

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial bagi mahasiswa dalam mengembangkan potensi akademis, keterampilan teknis, dan kesiapan profesional. Namun, dalam menjalani proses tersebut, mahasiswa sering kali dihadapkan pada realitas lingkungan kampus yang kompetitif, beban tugas yang padat, serta berbagai ekspektasi sosial. Tekanan sosial pada dasarnya berkaitan dengan kebutuhan individu untuk diakui, dihargai, dan diterima dalam suatu kelompok. Tekanan sosial merupakan tekanan interpersonal yang muncul dari pengaruh teman sebaya, yang menyebabkan individu menyesuaikan diri secara perilaku, sikap, maupun preferensi agar diterima dan tidak ditolak oleh kelompok (Steinberg & Monahan, 2007). Dalam kehidupan mahasiswa, tekanan sosial tidak hanya hadir dalam bentuk tekanan untuk ikut bergaul, tetapi juga masuk ke wilayah akademik, seperti tuntutan untuk memiliki nilai tinggi, aktif dalam kegiatan ilmiah, dan menyelesaikan studi tepat waktu. Lingkungan kampus yang kompetitif sering membentuk standar tidak tertulis mengenai siapa yang dianggap berhasil dan siapa yang dianggap tertinggal (Laursen, 2021). Standar inilah yang kemudian memunculkan tekanan tersendiri bagi mahasiswa, terutama ketika mereka merasa harus menyesuaikan diri dengan pencapaian teman-temannya (Hung et al., 2025).

Jika dilihat dari sudut pandang psikologis, tekanan sosial berperan sebagai faktor yang dapat mengarahkan perilaku. Dalam kondisi tertentu, tekanan sosial bisa memotivasi mahasiswa untuk belajar lebih tekun, meningkatkan kedisiplinan, dan memperbaiki prestasi. Akan tetapi, ketika tekanan tersebut dirasakan berlebihan, mahasiswa mulai memandang dirinya melalui kacamata orang lain dan menilai keberhargaan diri hanya dari capaian akademik. Cara pandang ini memengaruhi proses pengambilan keputusan, pola belajar, bahkan cara mahasiswa menilai kualitas dirinya (Steinberg & Monahan, 2007). Mereka menjadi lebih sensitif terhadap komentar, perbandingan, dan penilaian yang datang dari lingkungan sekitar.

Dalam perspektif agama Islam, manusia diarahkan untuk hidup secara seimbang, baik dalam aspek ibadah, hubungan sosial, maupun urusan dunia. Ajaran ini menekankan pentingnya pengendalian diri, termasuk ketika seseorang menghadapi pandangan dan penilaian orang lain. Seorang muslim tidak dianjurkan untuk mengikuti sesuatu tanpa pemahaman yang jelas, karena setiap pendengaran, penglihatan, dan hati akan dimintai pertanggungjawaban. Pesan moral ini

memberi dasar bahwa individu perlu memiliki kesadaran diri yang kuat, agar tidak mudah terombang-ambing oleh tekanan sosial yang dapat mengganggu ketenangan batin dan kestabilan pikiran (Gomes & Decastro, 2023).

Dalam lingkungan perguruan tinggi, tekanan sosial tampak sangat jelas pada momen-momen krusial seperti saat pengumuman nilai, seminar tugas akhir, atau proses bimbingan skripsi. Mahasiswa kerap membandingkan nilai ujian, kecepatan menyelesaikan mata kuliah, hingga status “siapa yang lebih cepat lulus”. Suasana ini menciptakan iklim persaingan yang tidak selalu sehat. Ketika seorang mahasiswa menyadari bahwa ia tertinggal dari teman angkatannya, muncul perasaan takut dinilai gagal, takut mengecewakan orang tua, serta cemas menghadapi masa depan (Brambila-Tapia et al., 2025; Salazar-Granizo & Hueso-Montoro, 2024). Rangkaian perasaan ini berpotensi berkembang menjadi stres akademik yang berkelanjutan (Perrella et al., 2024; Watts et al., 2024).

