi-terstruktur yang memuat pertanyaan terbuka, sehingga memungkinkan pewawancara untuk menyesuaikan alur percakapan dan menggali informasi lebih dalam sesuai respons

partisipan (Moleong, 2005: 186; Sutopo, 2006: 72). Dengan fleksibilitas ini, wawancara dapat mengungkapkan berbagai aspek pengalaman mahasiswa yang mungkin tidak terduga sebelumnya, sekaligus memberikan ruang bagi responden untuk mengekspresikan pandangan dan perasaan mereka secara bebas dan mendalam.

Sumber data penelitian ini terdiri dari tiga mahasiswa yang dipilih secara purposive dari program studi yang berbeda guna mendapatkan perspektif yang beragam mengenai fenomena yang diteliti. Pemilihan partisipan berdasarkan kriteria pengalaman relevan, yaitu mahasiswa yang pernah merasakan minder dan mengalami tekanan sosial dalam konteks perkuliahan. Teknik purposive sampling ini sangat sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang menekankan kedalaman dan kualitas informasi daripada kuantitas atau generalisasi populasi (Sugiyono, 2017: 45). Dengan demikian, data yang diperoleh diharapkan dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai pengalaman mahasiswa yang menghadapi ketidaknyamanan akademik.

Instrumen utama dalam pengumpulan data adalah pedoman wawancara yang disusun berdasarkan fokus penelitian. Pedoman ini mencakup beberapa aspek penting, seperti latar belakang mahasiswa, pengalaman minder, sikap terhadap perkuliahan, tekanan sosial dari lingkungan sekitar, serta strategi dan harapan mereka dalam menghadapi ketidaknyamanan akademik. Pedoman wawancara bersifat semi-terstruktur, sehingga pewawancara dapat mengembangkan pertanyaan lanjutan (probing) sesuai dengan respons partisipan untuk menggali informasi lebih dalam dan mengklarifikasi jawaban yang kurang jelas (Robinson, 2000: 230; Imami, 2007: 36-37). Proses wawancara dilakukan secara tatap muka dengan durasi yang cukup untuk memastikan data yang diperoleh komprehensif dan autentik.

Dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti sangat memperhatikan aspek etika penelitian. Hal ini mencakup memperoleh persetujuan partisipan secara sukarela, menjaga kerahasiaan identitas dan informasi pribadi, serta menciptakan suasana wawancara yang nyaman dan terbuka agar responden dapat mengungkapkan pandangannya tanpa tekanan atau rasa takut (Sutopo, 2006: 75). Selama wawancara, pewawancara juga mengontrol intonasi suara, kecepatan berbicara, dan bahasa tubuh agar responden merasa nyaman dan mampu memahami pertanyaan dengan baik (BINUS QMC, 2014). Seluruh sesi wawancara direkam menggunakan alat perekam suara untuk memudahkan proses transkripsi dan analisis data, serta sebagai bahan cross-check terhadap catatan lapangan yang dibuat selama wawancara berlangsung (Sutopo, 2006: 74).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara tematik, yaitu dengan mengidentifikasi, mengkategorikan, dan menginterpretasikan pola-pola utama yang muncul dari narasi responden (Braun & Clarke, 2006: 79). Analisis tematik memungkinkan peneliti untuk menemukan tema-tema sentral yang berkaitan dengan pengalaman minder, tekanan sosial, dan strategi adaptasi mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan. Proses analisis meliputi beberapa tahap, dimulai dari familiarisasi dengan data melalui pembacaan berulang transkrip wawancara, pembuatan kode atau label untuk potongan-potongan data yang relevan, pengelompokan kode menjadi tema-tema yang lebih luas, serta penafsiran hasil tematik tersebut dalam konteks teori dan tujuan penelitian (Creswell, 2014: 198). Pendekatan ini memberikan struktur yang sistematis dalam mengolah data kualitatif yang bersifat naratif dan subjektif.

Dengan menggunakan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang mendalam dan komprehensif mengenai dinamika psikologis dan sosial mahasiswa yang mengalami ketidaknyamanan akademik, sekaligus menghasilkan rekomendasi yang aplikatif untuk pengembangan intervensi di lingkungan pendidikan tinggi. Keunggulan metode wawancara mendalam dalam penelitian kualitatif ini terletak pada kemampuannya mengungkap makna subjektif dan konteks sosial yang tidak dapat dijangkau oleh metode kuantitatif, sehingga hasil penelitian lebih kaya dan bermakna (Moleong, 2005: 187; Robinson, 2000: 232). Metode ini juga memberikan ruang bagi peneliti untuk menangkap kompleksitas pengalaman mahasiswa secara holistik, yang sangat penting dalam memahami fenomena psikologis yang bersifat personal dan kontekstual.

Penerapan pendekatan kualitatif dengan wawancara mendalam ini sangat sesuai untuk menjawab rumusan masalah penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang pengalaman minder, tekanan sosial, dan strategi coping mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya memfasilitasi penggalian data yang kaya dan autentik, tetapi juga memungkinkan peneliti untuk menginterpretasikan data dalam kerangka teori yang relevan, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan praktik pendidikan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap dinamika psikologis dan sosial mahasiswa yang mengalami perasaan minder dan tekanan sosial dalam konteks perkuliahan. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan tiga mahasiswa dari program studi berbeda, yang memberikan gambaran beragam mengenai pengalaman mereka terkait ketidaknyamanan akademik. Untuk memudahkan pemahaman dan analisis, berikut disajikan tabel rekapitulasi jawaban dari ketiga mahasiswa berdasarkan pertanyaan penelitian utama.

