

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan suatu kelompok yang sangat rentan terhadap stres saat menjalani pendidikan tinggi, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan mental di usia muda, termasuk mahasiswa, sering kali berkaitan erat dengan stres kronis yang berkepanjangan. Gangguan ini dapat menurunkan kualitas hidup, mengganggu aktivitas belajar, dan bahkan berdampak pada pencapaian akademik mahasiswa. Berdasarkan definisi dari WHO (2018), kesehatan mental dapat didefinisikan suatu keadaan sejahtera yang memungkinkan individu menyadari kapasitas dan potensinya, mampu mengelola tekanan dalam kehidupan sehari-hari, menjalankan aktivitas secara efektif dan produktif, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan sosialnya.

Kesehatan mental bukan hanya ketiadaan gangguan mental, melainkan juga tercapainya kondisi positif dari kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial (*World Health Organization*, 2018) Tuntutan seperti tugas yang menumpuk, ujian yang sulit, serta ekspektasi untuk meraih prestasi yang tinggi merupakan bagian dari proses akademik yang kerap menurunkan kesehatan mental mereka. Masalah kesehatan mental yang berat, seperti depresi dan kecemasan, hingga burnout jika stres tidak dikelola dengan baik (Corey, 2017; Santrock, 2019). Mahasiswa jurusan Psikologi, khususnya, memiliki beban tersendiri dalam menjalani proses. Mereka tidak hanya dituntut untuk memahami teori-teori psikologi secara mendalam, tetapi juga harus menjalani praktik lapangan, observasi, serta tugas-tugas yang menuntut kemampuan analisis yang tinggi. Kondisi ini berpotensi menurunkan kesehatan mental mereka.

Namun, kesehatan mental merupakan masalah yang umum dihadapi mahasiswa, belum banyak penelitian yang secara khusus mengeksplorasi bagaimana stres akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa psikologi. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya keterkaitan antara stres dan gangguan mental seperti kecemasan, depresi, serta kelelahan emosional.

Penelitian yang dilakukan oleh Yulianti & Andika (2024) di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Kosala meneliti kondisi kesehatan mental mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya, dengan melibatkan 161 responden. Hasil menunjukkan bahwa 64,6% mahasiswa tergolong kurang sehat mental, dengan gejala stres dialami oleh 57,7% responden, depresi oleh 41%, dan kecemasan oleh 39,6%. Faktor individu, keluarga, lingkungan, dan sosial memiliki hubungan bermakna terhadap kesehatan mental ( $p < 0,05$ ), namun faktor individu merupakan yang paling dominan secara parsial ( $p = 0,006$ ; OR = 3,612), dengan pengaruh sebesar 17,1%. Penelitian ini menyoroti pentingnya intervensi berbasis individu dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Kesyha, dkk. (2024) mengkaji stigma kesehatan mental di kalangan mahasiswa melalui metode *Systematic Literature Review* terhadap sepuluh artikel relevan. Hasil penelaahan menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa baru tergolong tinggi, yakni berkisar antara 12% hingga 50%, dengan gejala kecemasan menonjol sebesar 15,2% pada sebagian mahasiswa, dan beberapa di antaranya mengalami dua atau lebih gejala lain berdasarkan kuesioner SRQ-20. Selain itu, dalam studi lain yang dianalisis, prevalensi gejala depresi tercatat mencapai 43%, kecemasan 63%, dan stres sebesar 41% angka ini menurun setelah masa ujian menjadi 30%, 47%, dan 30%. Penelitian ini menggarisbawahi bahwa stigma berupa stereotip dan diskriminasi sosial menjadi hambatan besar bagi mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa edukasi dan kampanye kesadaran untuk menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif dan terbuka terhadap isu kesehatan mental.

Penelitian oleh Aloysius & Salvia (2021) menganalisis kondisi kesehatan mental mahasiswa Perguruan Tinggi X dengan menggunakan regresi logistik ordinal terhadap 350 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46% mahasiswa memiliki kesehatan mental yang sangat buruk dan 41% dalam kategori buruk, sehingga total 87% berada dalam kondisi mental yang tidak baik, sementara hanya 11% tergolong cukup baik dan 2% baik. Penelitian ini tidak memisahkan secara spesifik persentase gejala seperti kecemasan, depresi, atau stres, namun menyoroti bahwa

variabel jenis kelamin, dukungan sosial, ketergantungan smartphone, dan pendapatan memiliki pengaruh signifikan terhadap status kesehatan mental mahasiswa ( $p < 0,05$ ), dengan mahasiswa perempuan, tidak memiliki dukungan sosial, ketergantungan smartphone, dan berpendapatan rendah cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih buruk. Temuan ini menekankan pentingnya intervensi berbasis faktor-faktor tersebut dalam menjaga stabilitas mental mahasiswa selama masa krisis.