Stres akademik adalah tekanan yang muncul akibat situasi akademik yang dipersepsikan sebagai tantangan, ketika pelajar merasa secara subjektif tidak mampu memenuhi tuntutan yang dihadapi (Bedewy & Gabriel, 2015). Gambaran mengenai tingginya stres akademik di Indonesia terlihat dari berbagai hasil pengukuran di sejumlah perguruan tinggi. Persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berada pada rentang sekitar sepertiga hingga lebih dari dua pertiga dari jumlah populasi, bergantung pada konteks kampus dan fakultas tertentu (Guillermo et al., 2024; Mangoulia et al., 2025). Di salah satu universitas negeri, ditemukan mahasiswa dengan tingkat stres akademik sangat tinggi yang juga disertai kualitas tidur yang buruk akibat beban studi dan tekanan lingkungan (Dresen et al., 2025). Di kampus lain, sebagian mahasiswa mengaku mengalami stres berat selama masa pembelajaran daring (Norabuena-Figueroa et al., 2025). Di wilayah lain, proporsi mahasiswa dengan tingkat stres akademik sedang juga cukup besar. Data tersebut menunjukkan bahwa tekanan yang berkaitan dengan studi bukan fenomena yang berdiri sendiri, melainkan sudah menjadi masalah umum di kalangan mahasiswa (Carbone, 2024; Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025).

Secara regional, mahasiswa di kawasan Asia Tenggara pun menunjukkan kecenderungan yang serupa. Angka stres akademik berada pada kisaran yang cukup tinggi, menggambarkan bahwa tuntutan akademik, persaingan, dan ekspektasi sosial menjadi bagian tidak terpisahkan dari kehidupan pendidikan tinggi (Brambila-Tapia et al., 2025). Kondisi ini juga menggambarkan bahwa mahasiswa Indonesia tidak terlepas dari dinamika tersebut, terutama di fakultas-fakultas

yang menuntut kemampuan analitis, logis, dan teknis yang intensif. Kompleksitas sistem perkuliahan, padatnya tugas, serta target capaian akademik yang tinggi membuat tekanan akademik dan tekanan sosial saling berkaitan (Favini et al., 2025; Guillermo et al., 2024).

Fenomena serupa terlihat jelas di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Fakultas ini menaungi berbagai program studi berbasis sains dan teknologi, seperti Agroteknologi, Biologi, Fisika, Kimia, Matematika, Teknik Elektro, Teknik Informatika dan Teknik Lingkungan. Mahasiswa dituntut untuk mampu berpikir logis, analitis, dan sistematis, serta aktif dalam praktikum dan penelitian. Kegiatan akademik tidak hanya berupa kehadiran di kelas, tetapi juga laporan laboratorium, proyek penelitian, pengolahan data, serta penyusunan karya ilmiah. Beban ini memberi tantangan tersendiri, terutama ketika mahasiswa berhadapan dengan standar prestasi yang tinggi di lingkungannya.

Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan terhadap 40 mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, ditemukan gambaran riil mengenai adanya fenomena stres akademik dalam kehidupan perkuliahan sehari-hari. Kondisi stres tersebut teridentifikasi secara nyata melalui berbagai indikator fisik, emosional, dan perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa saat menghadapi dinamika perkuliahan. Secara fisik dan perilaku, mahasiswa yang mengalami stres ini menunjukkan karakteristik seperti kesulitan untuk tidur atau mengalami insomnia menjelang ujian, mengalami penurunan nafsu makan, serta merasakan kelelahan yang berkepanjangan akibat beban studi yang terus meningkat. Secara emosional, fenomena ini termanifestasi melalui munculnya perasaan gelisah, ketegangan emosional saat menghadapi tugas yang menumpuk, serta penurunan motivasi belajar yang membuat mereka cenderung menunda pengerjaan tugas akademik. Rangkaian indikator perilaku dan gangguan kesejahteraan psikologis ini memperlihatkan secara jelas bahwa sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi stres akademik yang mengganggu fungsi keseharian mereka (Watts et al., 2024; Zhou et al., 2021).