Tabel 1. Hasil Wawancara

No	Pertanyaan	Mahasiswa 1	Mahasiswa 2	Mahasiswa 3
1	Ceritakan sedikit tentang diri kamu (jurusan, alasan memilih, dst.)	BKI, awalnya ingin Psikologi tapi kurang yakin, memilih BKI karena dianggap mudah dan enak dipelajari	Tidak tahu BKI, mencoba-coba	Fara, Komunikasi dan Penyiaran Islam, memilih karena ada jurusan yang diminati
2	Perasaan saat pertama kali masuk kuliah	Kaget, tidak tahu apa-apa, tapi lama-lama bisa	Pernah merasa kurang persiapan, banyak	Super excited, merasa perubahan besar dari SMA ke

		beradaptasi	kendala, tidak belajar	kuliah
3	Pernah merasa minder/tidak percaya diri?	Minder karena latar belakang pesantren, bertemu teman yang pandai dan kritis, merasa tidak bisa seperti mereka	Minder karena kurang kosakata, kemampuan bicara kurang	Sering merasa tidak percaya diri, terutama saat presentasi di kelas
4	Apa yang membuat minder?	Pemalu, gagap berbicara, tidak lancar bahasa ilmiah, lingkungan berbeda dengan pondok dahulu	Kurang kosakata, kemampuan bicara	Kemampuan berbicara dan komunikasi masih dasar, sulit merangkai kata saat presentasi
5	Bagaimana menyikapi perasaan minder?	Tetap berusaha belajar, bertanya sebisa mungkin meski pesimis	Terus belajar agar lebih baik	Berlatih sebelum presentasi, menguasai materi, sering latihan presentasi
6	Pernah merasa enggan/tidak ingin kuliah?	Pernah, merasa lebih baik kerja atau menabung, merasa tidak bisa apa-apa	Pernah, terhalang sesuatu seperti ingin bekerja	Iya, rasa malas sering muncul terutama saat kelas pagi atau cuaca panas
7	Perasaan saat melewatkan kuliah	Melewati kuliah karena merasa percuma masuk kalau tidak tahu apa-apa	Kecewa, menyesal	Menyesal, materi tidak didapat, kehadiran berkurang
8	Pernah merasa tidak cukup pintar untuk kuliah?	Pernah, merasa hanya ikut-ikutan, formalitas, tetap merasa tidak tahu apa-apa	Pernah, tidak cukup pintar karena tidak belajar/membaca	Sering, terutama saat teman lain bisa menjawab/tanggap sementara diri sendiri tidak
9	Tekanan dari teman, keluarga, lingkungan untuk kuliah?	Ada, belajar dari teman, dorongan orang tua, teman menggandeng untuk kuliah	Ada, support dari teman dan orang tua, jadi motivasi	Ada, merasa ini tanggung jawab untuk menyelesaikan yang sudah dipilih
10	Pengaruh media sosial/cerita teman terhadap keputusan tetap kuliah?	Media sosial bilang kuliah keputusan baik, teman punya pandangan jelas masa depan	Media sosial teman sering upload tentang kuliah, jadi termotivasi	Media sosial dan berita terbaru jadi motivasi untuk tetap bertahan
11	Pernah merasa malu jika tidak kuliah?	Pernah, malu di rumah, takut disebut pengangguran, malu pada teman	Tidak, dulu ingin langsung kerja setelah lulus	Iya, malu terutama pada teman di kelas jika tidak kuliah
12	Cara mengatasi minder/tekanan sosial	-	Terus mencoba walau gagal, tetap berusaha	Belajar, sedikit tekanan dari orang terdekat, tugas-tugas memaksa untuk bisa
13	Harapan terhadap diri sendiri terkait kuliah	Semakin bisa belajar, jadi orang lebih baik, sukses, bermanfaat	Mendapatkan apa yang diinginkan, teman yang bermanfaat	Lulus tepat waktu, dipermudah mendapatkan gelar sarjana
14	Harapan dari lingkungan (kampus, teman, keluarga) untuk kenyamanan kuliah	Banyak teman solid, keluarga dan masyarakat jarang kuliah, jadi harapan dari lingkungan dan keluarga	Teman yang bermanfaat, semuanya	Kampus membangun mindset lebih baik, teman support, keluarga jadi panutan, dorongan untuk terus bergerak

A. Faktor Pemicu Minder

Perasaan minder yang dialami oleh mahasiswa merupakan fenomena kompleks yang sangat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis, sosial, dan akademik yang saling berinteraksi. Dari hasil wawancara dan analisis data, salah satu faktor utama yang memicu rasa minder adalah proses perbandingan sosial dengan teman-teman yang dianggap lebih pintar, lebih lancar berbicara, dan lebih kritis. Seorang mahasiswa mengungkapkan, “Aku merasa minder karena teman-teman di kelas lebih cepat memahami materi dan lebih percaya diri saat berbicara di depan kelas, sementara aku sering kesulitan mengungkapkan pendapat” (Wawancara, 2025). Pernyataan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sering menilai kemampuan diri mereka berdasarkan standar yang ditetapkan oleh lingkungan sosial, khususnya teman sebaya yang dianggap lebih unggul. Fenomena ini sangat sesuai dengan teori perbandingan sosial yang dikemukakan oleh Festinger (1954: 120), yang menyatakan bahwa individu cenderung menilai diri mereka melalui perbandingan dengan orang lain di sekitarnya. Dalam konteks akademik, perbandingan ini dapat menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan, terutama bila mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut, sehingga menimbulkan rasa rendah diri yang berkelanjutan.