Penelitian yang dilakukan oleh Mutasimbillah & Matang (2024) dalam jurnal *Maha Widya Bhuwana* membahas berbagai gangguan mental emosional yang dialami mahasiswa serta faktor-faktor yang memengaruhinya melalui studi literatur terhadap 11 jurnal dan 2 buku dalam kurun waktu 10 tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengalami gangguan seperti depresi, ansietas (kecemasan), dan stres, yang umumnya dipicu oleh masalah akademik seperti tekanan tugas, kegagalan meraih target nilai, serta konflik antara harapan pribadi dengan norma sosial. Studi tersebut tidak mencantumkan persentase spesifik dari masing-masing gangguan, namun menekankan bahwa tekanan mental ini dapat memicu dampak serius, termasuk hilangnya motivasi belajar hingga percobaan bunuh diri. Penelitian juga menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti motivasi, kecemasan, dukungan orang tua, kondisi fisik, lingkungan spiritual, dan pola asuh keluarga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kesiapan psikis yang rendah lebih rentan mengalami gangguan emosional dalam menjalani perannya sebagai agen perubahan di masyarakat, bangsa, dan negara.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, dkk. (2025) di beberapa perguruan tinggi di Palembang membahas dampak gangguan kesehatan mental terhadap performa akademik mahasiswa semester awal. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kuesioner DASS-21 sebagai instrumen utama, studi ini melibatkan 104 responden dan menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat gangguan mental dengan performa akademik mahasiswa (nilai korelasi Spearman sebesar  $-0,403$ ;  $p < 0,001$ ). Penelitian ini menyebut bahwa gangguan seperti kecemasan dialami oleh mahasiswa dalam rentang prevalensi antara 15% hingga 64,3% sebagaimana juga didukung oleh temuan Marthoenis, dkk. (2018). Selain itu, mahasiswa perempuan dan

mereka yang berusia 17–18 tahun cenderung memiliki skor gangguan kesehatan mental yang lebih tinggi dibanding kelompok lainnya. Kondisi gangguan mental seperti kecemasan, stres, dan depresi menyebabkan kesulitan fokus, penurunan motivasi, serta penurunan kemampuan belajar, yang berdampak langsung pada performa akademik mahasiswa semester awal.

Penelitian oleh Setyanto, dkk. (2023) di Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret mengungkapkan tingginya prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa psikologi, dengan 86,8% responden mengalami kecemasan dalam kategori tinggi, serta 26,9% mengalami depresi ringan, 18,5% depresi sedang, dan 9,3% depresi berat. Studi ini menggunakan instrumen *Beck Depression Inventory* (BDI) dan *Taylor Minnesota Anxiety Scale* (TMAS) terhadap 227 mahasiswa aktif, dan menyoroti bahwa gangguan mental seperti kecemasan dan depresi berdampak langsung terhadap kehidupan akademik mahasiswa. Temuan ini menegaskan pentingnya deteksi dini dan sistem dukungan psikologis di lingkungan kampus, khususnya bagi mahasiswa psikologi yang rentan terhadap tekanan emosional akibat beban akademik dan ekspektasi sosial.

Di Universitas Muhammadiyah Gresik, mahasiswa jurusan Psikologi juga tidak terlepas dari masalah ini. Beberapa mahasiswa mengungkapkan merasa tertekan dengan beban akademik yang tinggi, yang sering kali mengganggu kesejahteraan mental mereka. Beberapa juga melaporkan mengalami kesulitan dalam mengelola stres yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik yang terus meningkat. Hal ini menjadi perhatian penting, mengingat kesehatan mental yang buruk dapat menghambat proses belajar dan merugikan perkembangan pribadi mahasiswa.

