

Bab 1

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa termasuk dalam generasi muda yang diharapkan mampu beradaptasi dengan dinamika perkembangan di era globalisasi. Perkembangan teknologi yang pesat serta meningkatnya persaingan akademik dan profesional menuntut mahasiswa untuk memiliki kompetensi akademik, keterampilan sosial, dan kesiapan karier yang memadai. Tuntutan tersebut tercermin dalam berbagai kewajiban akademik, seperti tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, tugas yang menumpuk, serta hasil evaluasi akademik yang harus dicapai (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Di sisi lain, mahasiswa juga dihadapkan pada ekspektasi sosial dari keluarga dan lingkungan yang turut menambah tekanan dalam menjalankan perannya sebagai peserta didik di perguruan tinggi. Berbagai tuntutan tersebut menjadikan mahasiswa rentan mengalami tekanan psikologis dalam proses akademiknya.

Selain tuntutan akademik utama, mahasiswa juga kerap terlibat dalam berbagai aktivitas non-akademik yang dapat menambah kompleksitas peran yang dijalani. Salah satu bentuk keterlibatan tersebut adalah partisipasi dalam organisasi kemahasiswaan. *Soft skill* seperti kepemimpinan, kemampuan berkomunikasi, dan perluasan jejaring sosial merupakan sejumlah manfaat yang dapat diperoleh mahasiswa melalui keikutsertaannya dalam organisasi kemahasiswaan (Idauli et al., 2021; Maulana et al., 2023). Namun, aktivitas organisasi juga menghadirkan tanggung jawab tambahan yang menuntut komitmen waktu dan energi. Dalam kondisi tertentu mahasiswa dituntut untuk mampu menyeimbangkan berbagai tuntutan yang muncul secara bersamaan. Ketika berbagai tuntutan tersebut terjadi secara simultan dan dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengelolanya, kondisi ini dapat memunculkan *academic stress*.

Academic stress menjadi suatu permasalahan psikologis yang kerap dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi selama proses perkuliahan. *Academic stress* merupakan persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang muncul dalam proses akademik, seperti tuntutan penyelesaian tugas dalam waktu terbatas, beban perkuliahan yang tinggi, serta persepsi individu terhadap

kemampuan akademiknya (Bedewy & Gabriel, 2015). Fenomena ini semakin menjadi perhatian karena semakin banyak mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis selama masa studi. Menurut data WHO (2020) dan American College Health Association (2018) (dalam (Wulandari et al., 2025), prevalensi stres di kalangan mahasiswa mencapai angka yang cukup tinggi secara global. Tingkat stres di kalangan mahasiswa Indonesia diperkirakan berada pada rentang 36,7% hingga 71,6%. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic stress* merupakan permasalahan yang cukup serius dan berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa apabila tidak ditangani dengan baik.

Kondisi *academic stress* juga dapat dipengaruhi oleh adanya tuntutan tambahan di luar kegiatan akademik utama, salah satunya keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa yang memiliki peran ganda dihadapkan pada kebutuhan untuk mengelola waktu, energi, serta tanggung jawab secara bersamaan. Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat *academic stress* pada mahasiswa berada pada kategori yang cukup tinggi. Studi yang dilakukan di Universitas Udayana oleh Putu et al., (2025) terhadap 84 mahasiswa baru menemukan bahwa 70,2% responden berada pada tingkat *academic stress* sedang dan 28,6% pada tingkat tinggi, sementara hanya 1,2% yang berada pada kategori rendah. Temuan serupa oleh Rahmawati dkk (2025) juga terlihat pada mahasiswa di STIKes Intan Martapura terhadap 255 mahasiswa menunjukkan persentase yang cukup mengkhawatirkan, yakni 52,2% mahasiswa berada pada tingkat stres sedang dan 42,2% pada tingkat berat.

Fenomena *academic stress* juga ditemukan secara nyata dalam organisasi Keluarga Mahasiswa Psikologi Se-Bandung Raya (KEMAPSIBARAYA). KEMAPSIBARAYA merupakan organisasi kemahasiswaan yang bergerak di bidang keilmuan psikologi dan pengembangan kapasitas mahasiswa, khususnya dalam aspek akademik, profesional, dan *soft skills*. Organisasi ini mewadahi sekitar 360 anggota yang berasal dari 11 perguruan tinggi di wilayah Bandung Raya, yaitu UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Universitas Muhammadiyah Bandung, Universitas Bhakti Kencana, Universitas Informatika dan Bisnis, Universitas Indonesia Membangun, Universitas Jenderal Ahmad Yani, Universitas Nasional

PASIM, Universitas Pendidikan Indonesia, Universitas Islam Bandung, Universitas Padjadjaran, dan Universitas Kristen Maranatha.