Selain perbandingan sosial, latar belakang akademik yang berbeda juga menjadi faktor penting yang memperkuat rasa minder. Mahasiswa yang berasal dari lingkungan pesantren atau pendidikan dengan fokus religius, misalnya, merasa kurang siap menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dan lingkungan yang kompetitif di perguruan tinggi. Hal ini diperkuat oleh temuan Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akademik karena perbedaan pola pembelajaran dan tuntutan yang lebih tinggi dibandingkan pendidikan

sebelumnya. Seorang responden menyatakan, “Lingkungan pesantren saya dulu sangat berbeda dengan lingkungan kampus yang penuh dengan anak-anak yang kritis dan pandai, membuat saya merasa tertinggal” (Wawancara, 2025). Kondisi ini menimbulkan kesenjangan adaptasi yang berdampak pada rasa tidak percaya diri dan ketidaknyamanan dalam proses belajar, yang pada akhirnya dapat menghambat performa akademik dan motivasi belajar mahasiswa.

Kemampuan komunikasi yang kurang memadai, terutama dalam berbicara di depan umum dan penguasaan bahasa ilmiah, juga menjadi faktor signifikan yang memperparah rasa minder. Seorang mahasiswa mengungkapkan, “Saya ini pemalu dan gagap berbicara, jadi ketika teman-teman lancar berkomunikasi saya merasa sangat minder” (Wawancara, 2025). Kesulitan ini menghambat mahasiswa dalam berpartisipasi aktif di kelas dan berdiskusi, yang pada akhirnya menurunkan motivasi dan prestasi akademik. Penelitian Utami (2023: 33) menegaskan bahwa kemampuan komunikasi merupakan aspek penting dalam keberhasilan akademik, karena komunikasi efektif memudahkan mahasiswa dalam menyampaikan ide dan memahami materi. Hambatan komunikasi ini juga dapat memperkuat rasa tidak percaya diri dan menciptakan siklus negatif yang sulit diputus tanpa adanya intervensi yang tepat.

Faktor lain yang turut berkontribusi terhadap perasaan minder adalah kondisi lingkungan sosial dan ekonomi mahasiswa. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi terbatas sering merasa malu dan minder ketika dibandingkan dengan teman yang lebih mampu secara finansial. Fenomena ini diperparah oleh budaya konsumtif dan eksposur media sosial yang menampilkan gaya hidup mewah, sehingga menimbulkan kesenjangan sosial yang nyata dalam pergaulan mahasiswa (Putri & Nugroho, 2021). Selain itu, pola asuh orang tua yang kurang mendukung, seperti sering membandingkan anak dengan saudara atau teman lain, juga memicu perasaan minder sejak dini (Gamedia, 2023). Pola asuh yang terlalu kritis dan membanding-bandingkan ini dapat menimbulkan trauma psikologis yang berkepanjangan, sehingga rasa minder menjadi bagian dari identitas diri mahasiswa yang sulit dihilangkan.

Selain faktor-faktor tersebut, pengalaman buruk di masa lalu, kesehatan mental yang kurang baik, dan budaya masyarakat juga menjadi penyebab munculnya rasa minder. Seseorang yang pernah mengalami bullying atau perundungan, misalnya, cenderung mengembangkan inferioritas kompleks yang berpengaruh pada kepercayaan diri mereka (Gamedia, 2023). Budaya yang menuntut standar tertentu, seperti ketangguhan pada laki-laki dan kecantikan atau kepintaran pada perempuan, juga dapat membuat individu merasa tidak sesuai dengan harapan sosial dan mengalami rasa minder. Seringnya penggunaan media sosial yang menampilkan pencapaian dan kebahagiaan orang lain juga memicu rasa iri dan minder, karena realitas yang ditampilkan seringkali tidak mencerminkan kondisi sebenarnya (Gamedia, 2023).

Semua faktor ini saling berinteraksi dan memperkuat satu sama lain, menciptakan siklus negatif yang dapat menghambat perkembangan psikologis dan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor pemicu minder ini sangat penting untuk merancang intervensi yang efektif dan menyeluruh. Institusi pendidikan perlu memberikan perhatian khusus pada pengembangan soft skills, kemampuan komunikasi, serta menyediakan layanan konseling yang dapat membantu mahasiswa mengatasi rasa minder dan meningkatkan kepercayaan diri mereka dalam lingkungan akademik yang kompetitif.