Melalui penelusuran lebih lanjut pada studi awal tersebut, diperoleh informasi bahwa kondisi stres akademik yang dialami mahasiswa diduga kuat dipicu oleh fenomena tekanan sosial yang hadir di lingkungan interpersonal kampus. Karakteristik dan ciri dari tekanan sosial ini tampak nyata dari adanya iklim kompetisi teman sebaya yang kurang sehat, di mana mahasiswa terjebak dalam kebiasaan saling membanding-bandingkan nilai ujian, kecepatan memahami materi kuliah, hingga status progres kelulusan dengan teman yang dianggap lebih unggul.

Perilaku lingkungan yang suka membanding-bandingkan ini menjadi bentuk tekanan sosial yang memunculkan perasaan tidak nyaman, rasa takut dinilai gagal, serta kecemasan mendalam akan ketertinggalan pencapaian dari standar kelompok sebayanya. Namun demikian, fenomena stres akademik yang diakibatkan oleh tekanan sosial ini secara teoretis dapat diredam atau diturunkan apabila mahasiswa memiliki kapasitas *self-awareness* (kesadaran diri) yang baik. Ciri-ciri mahasiswa dengan *self-awareness* tinggi ditandai dengan kemampuan adaptif untuk menyadari emosi negatif yang sedang dirasakan, memahami batasan kapasitas internal dirinya, serta mampu menginterpretasikan tekanan dari luar secara lebih objektif sehingga tidak menjadikan pencapaian orang lain sebagai ukuran mutlak keberhasilan. Berdasarkan jalinan fenomena di lapangan tersebut, peneliti berpendapat bahwa interaksi antara besarnya tekanan sosial di lingkungan kampus dan tingkat *self-awareness* yang dimiliki mahasiswa akan menjadi faktor personal yang sangat krusial dalam menentukan tinggi rendahnya tingkat stres akademik yang mereka alami selama menempuh studi.

Tingginya dinamika stres akademik yang tercermin dari indikator-indikator perilaku tersebut diperkuat oleh data kuantitatif yang diperoleh dari hasil studi awal ini. Tercatat bahwa 92,5% mahasiswa mengaku pernah mengalami stres akademik dalam berbagai tingkatan selama masa perkuliahan mereka, sedangkan hanya sebagian kecil, yaitu sekitar 7,5% responden, yang menyatakan tidak pernah merasakan tekanan stres yang signifikan. Bentuk stres yang paling mendominasi adalah perasaan cemas yang intens sebelum menghadapi ujian, perasaan terbebani oleh tumpukan tugas praktikum, serta adanya perasaan seperti dikejar oleh waktu. Lebih lanjut, data studi awal juga mengonfirmasi keterkaitan erat antara stres tersebut dengan situasi sosial di kampus. Sekitar 70% dari total responden mengungkapkan secara terbuka bahwa kebiasaan lingkungan yang suka membanding-bandingkan pencapaian akademik secara interpersonal merupakan faktor utama yang memicu munculnya perasaan tertekan, ketakutan akan kegagalan studi, serta kecemasan tidak mampu memenuhi harapan dari orang tua maupun dosen.