Keikutsertaan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan seperti KEMAPSIBARAYA pada dasarnya merupakan bagian dari pengembangan akademik dan pengembangan diri mahasiswa, sebagaimana diamanatkan dalam Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 155/U/1998 pasal 5 yang menyebutkan bahwa organisasi kemahasiswaan berfungsi sebagai sarana pengembangan akademik dan pengembangan diri mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan *Student Involvement Theory* yang dikemukakan (Astin, 1984), yang menyatakan bahwa semakin besar keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kokurikuler, semakin besar pula perkembangan akademik, pribadi, dan sosial yang mereka peroleh. Dengan demikian, aktivitas organisasi bukan aktivitas yang terpisah dari dunia akademik, melainkan salah satu wujud pengembangan akademik non-kurikuler yang menuntut mahasiswa menjalankan peran ganda, yaitu memenuhi tuntutan akademik formal sekaligus tanggung jawab organisasi.

Organisasi ini mewadahi mahasiswa dalam berbagai aktivitas pengembangan akademik, profesional, dan *soft skill* melalui diskusi keilmuan, pelatihan, kepanitiaan, hingga program kerja rutin. Keterlibatan aktif tersebut menuntut mahasiswa membagi waktu, energi, dan tanggung jawab secara seimbang antara kewajiban akademik formal dan peran mereka dalam organisasi. Kondisi ini berpotensi meningkatkan *academic stress* apabila mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola kedua tuntutan tersebut, terlebih ketika beban tugas akademik yang berat, seperti laporan dan evaluasi yang beruntun, harus dijalankan bersamaan dengan tanggung jawab organisasi yang turut menuntut komitmen waktu dan energi.

Mahasiswa Psikologi umumnya menghadapi tuntutan akademik, seperti pelaksanaan praktikum, penyusunan laporan secara berkala, serta kegiatan try out alat ukur yang mengharuskan mereka mengumpulkan responden dalam jumlah tertentu. Aktivitas tersebut tidak hanya memerlukan alokasi waktu yang besar, tetapi juga menuntut konsentrasi, ketelitian, serta kesiapan mental dalam memahami prosedur asesmen hingga pengolahan data. Di sisi lain, anggota

KEMAPSIBARAYA juga menjalankan aktivitas organisasi dengan program kerja yang berlangsung hampir setiap bulan, disertai rapat rutin, persiapan kegiatan, serta koordinasi lintas kampus yang intens. Kondisi tersebut menempatkan anggota KEMAPSIBARAYA pada situasi di mana tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasional perlu dikelola secara bersamaan. Oleh karena itu, KEMAPSIBARAYA relevan sebagai konteks untuk mengkaji *academic stress* pada mahasiswa. (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017).

Hal tersebut diperkuat oleh hasil studi awal yang dilakukan peneliti melalui penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form* kepada 31 mahasiswa Psikologi anggota KEMAPSIBARAYA yang secara aktif menjalani perkuliahan dan kegiatan organisasi. Sebanyak 16 responden (51,61%) menyebutkan bahwa mereka sangat aktif dengan selalu mengikuti kepanitiaan atau kegiatan yang ada. 12 responden (38,7) pernah ikut kepanitiaan tapi tidak terlalu sering. 3 responden (9,6) hanya mengikuti acara atau kadang-kadang.

Tingginya keterlibatan dalam organisasi diiringi dengan meningkatnya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus dipenuhi mahasiswa. Mayoritas responden menyatakan bahwa tekanan paling dirasakan ketika tugas kuliah menumpuk bersamaan dengan rapat organisasi, kepanitiaan, atau persiapan acara besar. Kondisi tersebut seringkali diperparah oleh jadwal yang saling bertabrakan, tanggung jawab jobdesk organisasi, serta kewajiban akademik seperti praktikum, penyusunan laporan, dan tugas besar yang memiliki tenggat waktu berdekatan. Situasi ini membuat mahasiswa merasa kewalahan dalam membagi waktu dan energi, serta menimbulkan ketegangan psikologis berupa rasa tertekan, cemas, dan sulit berkonsentrasi.