B. Tekanan Sosial dan Lingkungan

Tekanan sosial yang berasal dari keluarga, teman sebaya, dan masyarakat luas merupakan faktor yang sangat dominan dan berpengaruh besar terhadap keputusan mahasiswa untuk tetap melanjutkan kuliah meskipun mereka mengalami perasaan minder dan ketidaknyamanan psikologis yang cukup berat. Dukungan keluarga yang tinggi, meskipun dimaksudkan sebagai motivasi positif, sering kali datang bersamaan dengan ekspektasi besar agar mahasiswa dapat menjadi kebanggaan keluarga dan masyarakat. Ekspektasi ini menimbulkan beban psikologis tersendiri yang tidak ringan bagi mahasiswa, karena mereka merasa harus memenuhi harapan tersebut demi menjaga nama baik keluarga. Seorang responden mengungkapkan, “Orang tua berharap aku bisa sukses dan menjadi panutan, jadi aku merasa harus bertahan walaupun kadang minder” (Wawancara, 2025). Pernyataan ini menggambarkan bagaimana tekanan dari orang tua, walaupun berniat mendukung, dapat berubah menjadi sumber stres yang mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa, terutama ketika mahasiswa merasa belum mampu memenuhi standar yang diharapkan.

Tekanan dari teman sebaya yang lebih aktif dan berprestasi juga memberikan beban mental yang signifikan. Mahasiswa merasa harus selalu tampil dan berprestasi agar tidak dianggap kalah atau kurang mampu di lingkungan sosialnya. Fenomena “quiet student” yang sering dijumpai di kampus merupakan salah satu manifestasi dari tekanan sosial ini, di mana mahasiswa memilih untuk menarik diri dan mengurangi interaksi sosial aktif karena merasa tidak mampu bersaing atau takut dinilai kurang kompeten (CampusNet, 2023). Selain itu, stigma sosial yang melekat pada mahasiswa yang tidak kuliah atau putus studi semakin memperkuat ketakutan akan kegagalan di mata masyarakat dan teman sebaya. Ketakutan ini diperparah oleh narasi media sosial yang secara konsisten menampilkan gambaran kesuksesan akademik dan karier yang ideal, sehingga mahasiswa merasa harus memenuhi ekspektasi tersebut agar tidak kehilangan status sosial dan pengakuan (Putri & Nugroho, 2021: 57). Media sosial, dengan segala kemudahan aksesnya, menjadi medium yang memperkuat tekanan sosial karena sering kali menampilkan pencapaian yang terkesan sempurna dan jarang mengangkat sisi kesulitan atau kegagalan, sehingga mahasiswa yang mengalami kesulitan merasa semakin terasing dan minder.

Selain tekanan sosial, stres akademik yang dialami mahasiswa juga tidak terlepas dari tekanan lingkungan yang lebih luas, seperti tuntutan akademik yang berat, ketidakpastian masa depan, dan masalah keuangan yang membebani. Survei Kompas (2019) mengungkapkan bahwa tugas kuliah yang menumpuk dan ketidakpastian tentang pekerjaan setelah lulus menjadi sumber utama stres mahasiswa, dengan sekitar 21 persen responden merasa sangat khawatir akan masa depan mereka. Kondisi ini diperparah oleh tingginya angka pengangguran di kalangan lulusan perguruan tinggi yang semakin menambah kecemasan dan tekanan sosial terhadap mahasiswa. Selain itu, masalah manajemen waktu yang buruk, rasa takut gagal, dan kekhawatiran akan mengecewakan orang tua juga menjadi faktor pemicu stres yang signifikan (Kompas, 2019). Ketidakpastian ini

menciptakan tekanan psikologis yang berkelanjutan, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berujung pada burnout, depresi, dan bahkan putus studi.

Pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 juga menambah dimensi baru pada tekanan sosial dan akademik yang dihadapi mahasiswa. Banyak mahasiswa yang harus kembali tinggal bersama keluarga, menghadapi aturan dan ekspektasi orang tua yang berbeda dengan saat mereka tinggal mandiri di perantauan. Hal ini menimbulkan konflik penyesuaian diri yang berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, beban tugas yang berlebihan dan kurangnya dukungan lingkungan belajar yang kondusif selama pembelajaran daring menyebabkan tingkat stres akademik meningkat secara signifikan. Mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan kondisi ekonomi menengah ke bawah menghadapi tekanan tambahan berupa kekhawatiran finansial yang memengaruhi konsentrasi dan motivasi belajar mereka, sehingga menambah kompleksitas masalah psikologis yang dialami.

Dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional dan materiil dari keluarga dapat menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Komunikasi yang baik antara mahasiswa dan orang tua juga menjadi kunci penting dalam mengurangi konflik dan memperkuat motivasi belajar. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu menyediakan layanan konseling dan program pengembangan diri yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan sosial dan akademik dengan lebih baik, serta menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan suportif.

Secara keseluruhan, tekanan sosial dan lingkungan merupakan faktor utama yang memengaruhi keputusan mahasiswa untuk tetap kuliah meskipun menghadapi perasaan minder dan stres akademik yang berat. Penanganan yang holistik dan dukungan berkelanjutan dari berbagai pihak sangat diperlukan untuk menciptakan suasana akademik yang sehat dan mendukung perkembangan psikologis mahasiswa secara optimal.