Tekanan yang bersumber dari lingkungan sosial menjadi salah satu pemicu utama munculnya stres akademik tersebut. Banyak mahasiswa yang mengaku merasa tidak nyaman ketika melihat teman seangkatannya sudah lulus beberapa mata kuliah sulit, sementara dirinya masih tertinggal (Aisyah et al., 2025). Ada juga yang merasa tertekan ketika melihat teman sebaya aktif ikut lomba, magang, atau proyek penelitian, sedangkan dirinya belum memiliki prestasi yang dianggap sepadan (Dresen et al., 2025). Di samping itu, ekspektasi dari orang tua dan lingkungan

sekitar agar memperoleh indeks prestasi tinggi dan lulus tepat waktu menambah berat beban psikologis mereka (Carbone, 2024). Gabungan antara tekanan akademik dan tekanan sosial menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami stres yang berkepanjangan (Salazar-Granizo & Hueso-Montoro, 2024).

Dampak dari kondisi ini tidak hanya dirasakan pada ranah kognitif, tetapi juga menjalar ke aspek emosional dan fisik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat tekanan sosial kerap melaporkan gejala seperti susah tidur, jantung berdebar ketika memikirkan kuliah, sulit fokus saat mengerjakan tugas, serta munculnya keluhan fisik seperti sakit kepala atau mudah Lelah (Brambila-Tapia et al., 2025). Di sisi emosional, mereka merasakan perasaan tidak berguna, takut gagal, mudah tersinggung, bahkan ada yang memilih menghindari pergaulan karena merasa tidak mampu menyamai pencapaian teman-temannya (Hu, Zhang, Haidabieke, Wang, Zhou, & Ding, 2024). Situasi ini menunjukkan bahwa tekanan sosial bukan sekadar rasa tidak enak sesaat, melainkan faktor yang serius memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025).

Dalam menghadapi tekanan tersebut, strategi pengelolaan diri tiap mahasiswa berbeda-beda. Ada yang memilih bekerja lebih keras sebagai respons positif terhadap tekanan, ada yang menekan perasaan tidak nyamannya dan berpura-pura baik-baik saja, ada yang menghindari obrolan tentang akademik, dan ada pula yang mulai menarik diri dari kelompok belajar (Favini et al., 2025). Respons yang cenderung menghindari tanpa pengolahan emosi yang baik berpotensi memperburuk stres akademik yang dialami (Norabuena-Figueroa et al., 2025). Pola ini menjelaskan mengapa dua mahasiswa yang berada dalam situasi sosial mirip dapat menunjukkan tingkat stres yang sangat berbeda (Guillermo et al., 2024). Pada titik inilah konsep *self-awareness* berpotensi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Self-awareness adalah kemampuan individu untuk menyadari apa yang ia rasakan, pikirkan, dan lakukan, sekaligus memahami bagaimana hal tersebut memengaruhi dirinya (Gomes & Decastro, 2023). *Self-awareness* dapat didefinisikan secara luas sebagai sejauh mana individu secara sadar menyadari keadaan internal dirinya serta interaksi atau hubungannya dengan orang lain (Sutton, 2016). Mahasiswa dengan *self-awareness* tinggi mampu membaca tanda-tanda ketika dirinya mulai tertekan: ia menyadari kecemasan yang muncul, memahami sumbernya, dan mencari cara yang lebih sehat untuk merespons tekanan (Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2023). Mahasiswa seperti ini cenderung tidak menjadikan perbandingan dengan teman sebagai ukuran

tunggal keberhasilan diri. Mereka lebih fokus pada proses belajar, kemampuan pribadi, dan langkah-langkah konkret yang bisa dilakukan untuk berkembang (Lee et al., 2024).

Mahasiswa yang memiliki *self-awareness* rendah sering kali tidak menyadari bahwa dirinya sedang berada dalam tekanan sosial yang kuat. Mereka merasa gelisah, cemas, atau lelah, tetapi tidak memahami dari mana sumbernya (Della Casa et al., 2024). Perbandingan dengan pencapaian orang lain diterima apa adanya sebagai kebenaran mutlak bahwa dirinya tidak cukup mampu. Pola pikir seperti ini memicu stres akademik yang lebih berat, karena individu tidak memiliki pijakan yang kuat untuk menyeleksi dan memaknai tekanan yang datang dari luar (Bandiera et al., 2025). Perbedaan inilah yang menunjukkan bahwa *self-awareness* memiliki peran penting dalam mengontrol dampak tekanan sosial (Gidalevich & Mirkin, 2024).