Hasil studi awal menunjukkan bahwa dampak dari tekanan akademik dan organisasi yang dialami secara bersamaan berakibat pada kondisi fisik, emosional, dan akademik mahasiswa. Sebanyak 24 dari 31 mahasiswa (77,4%) melaporkan dampak fisik berupa tubuh cepat lelah, mudah mengantuk, sakit kepala atau pusing, gangguan tidur, hingga penurunan stamina. Selain itu, 20 mahasiswa (64,5%) mengungkapkan dampak psikologis seperti stres, kelelahan mental, emosi yang kurang stabil, *mood swing*, serta perasaan kewalahan dan penurunan *mindfulness*.

Dampak akademik dan perilaku juga dirasakan oleh 18 mahasiswa (58,1%), yang ditandai dengan sulit fokus saat belajar, menurunnya motivasi, rasa malas memulai tugas, serta kinerja akademik dan organisasi yang dirasakan kurang optimal. Beberapa mahasiswa juga menyebutkan bahwa ketika tuntutan kuliah dan kegiatan organisasi berlangsung bersamaan, kelelahan yang dirasakan menjadi semakin berat. *“Beberapa dampak yang saya rasakan yaitu sulit fokus saat belajar, otak terasa penuh, motivasi cepat turun, badan gampang lelah karena kurang tidur, dan mood jadi lebih sensitif ketika ada deadline.”*

Dalam kondisi yang lebih ekstrem, tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus disertai dengan tuntutan organisasi dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Dari sisi akademik, mahasiswa dapat sulit berkonsentrasi saat kuliah, kurang mampu memahami materi, menurunnya motivasi belajar, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, hingga penurunan prestasi akademik akibat ketidakmampuan mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi secara bersamaan. Di sisi lain, tekanan tersebut juga dapat memengaruhi keberlanjutan keterlibatan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan. Beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa tingkat kelelahan fisik dan mental yang dialami membuat mereka merasa tidak mampu menjalankan peran akademik dan organisasi secara bersamaan, sehingga muncul kecenderungan untuk mengurangi intensitas keikutsertaan, melepaskan tanggung jawab kepanitiaan, hingga mempertimbangkan untuk menarik diri dari organisasi. Kondisi ini menunjukkan bahwa *academic stress* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis dan akademik mahasiswa, tetapi juga berimplikasi pada keberlangsungan peran dan komitmen mahasiswa dalam aktivitas organisasi (Nurmala et al., 2024).

Kemudian, dari hasil studi awal diperoleh informasi mengenai cara mahasiswa mengelola tekanan akademik yang mereka alami. Mayoritas responden menunjukkan bahwa mereka menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi tuntutan akademik yang bersamaan dengan tanggung jawab organisasi, terutama ketika tekanan tersebut mulai dirasakan sebagai ketegangan psikologis dan kesulitan dalam mengatur waktu serta energi. Sebanyak 22 dari 31 mahasiswa (71%) menyebutkan bahwa dukungan dari teman, keluarga, orang yang dianggap

penting, maupun rekan organisasi membantu mereka mengurangi kelelahan dan memulihkan semangat. Dukungan tersebut diwujudkan melalui aktivitas bercerita, berbagi emosi, mendapatkan motivasi, serta merasa tidak sendirian dalam menghadapi tekanan akademik dan organisasi. Dengan demikian, informasi yang diperoleh dari studi awal menunjukkan adanya peran dukungan sosial (*social support*).

Selain dukungan dari berbagai pihak, sebanyak 20 responden (64,5%) menyatakan mengatasi kelelahan dengan tidur yang cukup, beristirahat sejenak, mengurangi aktivitas sementara, serta melakukan *me time* seperti menonton film, berjalan kaki, mendengarkan musik, atau menjauh dari media sosial. Selain itu, 14 responden (45,2%) menyebutkan bahwa manajemen waktu dan pengaturan prioritas, seperti menyusun jadwal, membuat *to-do list*, dan membatasi keterlibatan organisasi, membantu mengurangi rasa kewalahan. Sebanyak 13 responden (41,9%) menghadapi kelelahan dengan merefleksikan kembali tujuan, tanggung jawab, dan makna aktivitas yang dijalani sebagai sumber penguatan diri. Sementara itu, 11 mahasiswa (35,5%) juga menggunakan aktivitas relaksasi dan *self-reward*, seperti mengonsumsi makanan favorit, *healing* singkat, atau melakukan hobi, sebagai strategi untuk meredakan stres dan kejenuhan. Dengan demikian, perilaku yang ditunjukkan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik mencerminkan penggunaan strategi coping (*coping strategies*).