C. Sikap terhadap Perkuliahan

Mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan sikap yang sangat ambivalen terhadap perkuliahan, yang mencerminkan dilema psikologis dan sosial yang kompleks. Mereka merasa ragu antara keinginan untuk berhenti kuliah akibat perasaan minder dan ketidakpercayaan diri, serta keharusan untuk tetap bertahan karena tekanan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar. Sikap ambivalen ini sangat jelas terlihat dalam pernyataan salah satu informan yang mengungkapkan, “Aku ikut kuliah lebih karena teman-teman dan keluarga menyuruh, bukan karena aku benar-benar ingin” (Wawancara, 2025). Pernyataan tersebut menggambarkan ketidaksesuaian yang mendalam antara motivasi internal—yang berasal dari keinginan dan minat pribadi—dengan motivasi eksternal yang muncul dari tekanan sosial dan harapan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa secara fisik hadir di kelas, secara psikologis mereka mungkin tidak sepenuhnya terlibat atau merasa memiliki tujuan yang jelas dalam proses belajar mereka.

Fenomena ini mengindikasikan adanya gap yang signifikan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik yang dialami mahasiswa, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kualitas proses belajar dan hasil akademik mereka. Prasetyo (2020: 77) menjelaskan bahwa tekanan sosial yang berlebihan dan dominasi motivasi eksternal dapat menurunkan motivasi intrinsik mahasiswa. Akibatnya, mahasiswa cenderung menjalani perkuliahan sebagai formalitas semata, tanpa keterlibatan emosional dan komitmen yang kuat terhadap pembelajaran. Sikap ini tidak hanya menurunkan prestasi akademik, tetapi juga mengurangi partisipasi aktif mahasiswa dalam diskusi dan kegiatan akademik lainnya, yang pada akhirnya meningkatkan risiko putus studi atau kegagalan akademik. Kondisi ini menjadi tantangan serius bagi institusi pendidikan tinggi yang bertujuan mencetak lulusan berkualitas dan berdaya saing.

Selain itu, motivasi eksternal seperti dorongan dari media sosial dan cerita sukses teman-teman juga menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa untuk tetap bertahan dalam perkuliahan meskipun mereka merasa kurang yakin dengan kemampuan diri sendiri. Deci dan Ryan (1985: 45) dalam teori Self-Determination menjelaskan bahwa meskipun motivasi intrinsik lebih ideal untuk keberhasilan belajar jangka panjang, motivasi ekstrinsik yang positif—seperti dukungan sosial, pengakuan, dan inspirasi dari lingkungan—dapat menjadi pendorong efektif dalam situasi tertentu. Media sosial, misalnya, sering menampilkan kisah-kisah keberhasilan akademik dan karier yang memotivasi mahasiswa untuk terus berjuang menghadapi berbagai tantangan psikologis dan akademik. Namun, paparan terus-menerus terhadap standar kesuksesan yang tinggi di media sosial juga dapat memperkuat perasaan minder dan tekanan sosial, sehingga menciptakan ketegangan psikologis yang kompleks.

Namun demikian, ketergantungan yang berlebihan pada motivasi eksternal tanpa adanya penguatan motivasi intrinsik dapat menyebabkan ketidakstabilan dalam komitmen belajar mahasiswa. Mereka mungkin akan mengalami kesulitan mempertahankan konsistensi belajar ketika tekanan sosial berkurang atau ketika menghadapi kegagalan dan hambatan pribadi. Hal ini menimbulkan risiko bahwa motivasi mereka akan mudah goyah dan berpotensi menyebabkan putus studi atau rendahnya pencapaian akademik. Oleh karena itu, sangat penting bagi institusi pendidikan untuk mengembangkan program yang tidak hanya memberikan dukungan sosial, tetapi juga secara aktif membangun dan memupuk motivasi intrinsik mahasiswa. Pendekatan ini dapat dilakukan melalui fasilitasi pengembangan minat, penetapan tujuan pribadi yang bermakna, serta peningkatan rasa percaya diri dan otonomi dalam belajar.

Secara keseluruhan, sikap ambivalen mahasiswa terhadap perkuliahan mencerminkan tantangan besar yang dihadapi dunia pendidikan tinggi saat ini. Tekanan sosial yang kuat dan perasaan minder yang mendalam dapat menghambat terbentuknya motivasi belajar yang sehat, berkelanjutan, dan bermakna. Upaya untuk menyeimbangkan motivasi intrinsik dan ekstrinsik menjadi kunci utama dalam menciptakan pengalaman belajar yang produktif dan memuaskan bagi mahasiswa. Dengan demikian, pengembangan program pendidikan yang holistik dan personalisasi dukungan psikologis sangat diperlukan untuk membantu mahasiswa mengatasi dilema motivasi ini, sehingga mereka dapat tumbuh menjadi individu yang tidak hanya kompeten secara akademik, tetapi juga memiliki kesejahteraan mental yang baik.

D. Strategi Mengatasi Minder

Dalam menghadapi perasaan minder dan tekanan sosial yang dialami selama perkuliahan, mahasiswa mengembangkan berbagai strategi adaptasi yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan keberlangsungan studi mereka. Salah satu strategi utama yang diungkapkan oleh mahasiswa adalah belajar mandiri dengan berusaha lebih giat meskipun merasa tertinggal dibandingkan teman-teman sekelas. Seorang mahasiswa menyatakan, “Aku berusaha belajar sendiri di rumah dan bertanya jika tidak paham, walaupun kadang masih sulit” (Wawancara, 2025). Pernyataan ini menunjukkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya usaha pribadi dalam mengatasi keterbatasan akademik dan rasa minder yang menghambat proses belajar. Upaya belajar mandiri ini menjadi fondasi penting bagi mahasiswa untuk meningkatkan kompetensi dan rasa percaya diri secara bertahap.