Secara teori, tekanan sosial dalam konteks akademik dapat dipahami sebagai tuntutan, harapan, maupun perbandingan yang dirasakan mahasiswa dari lingkungan sekitarnya, baik secara langsung maupun tidak langsung (Akhir et al., 2020). Tekanan ini muncul dari interaksi dengan teman sebaya, pola komunikasi di kelas, budaya kompetisi di kampus, maupun ekspektasi keluarga terhadap prestasi akademik (Wang et al., 2023). Ketika tekanan tersebut tertangkap sebagai ancaman terhadap harga diri atau masa depan, stres akademik pun lebih mudah muncul (Carapeto et al., 2025). Stres akademik sendiri merupakan kondisi tertekan yang dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik yang dihadapi dirasa melebihi sumber daya yang dimiliki, baik dari segi kemampuan, waktu, maupun dukungan lingkungan (Bedewy & Gabriel, 2015).

Stres akademik dapat terlihat dari berbagai gejala seperti sulit berkonsentrasi, perasaan tertekan saat mengerjakan tugas, kekhawatiran yang berlebihan menjelang ujian, serta munculnya pikiran negatif tentang masa depan studi (Norabuena-Figueroa et al., 2025). Mahasiswa yang mengalami stres akademik sering merasa bahwa apa yang mereka lakukan selalu kurang, meskipun sudah berusaha keras (Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025). Beban ini akan semakin berat ketika mereka juga dihadapkan pada komentar, perbandingan, atau penilaian sosial yang mengingatkan bahwa teman-temannya tampak lebih unggul (Mangoulia et al., 2025). Pada situasi seperti ini, tekanan sosial dan stres akademik saling terkait dan menguatkan satu sama lain (Brambila-Tapia et al., 2025).

Jika dilihat dari sudut pandang faktor-faktor yang memengaruhi, respon terhadap tekanan sosial dan stres akademik tidak hanya ditentukan oleh tuntutan kampus, tetapi juga oleh karakteristik pribadi dan kondisi lingkungan mahasiswa (Favini et al., 2025). Faktor demografis

seperti jenis kelamin, usia, dan latar belakang keluarga dapat memengaruhi cara individu memaknai tekanan (Hu et al., 2024). Di samping itu, faktor personal seperti kepribadian, konsep diri, keyakinan terhadap kemampuan sendiri, serta pola pikir tentang keberhasilan dan kegagalan turut berperan (Bedewy & Gabriel, 2015). Relasi dengan teman, dosen, serta dukungan keluarga memperkuat atau justru melemahkan dampak tekanan sosial yang dialami (Mota et al., 2024).

Dalam konteks ini, *self-awareness* berperan sebagai salah satu faktor personal yang sangat penting. Mahasiswa yang sadar akan kelebihan dan kekurangannya memiliki pandangan yang lebih realistis terhadap tuntutan akademik (Majolo et al., 2023). Mereka tidak mudah terjebak dalam pola pikir bahwa dirinya harus selalu sama atau lebih dari orang lain (Dresen et al., 2025). *Self-awareness* membantu mahasiswa menerima posisi dirinya saat ini, sekaligus menyusun langkah perbaikan tanpa merasa terancam oleh pencapaian orang di sekitarnya (Lee et al., 2024). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Aprillia & Affandi (2024) pada mahasiswa yang bekerja dengan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-awareness* terhadap stres akademik sebesar 38.1%.

