

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa sering kali dituntut untuk melakukan tugas dan juga tanggung jawabnya dalam segi akademik di perkuliahan. Dalam menjalani perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mengerjakan banyak hal di ranah akademik dan juga non-akademik (Titik, 2020). Akademik berkaitan dengan proses pembelajaran untuk pengayaan juga untuk pengembangan dari disiplin ilmu pengetahuan tertentu, sedangkan non-akademik berkaitan dengan proses pengembangan diri seperti *soft skill* dalam berbagai bidang. Kedua ranah tersebut yaitu akademik dan juga non-akademik wajib dilakukan oleh mahasiswa sebagai tanggung jawab mereka kepada perguruan tinggi (Titik, 2020).

Tanggung jawab akademik mahasiswa adalah mengerjakan tugas-tugas perkuliahan, kuis, ujian dan juga praktik lapangan. Aktivitas-aktivitas akademik tersebut kemudian akan digunakan untuk mengukur sejauh mana mahasiswa akan mampu dalam menerapkan ilmu yang sudah dipelajari. Aktivitas ini menjadi beban akademik dan penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa. Beban akademik yang dimaksud mencakup berbagai tantangan, diantaranya persaingan yang ketat untuk berprestasi, tekanan terus-menerus untuk meningkatkan kinerja akademik, beban kerja yang berat dari tugas-tugas kuliah dan ujian, ketidakpastian dalam memilih jurusan kuliah, ketidakpuasan terhadap nilai, risiko putus kuliah, penyesuaian diri dengan lingkungan baru, mengatur waktu secara efektif, bergelut dengan disiplin diri, menjalani hidup secara mandiri, mengalami permasalahan keuangan, menemukan tempat tinggal yang sesuai, masalah hubungan antarpribadi, terjadi konflik dengan teman sebaaya, dosen, pasangan, dan anggota keluarga, dan tekanan yang dirasakan tanpa henti karena harus menjaga standar akademik yang tinggi dan mencapai IPK yang tinggi (Kholidah & Alsa, 2012). Beban tersebut juga didasari oleh kesalah-pahaman yang dibuat oleh media atau orang sekitar yang mengatakan bahwa jurusan psikologi merupakan jurusan paling mudah. Seperti berita pada artikel detikedu (2023) yang berisikan informasi bahwa psikologi merupakan nomor satu dari 10 jurusan paling mudah (Zulfikar, 2023), padahal pernyataan tersebut tidak sebanding dengan kenyataannya. Kenyataannya mahasiswa psikologi

dihadapkan dengan banyak teori ahli psikologi, psikologi tidak terlepas dari hitung menghitung karena pada ilmu ini mahasiswa akan dibekali mata kuliah statistika dan tidak terlepas dari sains karena pada jurusan ini mahasiswa juga turut dibekali materi biopsikologi dan psikologi kognitif serta bidang mata kuliah lainnya yang setara. Berdasarkan wawancara dengan salah satu Dosen Psikologi Universitas Pembangunan Jaya harus memiliki kemampuan Bahasa Inggris yang baik karena banyak buku teks psikologi berbahasa Inggris. Pandangan Psikologi yang dianggap mudah membuat banyak individu tertarik masuk ke jurusan tersebut tanpa mengetahui proses perkuliahan yang sesungguhnya.

Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa mahasiswa mendapati banyaknya tugas akademik yang perlu dikerjakan dan dengan tenggat waktu yang berdekatan. Hal ini turut dibuktikan dengan hasil penelitian milik Sugiarti dan Karimah (2018) yang telah menunjukkan bahwasannya tugas perkuliahan merupakan faktor utama yang telah menjadi penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa (Sugiarti & Karimah, 2018). Penelitian lain milik (Nida, 2018) juga menjelaskan salah satu tekanan yang dirasakan sebagai mahasiswa yaitu adanya tugas yang bertubi-tubi dan tuntutan dosen yang bermacam-macam (Nida, 2018). Dibalik berbagai tuntutan akademik, Prastiwi dan Ihsan (2021) menambahkan bahwa mahasiswa perlu menjalani hal tersebut dalam rangka meningkatkan keterampilan dan pengetahuan, memperbesar peluang kerja, kuliah menjadi standar pendidikan terendah dan memantapkan pola pikir dan mendewasakan diri (Prastiwi dan Ihsan, 2021).