Selain belajar mandiri, dukungan sosial dari teman dan keluarga juga menjadi sumber motivasi utama yang membantu mahasiswa tetap semangat dan merasa tidak sendirian dalam menghadapi kesulitan akademik dan psikologis. Seorang responden menyampaikan, “Teman dan keluarga selalu memberi semangat dan dorongan, itu yang membuat aku kuat” (Wawancara, 2025). Dukungan sosial ini memberikan rasa aman emosional dan memperkuat keyakinan mahasiswa bahwa mereka memiliki jaringan pendukung yang dapat diandalkan saat menghadapi tantangan. Penelitian sebelumnya juga menegaskan pentingnya dukungan sosial dalam mengurangi tingkat stres akademik dan meningkatkan motivasi belajar mahasiswa (Astuti & Handayani, 2022; Wahyuni, 2019).

Mahasiswa juga berusaha beradaptasi dengan lingkungan akademik dengan menyesuaikan diri terhadap budaya kampus dan kebiasaan belajar yang berlaku. Proses adaptasi ini memungkinkan mereka untuk mengurangi rasa minder dan meningkatkan kepercayaan diri secara bertahap. Sari et al. (2022: 88) menegaskan bahwa kemampuan beradaptasi menjadi kunci penting dalam keberhasilan mahasiswa, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang pendidikan dan sosial yang berbeda. Adaptasi ini tidak hanya mencakup aspek akademik, tetapi juga interaksi sosial yang membangun rasa keterikatan dan dukungan di lingkungan kampus.

Strategi-strategi yang dikembangkan oleh mahasiswa ini sejalan dengan teori coping yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984: 141), yang menyatakan bahwa individu menggunakan berbagai mekanisme untuk mengatasi tekanan psikologis dan mempertahankan kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, belajar mandiri, mencari dukungan sosial, dan adaptasi lingkungan merupakan bentuk coping problem-focused dan emotion-focused yang efektif. Coping problem-focused membantu mahasiswa mengatasi sumber stres secara langsung melalui peningkatan kemampuan belajar, sedangkan coping emotion-focused membantu mereka mengelola emosi negatif yang timbul akibat tekanan sosial dan perasaan minder.

Strategi adaptasi yang dilakukan mahasiswa menunjukkan bahwa meskipun menghadapi perasaan minder dan tekanan sosial yang berat, mereka berupaya aktif mencari solusi untuk bertahan dan berkembang di lingkungan akademik. Hal ini menegaskan pentingnya dukungan institusional dalam menyediakan fasilitas dan program yang mendukung pengembangan strategi coping mahasiswa, seperti pelatihan keterampilan belajar, layanan konseling psikologis, serta pembentukan komunitas pendukung yang inklusif dan suportif

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa perasaan minder dan tekanan sosial yang dialami mahasiswa dalam perkuliahan merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional, yang melibatkan faktor psikologis, sosial, dan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa sangat berpengaruh terhadap keberhasilan akademik dan penyelesaian studi tepat waktu (Hanifah & Hakim, 2023: 15; Syam & Amri, 2017: 42). Penelitian Hanifah & Hakim (2023) bahkan menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan, dimana mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung mengalami kecemasan yang menghambat proses akademik.

Perasaan minder yang muncul akibat perbandingan sosial dengan teman yang dianggap lebih pintar dan komunikatif sesuai dengan teori perbandingan sosial Festinger (1954: 120), yang menyatakan bahwa individu menilai diri mereka berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Hal ini diperkuat oleh penelitian Utami (2023: 33) yang menekankan bahwa kemampuan komunikasi yang rendah menjadi salah satu faktor utama yang menurunkan rasa percaya diri mahasiswa dan menghambat partisipasi aktif mereka dalam perkuliahan. Hambatan komunikasi ini juga ditemukan pada mahasiswa rantau yang mengalami isolasi sosial akibat perbedaan bahasa dan budaya, yang berdampak pada kesehatan mental dan motivasi belajar mereka (Susanto, 2022; Jamaluddin, 2020).

Latar belakang akademik yang berbeda, khususnya mahasiswa yang berasal dari pesantren atau lingkungan pendidikan yang kurang menekankan aspek akademik, menjadi faktor pemicu minder yang signifikan. Hal ini sesuai dengan temuan Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021) yang menyatakan bahwa mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akademik karena perbedaan pola pembelajaran dan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan pendidikan sebelumnya. Kondisi ini juga diperparah oleh tekanan sosial dari keluarga dan teman yang mengharapkan mahasiswa untuk berhasil dan menjadi kebanggaan, sebagaimana ditemukan dalam penelitian Wahyuni (2019: 104) dan Putri & Nugroho (2021: 57) yang menyoroti pengaruh stigma sosial dan media sosial dalam memperkuat tekanan tersebut.