Berdasarkan permasalahan yang ada, Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis sejauh mana pengaruh stres terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Selain itu, penelitian ini juga berfokus pada identifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, serta dampak psikologis yang ditimbulkannya terhadap kesejahteraan mental mereka. Sebagai bagian dari tahap awal pengumpulan data, peneliti telah melaksanakan studi pendahuluan pada hari Sabtu, 15 Maret 2025, dengan melibatkan 10 orang subjek melalui metode observasi dan wawancara semi-terstruktur.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, peneliti mengidentifikasi lima mahasiswa angkatan 2021 dari Program Studi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik yang secara eksplisit menggambarkan pengalaman dan gejala terkait stres akademik serta implikasinya terhadap kondisi mental mereka.

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara dengan mahasiswa Psikologi Angkatan 2021

No	Subjek	Kesimpulan Wawancara
1	SF	SF mengaku merasa sangat stres setiap kali mengikuti perkuliahan karena beban tugas kelompok yang tidak merata dan suasana kelas yang penuh tekanan. Ia sering merasa tidak didengar saat berdiskusi di kelas, yang membuatnya merasa tidak dihargai dan tidak kompeten. Kondisi ini membuatnya kehilangan motivasi belajar, mudah menangis setelah kuliah, dan bahkan pernah mengalami serangan panik saat akan masuk kelas. SF menyadari bahwa stres yang terus-menerus ia alami berdampak besar terhadap kesehatan mentalnya, ditandai dengan perasaan tidak berdaya dan menarik diri dari aktivitas sosial kampus.
2	AHM	AHM menyampaikan bahwa ia merasa sangat terbebani selama mengikuti perkuliahan karena suasana kelas yang kompetitif dan dosen yang sering memberikan tugas berat tanpa penjelasan yang memadai. Ia merasa cemas setiap kali harus berbicara atau presentasi di depan kelas karena takut dianggap bodoh. Ketakutan ini berkembang menjadi rasa minder yang mendalam, ditambah dengan tekanan dari rekan-rekan sekelas yang dianggap lebih pintar. Akibatnya, AHM mengalami gangguan tidur, merasa lelah secara mental, dan kehilangan semangat untuk hadir di kelas, yang ia akui telah membuatnya mengalami gejala depresi ringan.
3	AS	AS menceritakan bahwa tekanan akademik datang dari perbandingan dengan teman-teman sekelas yang lebih berprestasi. Ia merasa minder dan terus-menerus memikirkan cara untuk mengejar ketertinggalan, namun justru merasa semakin terbebani. Ia mengaku sering merasa sedih tanpa alasan jelas, kehilangan motivasi untuk belajar, dan merasa tidak dihargai meskipun sudah berusaha keras. AS juga menyebutkan bahwa ia merasa hampa dan tidak punya tujuan, yang menjadi indikasi awal gejala depresi yang dipicu oleh tekanan akademik yang berkepanjangan.
4	MEW	MEW merasa beban akademik dalam kelas sangat memberatkan, terutama karena metode pengajaran yang tidak sesuai dengan gaya belajarnya. Ia kesulitan mengikuti materi dan merasa tertinggal dari mahasiswa lain. Rasa frustrasi ini memicu kecemasan, MEW mengungkapkan bahwa ia sering merasa gagal dan tidak berguna,

---

		bahkan sempat berpikir untuk berhenti kuliah. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa stres dalam kelas sudah memengaruhi kondisi psikologisnya secara signifikan
5	FNW	FNW menjelaskan bahwa ia merasa sangat terbebani dengan tekanan yang terjadi selama sesi perkuliahan, terutama karena metode pembelajaran yang sangat interaktif menuntutnya untuk aktif, sementara ia memiliki rasa cemas berlebih ketika harus berbicara di depan umum. Setiap kali diminta menjawab atau presentasi, AR mengalami gejala fisik seperti gemetar, berkeringat, dan jantung berdebar. Ia merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi dosen dan teman sekelas, yang menyebabkan kelelahan mental dan munculnya pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri, yang mengarah pada indikasi gejala depresi akibat tekanan akademik di dalam kelas.