Berbagai tuntutan akademik tersebut kemudian disebut sebagai stres akademik. Menurut Gadzella, stres akademik adalah kesan yang dirasakan secara subjektif oleh individu mengenai tekanan yang berhubungan dengan akademik, serta reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif yang dialami individu sebagai respon dari stresor tersebut (Gadzella & Masten, 2005).

Gadzella melakukan pengukuran stres akademik dan kemudian membaginya dalam 2 komponen yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Menurut Robotham (2021) mahasiswa dapat dikatakan mengalami stress akademik ketika dia memiliki gejala seperti 1) sakit perut, kelelahan, dan sakit kepala. 2) gejala kognitif, seperti kebingungan, amnesia, dan gangguan fokus. 3)

menunjukkan perilaku cemas, sering tidak masuk kelas, kurang disiplin, menunjukkan keengganan untuk belajar, dan lebih suka menyendiri. 4) munculnya respon emosional seperti tidak sabar, panik, kecewa, kurang terhibur, khawatir, dan khawatir (Insani, 2021). Dalam penelitian terdahulu yang membahas mengenai stres akademik pada mahasiswa, mengatakan bahwa mahasiswa baru atau tingkat pertama rentan terkena stres, hal ini dikarenakan mahasiswa tingkat pertama mengalami perubahan secara akademik dan sosial. Perubahan tersebut biasa terjadi karena adanya perubahan hubungan sosial dan beban akademik yang berbeda dari sekolah ke jenjang perkuliahan (Erindana et al., 2021). Adapun keahlian khusus yang dibutuhkan oleh para lulusan adalah kemampuan kerja spesifik yang sesuai dengan bidang keilmuan dari gelar yang diambil (Permendikbud, 2014). Mahasiswa tingkat pertama pun bukan satu-satunya yang mengalami stres, adapun mahasiswa yang berada pada tingkat menengah sampai dengan akhir juga mengalami stres akademik. Hal tersebut didukung pada penelitian terdahulu milik (Cahyani & Zakiah, 2017) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat akhir mulai muncul rasa malas dan memiliki penurunan motivasi dalam pengerjaan tugas.

Selain akademik adapun non-akademik sebagai tugas tambahan untuk menambah nilai dan kemampuan mahasiswa yang akan mempengaruhi kegiatan dan prestasi mahasiswa (Indriyani & Sri Handayani, 2018). Permasalahan non-akademik yang dialami oleh mahasiswa dalam sehari-hari ada berbagai macam, yaitu kewajiban mengikuti magang untuk syarat kelulusan, kewajiban mengikuti organisasi dan relasi perkuliahan guna menambah nilai dan kemampuan mahasiswa (Gatari, 2020). Selain hambatan non-akademik, adapun faktor lain yang menghambat mahasiswa dalam melakukan kegiatan akademiknya yaitu faktor sosial seperti merantau dan tinggal berpisah dari keluarga, kondisi ekonomi keluarga yang tidak stabil, tuntutan dan ekspektasi keluarga, masalah dengan organisasi dan kegiatan kemahasiswaan, serta permasalahan dengan teman dan dosen. Semua itu sering menjadi sumber permasalahan serius bagi para mahasiswa (Julika & Setiyawati, 2019). Hal ini turut didukung oleh penelitian terdahulu milik Martunis dan Bahri (2016) bahwa permasalahan yang paling banyak dialami oleh mahasiswa yaitu antara lain masalah keuangan, pekerjaan, masalah rumah tangga

dan keluarga, masalah hubungan personal, tugas perkuliahan dan masalah yang berkaitan dengan masa depan dan pekerjaan.