Perbandingan prestasi akademik dengan teman sebaya merupakan bentuk tekanan sosial yang kerap dialami mahasiswa dalam konteks kampus. Perilaku membandingkan diri menunjukkan adanya evaluasi diri terhadap capaian orang lain yang dinilai lebih unggul, yang tidak hanya memotivasi perbaikan diri tetapi juga berkorelasi dengan peningkatan kecemasan dan respons stres yang lebih tinggi. Seringkali, mahasiswa mengalami tekanan internal untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial kampus yang menekankan nilai tinggi, keterlibatan akademik, dan capaian tugas yang cepat, yang dapat berdampak pada emosi negatif dan keterlibatan akademik yang berlebihan (Wen & Jin, 2025). Selain itu, dampak perbandingan sosial ini menunjukkan keterkaitan kuat antara persepsi kemampuan diri dan tekanan psikologis dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Tingkat tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa berkaitan langsung dengan respons fisik dan psikologis yang signifikan. Tekanan akademik yang tinggi memberikan kontribusi besar terhadap berbagai dimensi stres respons, termasuk pikiran negatif, kelelahan fisik, agitasi, iritabilitas, dan gangguan tidur (Ruiz-Camacho & Gozalo, 2025). Variasi stres ini menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi berdampak pada kesejahteraan mahasiswa secara holistik, bukan hanya sebagai beban tugas semata. Hasil pengukuran akademik stres yang

mempertimbangkan stresor akademik secara komprehensif menggambarkan bahwa persepsi terhadap tuntutan studi adalah salah satu penentu utama munculnya gejala stres pada mahasiswa.

Mahasiswa menunjukkan berbagai profil ketahanan terhadap tekanan akademik berdasarkan sumber daya psikologis individual, seperti efikasi akademik dan strategi koping positif. Identifikasi profil-profil ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang lebih tinggi dan strategi koping yang adaptif cenderung melaporkan dampak negatif stres akademik yang lebih rendah dan kepuasan mahasiswa yang lebih tinggi dalam konteks akademik (Zhao, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa faktor internal yang berkaitan dengan keyakinan diri dan keterampilan mengelola tekanan sangat berpengaruh terhadap bagaimana tekanan akademik dialami dan direspons oleh mahasiswa.

Beberapa temuan di berbagai konteks menunjukkan bahwa ada mahasiswa yang berada dalam tekanan sosial tinggi tetapi tidak mengalami stres akademik berat (Bandiera et al., 2025). Di sisi lain, terdapat mahasiswa yang hanya menerima tekanan dalam kadar moderat, tetapi sudah mengalami stres pada level yang mengganggu aktivitas sehari-hari (Wong Aitken et al., 2024). Perbedaan ini memberi petunjuk bahwa ada faktor lain yang mengubah kuat-lemahnya hubungan antara tekanan sosial dan stres akademik (Mota et al., 2024). *Self-awareness* diduga menjadi salah satu faktor kunci yang menjelaskan variasi tersebut, karena berkaitan langsung dengan cara individu menginterpretasikan dan merespons tekanan (Gidalevich & Mirkin, 2024).

Dengan mempertimbangkan seluruh uraian tersebut, dapat diasumsikan bahwa tekanan sosial memiliki kontribusi terhadap munculnya stres akademik pada mahasiswa, khususnya di Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang memiliki tuntutan akademik cukup tinggi. Di sisi lain, *self-awareness* berpotensi memperlemah hubungan tersebut karena memberikan perlindungan psikologis bagi mahasiswa dalam menghadapi perbandingan sosial dan ekspektasi lingkungan (Majolo et al., 2023). Keterkaitan antara ketiga aspek ini belum banyak dikaji secara khusus, terutama dengan fokus pada peran *self-awareness* sebagai variabel moderator (Puente-Díaz & Cavazos-Arroyo, 2023).