Secara keseluruhan, temuan dari studi awal tersebut menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami anggota KEMAPSIBARAYA bukan sekadar kesulitan mengelola aktivitas organisasi semata, melainkan secara spesifik mencerminkan indikator *academic stress*. Dampak fisik seperti kelelahan dan gangguan tidur, dampak psikologis seperti kecemasan dan ketegangan emosional, serta dampak akademik seperti sulit berkonsentrasi dan menurunnya motivasi belajar, merupakan reaksi yang selaras dengan definisi *academic stress* sebagai persepsi mahasiswa terhadap tekanan yang muncul dalam proses akademik akibat tuntutan yang dipersepsikan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Bedewy & Gabriel, 2015). Dengan demikian, tuntutan organisasi yang dijalani anggota KEMAPSIBARAYA berperan sebagai kondisi yang memperberat tekanan

akademik yang sudah ada, bukan sebagai sumber permasalahan yang terpisah dari *academic stress* itu sendiri.

Berbagai penelitian sebelumnya mengidentifikasi sejumlah faktor signifikan yang berkontribusi terhadap munculnya *academic stress* pada mahasiswa. Penelitian oleh Rad et al (2017) mengatakan bahwa di China, 86,6% mahasiswa mengalami *academic stress* yang berat. Penelitian oleh Wulandari & Fridari (2025) pada mahasiswa kedokteran yang aktif dalam organisasi menemukan bahwa keterlibatan organisasi dapat meningkatkan tekanan akademik mahasiswa. Sebanyak (78,2%) responden menunjukkan tingkat *academic stress* pada kategori tinggi, yang berkaitan dengan tuntutan akademik yang berat dan aktivitas organisasi yang padat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Faiza (2022) meneliti mahasiswa Program Studi Pendidikan Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2018–2019 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres normal sebesar 65,2%, sementara 21,1% berada pada kategori stres ringan, 10,6% pada kategori sedang, 1,8% pada kategori berat, dan 1,3% pada kategori sangat berat. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa berada pada kondisi normal, masih terdapat 34,8% mahasiswa yang mengalami stres pada berbagai tingkat, sehingga menunjukkan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa masih menjadi fenomena yang perlu mendapatkan perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi..

Berdasarkan beberapa tinjauan literatur, terdapat beragam faktor yang memengaruhi *academic stress*. Menurut Barseli et al. (2017), faktor-faktor tersebut dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, kepribadian, serta keyakinan individu. Di sisi lain, faktor eksternal meliputi beban mata kuliah yang lebih padat, tuntutan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta adanya persaingan antar orang tua dalam mendorong pencapaian anak.

Berdasarkan hasil studi awal dan diperkuat oleh tinjauan literatur sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dalam pemaknaan ilmiahnya adalah *social support* merupakan cara responden untuk mengatasi *academic stress*. *Social support* menurut Zimet et al., (1988) sebagai persepsi

individu tentang adanya dukungan yang diberikan dan diterima oleh orang-orang terdekatnya. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan dengan tingkat *academic stress* pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2022) pada mahasiswa keperawatan menemukan adanya hubungan yang signifikan antara *social support* dan *academic stress* dengan koefisien korelasi sebesar $r = -0,613$, yang menunjukkan hubungan kuat dan bersifat negatif. Hasil serupa juga ditemukan oleh Rahmah et al. (2025) yang memperoleh nilai signifikansi $p = 0,046$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = -0,211$, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *social support* yang diterima individu maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami. Selain itu, penelitian Khoirunnisa et al. (2025) menunjukkan bahwa *social support* bersama dengan harga diri memberikan kontribusi signifikan terhadap *academic stress* dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ dan sumbangan sebesar 20,2%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang memperoleh *social support* yang baik cenderung memiliki tingkat *academic stress* yang lebih rendah.