Hambatan lain yang mempengaruhi kondisi stres mahasiswa yaitu masalah personal seperti sulit beradaptasi, kesulitan dalam melakukan manajemen waktu dan tidak percaya diri (Hamzah & Hamzah, 2020). Masalah personal yang sering memengaruhi kegiatan akademik mahasiswa adalah segala tuntutan interpersonal di lingkungan akademik (Desmita sebagaimana dikutip dalam Sosiady & Ermansyah, 2020). Adanya masalah atau kesulitan dalam memenuhi tuntutan dan tugas akademik membuat mahasiswa mendapatkan dampak dari adanya stres tersebut (Sosiady & Ermansyah, 2020). Aryani (sebagaimana dikutip dalam Lubis et al., 2021) menyatakan bahwa adanya stres akademik memberi dampak bagi mahasiswa seperti dari segi kognitif mahasiswa menjadi kesulitan untuk memusatkan perhatiannya ketika belajar, sulit mengingat materi, cenderung berpikir negatif dan sulit memahami materi (Lubis et al., 2021). Hal tersebut membuat mahasiswa mudah marah, cemas, sensitif, frustrasi dan sedih. Secara fisiologis akan menimbulkan reaksi muka pucat, memerah, tidak sehat, gemetar, sakit perut, pusing dan lainnya. Hal tersebut berdampak pada perilaku yang membuat individu menghindar, membantah, menghina, menunda-nunda dan malas (Lubis et al., 2021).

Stres menjadi faktor pengaruh untuk turunnya performa seseorang. Stres akademik juga dapat menurunkan motivasi, menghambat prestasi akademik, dan memperbesar kemungkinan putus sekolah. Jika stres akademik menjadi kronis, maka akan berdampak pada kondisi mental mahasiswa seperti munculnya gangguan kecemasan, depresi, masalah perilaku, masalah emosional (marah dan frustrasi), dan munculnya pikiran bunuh diri (Mandasari & Tobing, 2020). Hal ini turut didukung oleh fenomena stress akademik terjadi pada mahasiswa di Tangerang, berinisial A yang berusia 23 tahun, A hanya tinggal bersama neneknya dan dibiayai oleh pamannya. A tewas dengan menenggak obat hingga mengalami overdosis karena mendapati nilai yang jelek dan IPK yang rendah (Aprillianti, 2022). Adapun fenomena lain terjadi pada B yang ditemukan mengakhiri hidup dengan gantung diri di rumah kakak angkatnya dikarenakan skripsinya yang selalu ditolak oleh dosen pembimbing (Okta, 2023).

Stres akademis turut dialami oleh mahasiswa psikologi. Psikologi adalah disiplin ilmu yang meneliti perilaku manusia dan proses mental yang mendasari yang membentuk kehidupan sehari-hari (Purbasari, 2023). Jurusan psikologi juga dihubungkan sebagai salah satu bekal yang membawa karir menjanjikan. Hal tersebut karena lulusan psikologi bisa menjadi psikolog dan status karir yang baik dengan banyak lingkup, contohnya seperti Konsultan SDM, Terapis, Trainer, Recruiter, Psikolog industri. Psikolog Klinis, Psikolog pendidikan dan juga Psikolog Forensik dan banyak lainnya. Adapun yang perlu dipersiapkan dalam menjadi mahasiswa jurusan psikologi, yaitu perlu memiliki karakter tekun, kritis, observer, memiliki wawasan yang luas, senang melakukan riset, senang melakukan analisis, senang memecahkan masalah dan memiliki keterampilan secara interpersonal. Menjadi mahasiswa jurusan psikologi dirasa mudah bagi banyak calon mahasiswa, namun perlu diketahui bahwa banyak mata kuliah yang akan dipelajari ketika menjadi jurusan psikologi dan mencapai puluhan (Purbasari, 2023).