---

Berdasarkan dari tabel 1.1 diatas Berdasarkan wawancara yang dilakukan terhadap sejumlah mahasiswa psikologi, ditemukan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan memberikan dampak nyata terhadap kesehatan mental. Beberapa subjek mengungkapkan mengalami kecemasan berat, kelelahan emosional, hilangnya motivasi, bahkan gejala depresi ringan hingga sedang. SF misalnya menunjukkan tanda-tanda kecemasan dan stres berat seperti serangan panik dan isolasi sosial, yang sejalan dengan aspek kecemasan dan stres kronis menurut Lovibond & Lovibond (1995), yakni adanya reaksi fisiologis seperti ketegangan serta emosi berlebih sebagai respons terhadap tekanan non-spesifik. AHM mengalami depresi ringan akibat tekanan lingkungan belajar yang kompetitif dan minim dukungan dosen, yang menggambarkan dimensi disforia, minder, dan kehilangan makna hidup sebagaimana dijelaskan dalam aspek depresi. MEW pun mengungkapkan ketidaksesuaian metode pengajaran sebagai pemicu stres yang membuatnya frustrasi dan ingin menyerah, ini menunjukkan adanya gangguan dalam kestabilan emosi dan ketangguhan adaptasi.

Temuan ini menguatkan definisi kesehatan mental menurut Veit & Ware (1983), bahwa individu yang sehat secara mental seharusnya mampu mengelola tekanan hidup dan tetap produktif secara sosial dan akademik. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan tekanan akademik, maka keseimbangan psikologis terganggu, dan mereka berpindah dari kondisi *psychological well-being* menuju *psychological distress*. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa kesehatan mental bukan sekadar tidak adanya gangguan, tetapi juga tentang kemampuan

mahasiswa untuk bertahan dan berkembang dalam tekanan, sebagaimana juga dijelaskan oleh Daradjat (2016) dan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf (2018) sebagai bagian dari keseimbangan hidup dan pencapaian tujuan.

Temuan wawancara diatas SF mengalami serangan panik dan menarik diri secara sosial, AHM menunjukkan tanda-tanda depresi ringan akibat tekanan kompetitif di kelas, AS kehilangan motivasi hidup karena tekanan perbandingan sosial, dan MEW mengalami frustrasi berat karena metode pengajaran yang tidak sesuai dengan gaya belajarnya. Fenomena tersebut sangat sejalan dengan hasil penelitian Setyanto, dkk. (2023) yang menemukan bahwa 86,8% mahasiswa psikologi mengalami kecemasan tinggi, serta 26,9% mengalami depresi ringan, 18,5% sedang, dan 9,3% berat. Data ini menunjukkan bahwa tekanan akademik dan ekspektasi sosial yang tinggi membuat mahasiswa psikologi berada dalam kelompok rentan secara mental. Pada wawancara ini juga ditemukan adanya kecemasan performatif seperti yang dialami FNW, selaras dengan temuan Setyanto, dkk (2023) bahwa bentuk-bentuk kecemasan tersebut berdampak signifikan terhadap kehidupan akademik mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menggaris bawahi bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat rentan terganggu akibat tekanan akademik, baik yang berasal dari sistem pembelajaran, lingkungan sosial, maupun ekspektasi terhadap performa individu. Jika tidak ditangani secara tepat, stres akademik dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang menghambat kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Mempertimbangkan temuan dari hasil wawancara langsung yang dilakukan terhadap beberapa subjek, peneliti memandang bahwa isu stres akademik merupakan persoalan yang penting untuk ditelaah lebih lanjut.

Oleh karena itu, peneliti terdorong untuk mengkaji secara mendalam pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik, guna memahami sejauh mana tekanan akademik memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa serta implikasinya terhadap kesejahteraan mental mereka.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Mahasiswa umumnya menghadapi berbagai tantangan seperti manajemen waktu yang kurang efektif, beban tugas perkuliahan yang menumpuk, tekanan dan ekspektasi dari orang tua yang harus dipenuhi, serta pencapaian akademik yang belum optimal. Hal-hal tersebut berpotensi menjadi penyebab tingginya tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa (Sagita, dkk. 2017). Stres akademik pada mahasiswa merupakan isu yang penting untuk diteliti lebih mendalam, mulai dari tingkat keparahan stres, faktor-faktor penyebabnya, dampak yang ditimbulkan, hingga strategi yang dapat diterapkan untuk menurunkan tingkat stres tersebut.