Sikap ambivalen mahasiswa terhadap perkuliahan, yakni antara keinginan berhenti karena minder dan keharusan bertahan karena tekanan sosial, menunjukkan adanya gap antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Prasetyo (2020: 77) mengungkapkan bahwa tekanan sosial yang berlebihan dapat menurunkan motivasi intrinsik dan meningkatkan risiko burnout, sementara Deci & Ryan (1985: 45) menekankan pentingnya motivasi intrinsik untuk keberhasilan belajar yang berkelanjutan. Fenomena mahasiswa yang hanya mengikuti kuliah sebagai formalitas tanpa motivasi yang kuat juga ditemukan dalam penelitian terdahulu (Rahmawati & Santoso, 2020).

Strategi adaptasi yang dikembangkan mahasiswa, seperti belajar mandiri, mencari dukungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan budaya kampus, merupakan bentuk coping yang efektif dalam menghadapi tekanan psikologis Lazarus dan

Folkman (1984: 141) menjelaskan bahwa coping adalah mekanisme yang digunakan individu untuk mengelola stres dan mempertahankan kesejahteraan mental. Penelitian lain juga menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman sangat berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi belajar mahasiswa (Astuti & Handayani, 2022; Wahyuni, 2019).

Selain itu, penelitian ini memperkuat temuan sebelumnya mengenai pentingnya kemandirian dan optimisme dalam proses penyelesaian studi, terutama bagi mahasiswa yang mengalami keterlambatan (Syukur, 2023; Hanifah & Hakim, 2023). Kemandirian memungkinkan mahasiswa untuk mengelola tugas akademik secara efektif tanpa bergantung pada orang lain, sementara optimisme membantu mereka memandang tantangan akademik dengan sikap positif. Hal ini penting untuk mencegah putus studi dan meningkatkan kualitas lulusan.

Konteks pandemi Covid-19 juga tidak dapat diabaikan dalam diskusi ini, karena pembelajaran daring yang diterapkan selama pandemi menimbulkan berbagai kendala teknis dan psikologis yang memperburuk stres akademik dan perasaan minder mahasiswa (Qatrunada et al., 2022). Kondisi ini menuntut adanya intervensi yang lebih intensif dari institusi pendidikan, seperti layanan konseling dan pelatihan soft skills, agar mahasiswa dapat mengembangkan resilience dan self-efficacy (Lubis et al., 2021; Astuti & Handayani, 2022).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perasaan minder dan tekanan sosial merupakan tantangan besar yang harus dihadapi mahasiswa dalam perjalanan akademiknya. Penanganan yang komprehensif dan berkelanjutan, yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan akademik, sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan belajar yang inklusif dan mendukung perkembangan mahasiswa secara optimal. Penelitian ini memberikan kontribusi penting dengan mengintegrasikan perspektif psikologis dan sosial dalam memahami fenomena ketidaknyamanan akademik, sekaligus menawarkan dasar bagi pengembangan kebijakan dan program intervensi di perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengungkap bahwa ketidaknyamanan akademik yang dialami mahasiswa, khususnya yang terkait dengan perasaan minder dan tekanan sosial, merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Perasaan minder mahasiswa terutama dipicu oleh perbandingan sosial dengan teman-teman yang dianggap lebih pintar dan lebih percaya diri, serta latar belakang akademik yang berbeda, seperti mahasiswa yang berasal dari lingkungan pesantren yang kurang menekankan aspek akademik. Hambatan dalam kemampuan komunikasi, terutama berbicara di depan umum dan penguasaan bahasa ilmiah, juga memperparah rasa minder tersebut. Tekanan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar, termasuk stigma negatif terhadap mahasiswa yang tidak kuliah, menjadi faktor pendorong mahasiswa tetap bertahan meskipun mengalami ketidaknyamanan psikologis. Sikap ambivalen mahasiswa yang merasa ragu antara keinginan berhenti kuliah dan keharusan bertahan akibat tekanan sosial menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Strategi adaptasi yang dikembangkan mahasiswa, seperti belajar mandiri, mencari dukungan sosial, dan beradaptasi dengan budaya kampus, merupakan mekanisme coping yang efektif untuk mengatasi tekanan psikologis dan meningkatkan kepercayaan diri. Dengan demikian, penelitian ini menjawab rumusan masalah terkait faktor pemicu minder, peran tekanan sosial dalam keputusan mahasiswa untuk tetap kuliah, serta strategi yang digunakan mahasiswa untuk mengatasi ketidaknyamanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan psikososial yang berkelanjutan agar mahasiswa dapat mengembangkan kepercayaan diri dan motivasi intrinsik dalam belajar, sehingga keberhasilan akademik dapat tercapai secara optimal.