Himpunan Psikologi Indonesia pada tahun 2018, sebagaimana dikutip dalam (Indiriani, 2023) mengatakan bahwa peran psikologi sebagai ilmuwan dan juga praktik profesi menjadi semakin dibutuhkan untuk mewujudkan tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals*) yang telah dicanangkan oleh PBB pada tahun 2015. Dalam memenuhi tuntutan tersebut, perlu standar kualifikasi yang dalam mewujudkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis masyarakat. Pendidikan psikologi di Indonesia berupaya untuk meningkatkan kualifikasi program studi psikologi dengan cara melakukan penyempurnaan kurikulum secara berkala (Indiriani, 2023).

Psikologi adalah salah satu jurusan yang bidang kemampuannya dibutuhkan oleh masyarakat di zaman ini. Psikologi telah menjadi salah satu jurusan yang populer dan diminati oleh calon mahasiswa baru, terkhusus oleh para calon mahasiswa di Universitas Pembangunan Jaya. Universitas Pembangunan Jaya (UPJ) merupakan universitas swasta di Tangerang Selatan yang didukung oleh Pembangunan Jaya. UPJ memiliki 2 fakultas yaitu Fakultas Teknologi dan Desain (FTD) dan juga Fakultas Humaniora dan Bisnis (FHB). FTD terdiri dari beberapa prodi yaitu Teknik Sipil, Arsitektur, Desain produk, Sistem Informasi, Informatika

dan Desain Komunikasi dan Visual. Adapun FHB memiliki beberapa program studi yaitu Psikologi, Ilmu Komunikasi, Manajemen, Akuntansi (UPJ, 2017). Populasi mahasiswa program studi psikologi di UPJ sebanyak 386 dari angkatan 2017 sampai dengan 2023 semester ganjil tahun angkatan 2023/2024.

Stres akademik tentu dapat terjadi pada sebagian banyak mahasiswa di Indonesia terkhusus program studi psikologi. Mahasiswa program studi psikologi juga memiliki tuntutan akademik. Penelitian terdahulu milik Putri dan kawan-kawan (2022) mengatakan bahwa mahasiswa psikologi salah satu Universitas yang ada di Jakarta Barat yaitu sebanyak 45 mahasiswa tingkat akhir dan 45 mahasiswa tingkat awal mengalami stres akademik. Selain itu, mahasiswa psikologi juga memiliki tuntutan yang lebih dibandingkan mahasiswa pada jurusan lainnya (Putri et al., 2022). Mahasiswa psikologi memiliki ilmu untuk mengerti dan memahami keadaan psikologis orang lain dan sekitarnya terutama keluarga di rumah. Oleh karena itu, tuntutan akademik dan non-akademik mahasiswa psikologi menjadi lebih banyak (Imam, 2020). Adapun pada mahasiswa psikologi dengan 70 mahasiswa di Universitas Halu Oleo didapati stres akademik, didapati penyebab stres akademik pada mahasiswa tersebut karena beban tugas yang sangat banyak dan kondisi ruang kelas yang tidak cukup memadai (Karos et al., 2021). Penelitian terdahulu yang merupakan kualitatif lainnya juga pernah meneliti hal yang sama pada subjek mahasiswa tahun pertama angkatan 2017 di fakultas psikologi Universitas Airlangga yang berusia sekitar 18-21 tahun dan sebanyak 3 orang, pada penelitian tersebut didapat hasil mahasiswa mengalami stres akademik (Dwika & Suryanto, 2022). Adapun menurut hasil yang diperoleh dari wawancara awal dengan sampel 3 mahasiswa aktif yang dari mahasiswa program studi psikologi Universitas Pembangunan Jaya dengan tingkat semester yang berbeda, mahasiswa banyak yang merasakan kesulitan dalam kegiatan akademik di perkuliahan. Mahasiswa psikologi semester 3 berinisial G yang merupakan pemilik IPK tertinggi pada seluruh angkatan mengatakan bahwa dirinya saat ini juga menjalani kesibukan selain kegiatan seperti menjadi Student Ambassador UPJ dan asisten dosen KP, G merasa kehilangan waktunya untuk freetime. Tugas yang memberatkan G yang dimulai dari siswa SMK dan kini sebagai mahasiswa psikologi merasakan kesulitan dalam tugas seperti tugas kelompok dan karya tulis karena dia tidak terbiasa akan