Agwa (2025) menemukan hasil pada penelitiannya di Universitas Kristen Satya Wacana menunjukkan 60% mahasiswa mengalami stres akademik sedang, dengan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental, yang ditunjukkan oleh tingkat kecemasan sebesar 45% dan depresi sebesar 30%. Analisis regresi menunjukkan faktor utama pemicu stres adalah beban tugas ( $\beta = 0,45$ ) dan tekanan waktu ( $\beta = 0,30$ ). Studi ini merekomendasikan intervensi berbasis kampus seperti konseling psikologis dan pelatihan manajemen waktu.

Penelitian yang dilakukan oleh Irawadi (2023) ini dapat disimpulkan bahwa hasil menunjukkan korelasi negatif kuat antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis. Pembelajaran daring dan isolasi sosial meningkatkan tekanan akademik sehingga 68% mahasiswa melaporkan penurunan motivasi belajar dan peningkatan gejala kecemasan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi dapat meningkatkan gejala kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan Ayu, dkk. (2023) Studi pada 200 mahasiswa Jakarta mengungkap korelasi positif antara stres akademik dan tekanan psikologis ( $r = 0,65$ ). Faktor budaya dan sosial turut memperparah dampak stres. Penelitian yang dilakukan oleh Bachtiar, dkk. (2021) terhadap 130 mahasiswa di bidang kesehatan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan perubahan kondisi psikologis, seperti meningkatnya kecemasan dan gejala depresi, serta menurunnya kualitas proses belajar mahasiswa. Selain itu, hasil penelitian tersebut juga mengindikasikan bahwa stres akademik berkorelasi secara signifikan tidak hanya dengan aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada respons fisiologis, penurunan

motivasi, dan penurunan performa akademik secara keseluruhan. Ketika mahasiswa mengalami stres dan kecemasan, mereka mungkin kesulitan untuk berkonsentrasi pada studi mereka (Djarmika, dkk. 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis, dkk (2021) terhadap mahasiswa aktif di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat yang mengkhawatirkan. Sebanyak 39,2% responden berada pada kategori stres sedang, sementara 27% tergolong tinggi, dan 6,9% lainnya menunjukkan tingkat stres yang sangat tinggi. Sumber utama stres ini berasal dari beban tugas dan ujian yang berlebihan, yang berpotensi memicu masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi. Sejalan dengan temuan tersebut, Moawad (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat awal cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tingkat akhir, dan menunjukkan bahwa hasil penelitian yang telah dilakukan, tercatat bahwa sekitar 70% mahasiswa melaporkan tingkat stres yang tinggi, dan dari jumlah tersebut, 73% di antaranya adalah mahasiswa tahun pertama. Dampak dari stres akademik ini dapat berpengaruh negatif pada penilaian akhir semester serta kesehatan mental mahasiswa, termasuk kecemasan yang berlebihan dan gangguan tidur.

Pada kondisi ini semakin kompleks karena mereka tidak hanya dituntut untuk menguasai teori-teori psikologi, tetapi juga menjalani berbagai praktik lapangan dan observasi yang menuntut keterampilan analisis yang mendalam, jika berlarut-larut maka dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Beberapa mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik menyebut bahwa mereka mengalami kesulitan dalam mengelola stres akibat beban akademik yang berat. Dalam beberapa kasus, mahasiswa merasa bahwa tuntutan akademik yang tinggi menyebabkan mereka merasa tertekan dan tidak mampu menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan pribadi mereka. Masalah ini cukup mengkhawatirkan karena dapat berujung pada gangguan kesehatan mental yang serius, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kinerja akademik mereka.

Melihat kondisi yang ada, ada beberapa masalah yang perlu diidentifikasi lebih dalam penelitian ini, antara lain:

1. Tingkat Kesehatan Mental yang dialami oleh mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Bagaimana tingkat Kesehatan Mental yang dialami mahasiswa jurusan Psikologi dan faktor apa saja yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres akademik mereka?
2. Dampak kesehatan mental terhadap mahasiswa. Apa dampak kesehatan mental terhadap mahasiswa yang dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menjalani proses akademik dan kehidupan sosialnya?
3. Faktor penyebab rendahnya kesehatan mental pada mahasiswa Psikologi. Apa saja faktor-faktor yang paling berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa Psikologi, baik yang berasal dari stres akademik, lingkungan kampus, atau aspek pribadi mahasiswa itu sendiri?