Stres akademik pada mahasiswa Sains dan Teknologi meningkat karena kurikulum yang padat dan evaluasi keterampilan teknis yang tinggi. Mahasiswa menghadapi tuntutan tugas, praktikum, dan proyek yang kompleks. Tuntutan tersebut sering menimbulkan kecemasan performa dan kelelahan mental ketika kemampuan yang dimiliki tidak cukup untuk mengatasi tekanan akademik (Bercial, 2022). Pola stres seperti ini banyak ditemukan pada mahasiswa bidang

teknik dan sains terapan. Intervensi yang meningkatkan kesadaran diri atau *self-awareness* membantu menurunkan tingkat stres mahasiswa teknik. Peningkatan kesadaran diri membantu mahasiswa memahami kondisi psikologisnya sendiri dan mengatur respons terhadap tekanan studi secara lebih adaptif.

Kondisi di lapangan yang menunjukkan tingginya angka stres akademik, kuatnya tekanan sosial, dan rendahnya proporsi mahasiswa dengan *self-awareness* yang baik memperlihatkan adanya kebutuhan mendesak untuk memahami hubungan antar variabel tersebut secara lebih mendalam. Penjelasan yang diperoleh dari penelitian serupa di tempat lain masih menunjukkan variasi hasil, sehingga diperlukan kajian yang relevan dengan konteks lokal Fakultas Sains dan Teknologi. Pemahaman ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program pendampingan psikologis, pelatihan pengelolaan diri, serta strategi fakultas dalam menciptakan iklim akademik yang lebih sehat.

Berdasarkan fenomena nyata di kalangan mahasiswa, kompleksitas tekanan sosial yang mereka hadapi, tingginya angka stres akademik, serta pentingnya *self-awareness* sebagai kemampuan psikologis yang melindungi individu, peneliti memandang perlu untuk melakukan kajian lebih lanjut. Namun demikian, berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, belum ditemukan penelitian yang secara khusus menguji hubungan antara tekanan sosial dan stres akademik dengan *self-awareness* sebagai variabel moderator dalam satu model penelitian khususnya pada populasi mahasiswa. Sebagian besar penelitian masih menempatkan *self-awareness* sebagai variabel prediktor langsung terhadap stres akademik, bukan sebagai faktor yang memengaruhi kekuatan hubungan antara tekanan sosial dan stres akademik. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menjelaskan bagaimana tekanan sosial memengaruhi stres akademik, dan sejauh mana *self-awareness* dapat memperlemah atau memperkuat hubungan tersebut pada mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Atas dasar itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “*Pengaruh Tekanan Sosial terhadap Stres Akademik dengan Self-Awareness sebagai Variabel Moderator pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.*”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah tekanan sosial berpengaruh positif terhadap stres akademik pada mahasiswa?

2. Apakah *self-awareness* berpengaruh negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa?
3. Apakah *self-awareness* berperan sebagai moderator yang signifikan dalam pengaruh tekanan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah tekanan sosial dapat meningkatkan stres akademik pada mahasiswa.
2. Untuk mengetahui apakah *self-awareness* dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa.
3. Untuk memahami peran *self-awareness* sebagai variabel moderator dalam hubungan antara tekanan sosial dan stres akademik pada mahasiswa.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan mengenai hubungan antara tekanan sosial dan stres akademik dengan mempertimbangkan *self-awareness* sebagai variabel moderator. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor psikologis yang memengaruhi stres akademik serta memperluas kajian psikologi, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan psikologi positif. Hasil penelitian juga dapat memberikan bukti empiris mengenai pentingnya *self-awareness* sebagai kemampuan psikologis yang dapat melemahkan dampak tekanan sosial terhadap stres akademik.

2. Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan sosial dan mengelola stres akademik dengan lebih adaptif. Bagi institusi pendidikan, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk merancang strategi pencegahan stres akademik melalui pelatihan peningkatan *self-awareness* agar mahasiswa mampu mengenali dan mengatasi tekanan sosial secara efektif. Bagi praktisi kesehatan mental, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam menyusun pendekatan intervensi atau konseling berbasis peningkatan kesadaran diri, sehingga mahasiswa yang mengalami tekanan sosial tidak mengalami stres akademik yang berlebihan.