itu, hal ini dikarenakan G perlu melakukan diskusi dan menyita banyak waktu. Adanya frustrasi tidak membuat G merasa sendirian, walau dirinya adalah anak rantau G tetap bercerita dengan keluarganya melalui telepon. G juga mengatakan bahwa dirinya pernah merasa frustrasi karena persoalan biaya. G mengatakan saat menjalani organisasi pada prodi psikologi sangat memakan banyak biaya, namun hal itu masih dapat diatasi karena orangtua G mencukupi kebutuhannya dan G mendapatkan gajinya dari *Student Ambassador*.

Menjadi mahasiswa dengan IPK yang tinggi tentu membuat G juga memiliki konflik dalam perkuliahannya. Konflik pertemanan adalah salah satu yang pernah dirasakan oleh G. G mengatakan bahwa saat berkelompok dirinya sering mendapatkan perbedaan opini dengan teman kelompoknya, adanya tuntutan mendapatkan IPK yang tinggi untuk menjadi mahasiswa beasiswa membuat G perlu pintar dalam memilih rekan kelompok. G mengakui bahwa pertemannya dari awal perkuliahan dan di semester tiga sekarang sudah jauh berbeda, hal ini dipengaruhi oleh adaptasinya menjadi mahasiswa baru sampai dengan sekarang. Menjadi mahasiswa dengan IPK yang tinggi membuat G memiliki jiwa kompetitif untuk mengungguli temannya dan juga mengungguli goalsnya. Di awal semester G mengatakan bahwa dirinya tertekan karena tuntutan mahasiswa beasiswa yang diharuskan mendapatkan IPK tinggi, dirinya mengaku frustrasi dan menangis. G juga merasakan berat badan yang bertambah karena butuh *self reward* ketika stres belajar, kelelahan dan tidur dengan waktu yang kurang cukup, rambut menjadi rontok, sering khawatir dan mudah kesal. Adanya frustrasi dan konflik yang disebabkan karena stres tersebut tetap tidak membuat G menjadi putus asa, karena G memiliki tujuan untuk mewujudkan mimpi keluarganya menjadi sarjanan di kota besar. G memiliki *coping* dalam mengatasi stresnya dengan beristirahat dan me time makan makanan kesukaan dan nonton film.

Adapun dilakukan wawancara pada responden F yang merupakan mahasiswa semester 7 jurusan psikologi. F mengatakan bahwa dia tidak terlalu memahami pembelajaran teori dibandingkan praktik dan itu menjadi kesulitannya di prodi psikologi. Adanya sistem prodi yang sulit memberi nilai tinggi pada mata kuliah membuat dirinya stres karena pada masa SMA tidak pernah mendapatkan nilai di bawah 9. F juga merupakan anak rantau maka dari itu kurang memiliki

support dari keluarga secara langsung ketika mengalami kesulitan dalam proses akademiknya. F juga kekurangan *social support* dari teman-teman karena dia sedang *struggle* dengan tugas akhirnya. F mengatakan bahwa dirinya juga kesulitan karena mengikuti banyak kegiatan non-akademik dan mendapati banyak tugas yang tenggat waktunya berdekatan. Hal tersebut membuat dia menjadi *overload*. F terkadang kesulitan dengan biaya sehari-hari dan keperluan kuliah karena tuntutan tugas akhir. Dirinya pun sering mual dan tidak nafsu makan karena beban akademik yang sedang dia tanggung. F mengatakan bahwa dia sering menangis dan mudah marah, kelelahan juga sering kuatir. F memiliki *goals* untuk lulus tepat waktu maka dari itu dirinya tetap menjalani perkuliahan dengan sebaik-baiknya. Saat sedang stres F beristirahat dan menghabiskan waktunya untuk tidur dan mengingat kembali tujuannya untuk cepat lulus dan kemudian memaksa dirinya untuk menyelesaikan tanggung jawabnya menjadi mahasiswa.