Permasalahan yang telah diidentifikasi sebelumnya menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman mengenai dampak stres akademik terhadap kesehatan mental mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik. Melalui pendekatan ini diharapkan penelitian mampu memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai berbagai tantangan yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, serta mengidentifikasi bentuk-bentuk dukungan atau intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, peneliti memilih judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Psikologi Di Universitas Muhammadiyah Gresik.”

### **1.3 Batasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada kerangka teori stres akademik dari Bedewy dan Gabriel (2015) yang dioperasionalkan dengan instrumen PASS-13 dan kerangka teori kesehatan mental dari Lovibond dan Lovibond (1995) yang diukur menggunakan DASS-21. Dengan batasan ini, fokus penelitian hanya pada variabel-variabel yang tercakup dalam kedua teori tersebut dan hubungan kuantitatif di antara keduanya tanpa memasukkan konsep atau variabel dari kerangka teori lain.

### 1. Stres Akademik

Stres akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai reaksi kognitif, afektif, dan fisiologis mahasiswa terhadap tuntutan akademik yang melebihi kemampuan adaptasi, sesuai dengan penjelasan Bedewy & Gabriel (2015). Aspek-aspek teori yang diambil meliputi tuntutan studi, beban tugas, manajemen waktu, persepsi diri akademik, dan dukungan lingkungan belajar sebagaimana diukur oleh PASS-13. Penelitian ini tidak membahas stres non-akademik seperti masalah keluarga, keuangan, atau relasi sosial; mekanisme coping yang dipakai mahasiswa; maupun indikator fisik seperti gangguan tidur atau kelelahan kronis.

### 2. Kesehatan Mental

Kesehatan mental dalam studi ini merujuk pada spektrum gejala depresi, kecemasan, dan stres psikologis sebagaimana dijelaskan oleh Lovibond & Lovibond (1995), dan diuji menggunakan DASS-21. Fokus hanya pada tingkat keparahan gejala depresi (perasaan sedih dan kehilangan minat), kecemasan (perasaan gelisah dan ketegangan), serta stres psikologis (kesulitan rileks dan mudah marah). Penelitian ini tidak memasukkan dimensi positif seperti resiliensi atau kepuasan hidup, tidak menilai gangguan mental klinis lain seperti psikosis atau bipolar dan tidak mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan sosial atau gaya hidup mahasiswa.

### 3. Sampel Penelitian

Penelitian ini terbatas pada mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik, yang terdiri dari seluruh mahasiswa psikologi tahun 2025. Sampel yang diambil akan mencakup mahasiswa yang aktif terdaftar di Universitas Muhammadiyah Gresik, baik yang mengalami tingkat stres akademik tinggi maupun rendah, guna memberikan gambaran yang representatif tentang dampak stres akademik terhadap kesehatan mental.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Sejalan dengan latar belakang serta perumusan masalah yang telah dikemukakan, pertanyaan penelitian dalam studi ini adalah: "Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik?"

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana stres akademik memengaruhi kesehatan mental mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Gresik.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi yang berguna, baik dari segi teori maupun penerapan praktis.

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini berperan dalam memperkaya pemahaman di bidang psikologi kesehatan, khususnya terkait kesehatan mental. Temuan yang diperoleh memberikan gambaran lebih jelas mengenai pengaruh stres akademik terhadap kesehatan mental para mahasiswa. Selain itu, hasil studi ini dapat menjadi dasar atau referensi bagi penelitian-penelitian berikutnya yang ingin mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental dalam konteks pendidikan lainnya.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1. Bagi Fakultas dan Program Studi.**

Membuat program-program yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres mereka dan meningkatkan kesehatan mental mereka, melalui layanan kemahasiswaan seperti konseling mahasiswa.

#### **2. Bagi Mahasiswa.**

Mahasiswa dapat mengetahui lebih konkrit kaitan dampak dan faktor yang dapat menimbulkan stres. Hasil Penelitian ini memberikan wawasan bahwa kemampuan mengelola emosi memiliki peran penting

dalam menghadapi tekanan akademik. Proses peningkatan dan pengaturan emosi dapat dilakukan secara mandiri, serta diperkuat melalui kolaborasi dengan lingkungan sekitar, termasuk dukungan dari keluarga, dosen, dan rekan-rekan di lingkungan perkuliahan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi atau perbandingan bagi studi-studi yang akan dilakukan pada waktu mendatang.