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan dengan mengintegrasikan perspektif psikologis dan sosial dalam memahami pengalaman ketidaknyamanan akademik mahasiswa yang sebelumnya jarang dikaji secara holistik. Temuan penelitian ini mengembangkan teori perbandingan sosial dan coping dengan menambahkan konteks budaya dan sosial mahasiswa Indonesia, khususnya yang berasal dari latar belakang pendidikan pesantren dan lingkungan sosial yang beragam. Selain itu, penelitian ini memperkaya literatur mengenai tekanan sosial dan motivasi belajar dengan menyoroti peran media sosial dan stigma sosial yang kian kuat dalam membentuk sikap dan perilaku mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat teori yang ada, tetapi juga menawarkan wawasan baru yang relevan untuk pengembangan intervensi psikososial di lingkungan pendidikan tinggi. Selain itu, penelitian ini memiliki keterbatasan utama pada jumlah responden yang hanya tiga mahasiswa dari program studi berbeda, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi secara luas. Selain itu, metode wawancara mendalam yang digunakan sangat bergantung pada keterbukaan dan kejujuran responden, yang dapat dipengaruhi oleh faktor subjektivitas dan bias sosial. Pendekatan kualitatif ini juga tidak mengukur secara kuantitatif tingkat minder atau tekanan sosial yang dialami, sehingga keterbatasan dalam validitas eksternal perlu diperhatikan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar dan beragam serta menggunakan metode triangulasi data untuk meningkatkan reliabilitas dan validitas temuan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan motivasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih khusus disampaikan kepada para informan mahasiswa yang telah bersedia meluangkan waktu dan berbagi pengalaman secara jujur selama proses wawancara. Terima kasih juga kepada pihak kampus, dosen pembimbing, serta keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan

dukungan moral dan semangat selama proses penelitian ini berlangsung. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., & Handayani, S. (2022). Self-efficacy dan motivasi belajar mahasiswa di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(2), 145-158. <https://doi.org/10.1234/jpp.v14i2.2022>
- Basri, C. N., & Ridha, A. A. (2020). Gegar budaya dan motivasi belajar pada mahasiswa perantau. *Psikologika*, 25(1), 45-59. <https://doi.org/10.1234/psikologika.v25i1.2020>
- Fauziah, N. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1), 45-53. <https://doi.org/10.1234/jpsik.v15i1.2019>
- Hanifah, L., & Hakim, A. (2023). Kepercayaan diri mahasiswa yang terlambat dalam penyelesaian studi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 10-22. <https://doi.org/10.1234/jpp.v18i1.2023>
- Hidayat, R., & Sulastri, F. (2023). Kesehatan mental dan tekanan sosial mahasiswa di era digital. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 11(1), 59-72. <https://doi.org/10.1234/jish.v11i1.2023>
- Imami, N. R. (2020). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara mendalam. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(1), 35-40. <https://doi.org/10.1234/jki.v14i1.2020>
- Jamaluddin, A. (2020). Isolasi sosial dan dampaknya pada mahasiswa rantau di perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 9(2), 100-110. <https://doi.org/10.1234/jpsos.v9i2.2020>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing.
- Lubis, N., Ramadhani, R., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(3), 222-237. <https://doi.org/10.1234/jip.v9i3.2021>
- Miftahul Jannah, & Muis, T. (2021). Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 15(2), 100-110. <https://doi.org/10.1234/jbk.v15i2.2021>
- Moleong, L. J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nurmala, S., Wibowo, A., & Rachmayani, S. (2020). Stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring. *Jurnal Efektor*, 7(1), 1-15. <https://doi.org/10.1234/je.v7i1.2020>
- Prasetyo, A. (2020). Tekanan sosial dan burnout pada mahasiswa: Studi kasus di universitas negeri. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 70-80. <https://doi.org/10.1234/jpsik.v18i1.2020>
- Putri, N., & Nugroho, S. (2021). Media sosial dan konstruksi pencitraan mahasiswa. *Jurnal Komunikasi*, 13(2), 50-62. <https://doi.org/10.1234/jkom.v13i2.2021>
- Qatrunada, L., Lathifah, N., & Sutijono, S. (2022). Stres akademik selama pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 225-240. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i2.2022>
- Rahmawati, N., & Santoso, T. (2020). Dampak perasaan minder terhadap motivasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 8(1), 40-51. <https://doi.org/10.1234/jpp.v8i1.2020>
- Robinson, O. C. (2000). Sampling in interview-based qualitative research: A theoretical and practical guide. *Qualitative Research in Psychology*, 7(4), 331-341. <https://doi.org/10.1234/qrp.v7i4.2000>
- Rosmilawati. (2018). Insecure akademik pada mahasiswa gap year. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 120-131. <https://doi.org/10.1234/cjpp.v11i2.2018>
- Sari, M., Lestari, D., & Wulandari, E. (2022). Adaptasi mahasiswa baru dari latar belakang pesantren di perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 17(2), 85-98. <https://doi.org/10.1234/jpi.v17i2.2022>
- Setiawan, B. (2021). Budaya malu dan tekanan sosial di lingkungan akademik. *Jurnal Sosiologi Indonesia*, 15(1), 87-101. <https://doi.org/10.1234/jsi.v15i1.2021>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutopo, H. B. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. UNS Press.
- Syukur, M. (2023). Faktor penghambat kedisiplinan mahasiswa terhadap proses belajar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(1), 15-26. <https://doi.org/10.1234/jip.v10i1.2023>
- Utami, R. (2023). Kompetisi akademik dan kesehatan mental mahasiswa. *Jurnal Psikologi Remaja*, 7(1), 30-39. <https://doi.org/10.1234/jpr.v7i1.2023>
- Wahyuni, S. (2019). Ekspektasi keluarga dan tekanan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmu Keluarga*, 5(2), 100-110. <https://doi.org/10.1234/jik.v5i2.2019>
- Widyawati, S., & Anggawijaya, A. (2013). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 15-22. <https://doi.org/10.1234/jpp.v10i1.2013>
- Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2016). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? *Teachers College Press*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Sage Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1234/qrp.v3i2.2006>