Adapun mahasiswa baru berinisial T yang mengatakan bahwa dirinya kesulitan karena tidak mengerti materi psikologi yang didapatkan, banyaknya tugas di minggu awal juga menjadikan dia sedikit frustrasi, untuk saat ini konflik yang dia rasakan hanya pada diri sendiri dan tugas yang dia dapatkan namun dia masih dapat bekerja sama dengan teman-temannya. T mengatakan bahwa dia belum merasakan menangis atau takut hanya saja menjadi sering kesal. T belum memiliki *goals* apapun karena dia berekspektasi bahwa psikologi adalah jurusan yang mudah namun berbeda dengan yang diharapkan. T mengatakan bahwa banyak teman yang tidak berbaur dengan baik tapi masih dapat beradaptasi dengan mudah. T mengatasi stresnya dengan bermain *game* favoritnya.

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan kepada 3 mahasiswa tersebut dapat dilihat bahwa semua mahasiswa mengakui bahwa dirinya mengalami stres dengan berbagai stressor. Sebagian besar faktor utama mahasiswa mengalami stres yaitu karena banyak *deadline* dan tugas yang menumpuk. Beberapa mahasiswa juga merasakan bahwa adanya kegiatan non-akademik membuat mereka tidak dapat membagi waktu, beradaptasi saat awal perkuliahan tidak terlalu menimbulkan stres bagi sebagian mereka. Stres yang dialami oleh beberapa mahasiswa psikologi UPJ adalah stres akademik. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik merujuk pada persepsi seseorang terhadap

tekanan yang berhubungan dengan akademik dan respon fisiologis, kognitif, dan emosional terhadap stresor tersebut, serta tantangan yang dihadapi untuk mengatasinya (Gadzella & Masten, 2005).

Adapun penelitian yang menggunakan teori Gadzella dan Masten (2005) yaitu penelitian milik (Putri et al., 2022), penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Student-Life Stres Inventory* milik Gadzella yang dilakukan dengan tujuan untuk melakukan pengukuran terhadap stres akademik. Didapatkan hasil bahwa antara stres akademik antara mahasiswa tingkat awal dan tingkat akhir tidak memiliki perbedaan yang signifikan. (Putri et al., 2022). Hal ini membuktikan bahwa terhitung sampai tahun 2022 banyak dari beberapa mahasiswa tengah mengalami stres secara akademik.

Di Indonesia prevalensi mahasiswa yang telah mengalami stres secara akademik yaitu sebesar 36,7% hingga 71,6% (Merry, 2020). Hambatan tersebut membuat mahasiswa menjadi tidak nyaman dan sulit mengikuti kegiatan akademik dengan fokus (Gatari, 2020). Adapun di program studi psikologi UPJ banyak yang mengundurkan diri sebanyak 79 mahasiswa dari angkatan 2017 sampai dengan 2022, alasan mengundurkan diri pun beragam karena merasa tidak dapat menguasai materi, banyak mata kuliah mengulang dan kesulitan biaya. Akademik merupakan stressor yang berhubungan dengan kegiatan akademik dan hambatan yang mengikutinya di lingkungan perkuliahan (Sugiarti, 2018). Menurut hasil penelitian terdahulu yang sebelumnya telah dilakukan oleh (Merry, 2020) didapatkan hasil bahwa stres akademik pada mahasiswa pada angkatan 2018-2019 di perguruan tinggi swasta di wilayah DKI Jakarta sebagian besar memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Menurut hasil dari penelitian yang telah dilakukan, faktor utama yang berkontribusi terhadap stres akademik mahasiswa adalah beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa. Adapun hasil penelitian terdahulu yang sebelumnya telah dilakukan oleh Ishmah Rosyidah et al. (2020), ditemukan hasil bahwa mahasiswa di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin mengalami tingkat stres akademik yang berat. Secara spesifik, 90% mahasiswa tahun pertama, 89% mahasiswa tahun kedua, dan 73% mahasiswa tahun ketiga mengalami tingkat stres yang berat. Beban tugas menjadi salah satu faktor yang

utama pada beberapa penelitian yang meneliti stres akademik pada mahasiswa. Hal ini juga sama seperti pengakuan narasumber UPJ dalam wawancara.

Adapun penelitian terdahulu yang meneliti pada mahasiswa di UPJ. Penelitian milik (Safira, 2022) dengan teori Gadzella mengatakan bahwa hambatan mahasiswa di Universitas Pembangunan Jaya adalah karena penyesuaian diri. Adapun dikatakan bahwa stres akademik pada mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya tinggi. Adapun penelitian menurut (Artanti Nur Aulia, 2022) dengan teori Gadzella mengatakan bahwa mahasiswa Universitas Pembangunan Jaya cenderung mengalami stres akademik yang tinggi. Oleh karena itu, fenomena stres yang dialami oleh mahasiswa dalam proses akademik sudah menjadi hal yang tidak jarang dijumpai. Adapun ekspektasi para narasumber yang beranggapan bahwa psikologi adalah jurusan yang mudah dan ternyata berbanding terbalik dengan kenyataan, membuat mereka stres. Adapun faktor lain yaitu tugas dan tanggung jawab menjadi mahasiswa unggul atau sebagai agen perubahan, namun tidak dapat dipungkiri bahwasanya mahasiswa juga dapat mengalami stres akademik dalam melakukan tanggung jawab dan mencapai goalsnya.

Maka dari itu, penjelasan terkait fenomena dan teori yang telah dipaparkan, dapat membuktikan bahwa terdapat bahaya pada mahasiswa psikologi UPJ bila mengalami stres akademik. Kebaruan dari penelitian ini adalah sejalan dengan saran pada penelitian terdahulu milik (Ishmah Rosyidah et al., 2020) yaitu melakukan penelitian terhadap hal yang sama yaitu melakukan penelitian terhadap gambaran terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa, akan tetapi menggunakan penilaian dan aspek kajian yang berbeda yaitu menggunakan teori milik Gadzella, serta penelitian ini penting untuk dilakukan karena fenomena yang didapat pada mahasiswa psikologi UPJ telah memperlihatkan adanya gejala stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Adanya permasalahan tersebut perlu dilakukannya pencegahan atau mengurangi terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Hal ini membuat peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian terhadap Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Pembangunan Jaya. Universitas Pembangunan Jaya menjadi tempat dilakukan penelitian karena pada ruang lingkup ini belum ada penelitian sebelumnya yang melihat kondisi stres akademik mahasiswa dalam lingkup luas

dan dengan beragam faktor mahasiswa psikologi UPJ mengalami stres akademik. Peneliti juga ingin menggali lebih dalam faktor yang membuat mahasiswa psikologi UPJ mengalami stres akademik, yang nantinya penelitian ini dapat membantu mahasiswa UPJ dan UPJ sendiri untuk mengurangi dan mencegah stres akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang di atas yang telah dijelaskan, maka permasalahan yang hendak diteliti pada penelitian ini yaitu bagaimana gambaran stres akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Pembangunan Jaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana gambaran dari stres akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Pembangunan Jaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan dapat memberikan kontribusi dalam bidang psikologi pada saat melakukan penelitian selanjutnya terkait dengan gambaran stres akademik pada mahasiswa. Lalu, penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmiah terkait stres akademik, dan menjadi bahan kajian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini mempunyai beberapa manfaat praktis yaitu :

Bagi Univeristas

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi Universitas untuk bisa mencegah dan mengurangi stres akademik pada mahasiswa dari berbagai faktor, agar para mahasiswa dapat optimal dalam melakukan kegiatan akademik dengan cara memberikan sosialisasi atau pelatihan.

Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi para mahasiswa supaya bisa lebih memahami bahayanya stres akademik sehingga peluang terjadinya stres akademik mahasiswa di masa depan akan berkurang.