Selain *social support*, peneliti menemukan dalam hasil studi awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden mencoba mengatasi *stress* dengan menggunakan berbagai bentuk *coping strategies*. Carver & Scheier (1989), *coping strategies* adalah berbagai respons yang digunakan individu untuk menghadapi dan mengelola masalah yang dialami. Coping terbagi ke dalam tiga bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* yang diarahkan pada penyelesaian masalah, *emotion-focused coping* yang bertujuan mengatur respons emosional terhadap situasi yang menekan, serta *dysfunctional coping* yaitu strategi coping yang cenderung tidak adaptif karena tidak menyelesaikan sumber masalah dan justru dapat mempertahankan atau memperburuk tekanan psikologis.

Penelitian oleh Ur et al., (2023) menunjukkan bahwa *coping strategies* memiliki pengaruh signifikan terhadap *academic stress* mahasiswa dengan koefisien regresi sebesar $-0,339$ dan kontribusi sebesar 11,5% terhadap tingkat *academic stress* mahasiswa. Artinya, semakin baik *coping strategies* yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *academic stress* yang dialami. Penelitian oleh Primadasa & Raihana (2022) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan

antara *coping strategies* dan penyesuaian akademik dengan *academic stress* ($R = 0,368$; $p = 0,000$) dengan kontribusi efektif sebesar 13,6%. Temuan serupa juga dikemukakan oleh Adillah et al. (2024) menemukan bahwa mekanisme coping memiliki hubungan signifikan dengan *academic stress* pada mahasiswa pendidikan dokter tahap akhir ($p = 0,042$). Dalam penelitian tersebut, sebagian besar mahasiswa mengalami *academic stress* pada kategori tinggi yaitu sebesar 83,3%, sementara mayoritas responden memiliki tingkat *emotional-focused coping* yang tinggi sebesar 93,9%. Hasil ini menunjukkan bahwa *coping strategies* menjadi salah satu faktor yang berperan dalam mengelola *academic stress* yang dialami mahasiswa.

Meskipun sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *social support* dan *coping strategies* berperan dalam menurunkan tingkat *academic stress*, temuan empiris yang ada masih menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian Rizdanti et al. (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *social support* pada kategori sedang sebesar 67,8%, sementara tingkat *academic stress* tertinggi berada pada kategori berat sebesar 54,5%. Namun demikian, hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *social support* dan *academic stress* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati. Demikian pula, penelitian oleh Aufa dkk., (2024) menunjukkan bahwa dari sisi mekanisme coping, mayoritas responden menggunakan strategi coping adaptif sebesar 79,4%, sementara 20,6% lainnya menggunakan coping maladaptif. Namun demikian, hasil uji Chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan jenis strategi coping yang digunakan ($p = 0,465$). Temuan ini menunjukkan bahwa *coping strategies* tidak selalu memiliki keterkaitan langsung dengan tingkat stres yang dialami individu.

Selain adanya inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara *coping strategies* dan *academic stress*, sebagian besar penelitian terdahulu juga masih mengkaji peran *social support* dan *coping strategies* secara terpisah. Selain itu, penelitian yang ada umumnya dilakukan pada populasi mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan konteks mahasiswa yang memiliki peran ganda. Padahal, mahasiswa yang aktif dalam organisasi

kemahasiswaan sering kali dihadapkan pada tuntutan akademik yang harus diselesaikan bersamaan dengan berbagai aktivitas organisasi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan tambahan, terutama ketika mahasiswa harus mengelola waktu, tanggung jawab, serta berbagai tuntutan akademik secara bersamaan, sehingga berpotensi meningkatkan *academic stress*.

Lebih lanjut, penelitian yang secara khusus mengkaji mahasiswa psikologi yang tergabung dalam organisasi lintas kampus, seperti Keluarga Mahasiswa Psikologi Se-Bandung Raya (KEMAPSIBARAYA), masih sangat terbatas. KEMAPSIBARAYA memiliki karakteristik yang cukup unik karena mewadahi mahasiswa psikologi dari berbagai perguruan tinggi dengan intensitas kegiatan organisasi dan keilmuan yang relatif tinggi. Aktivitas tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menyeimbangkan kewajiban akademik dengan keterlibatan organisasi, yang berpotensi memunculkan dinamika tekanan akademik serta kebutuhan dukungan psikososial yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian mengenai *academic stress* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, khususnya anggota KEMAPSIBARAYA, menjadi penting untuk dilakukan. Apabila *academic stress* tidak dikenali dan dikelola dengan baik, kondisi ini berpotensi menimbulkan dampak berkelanjutan, baik pada aspek akademik seperti penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan prestasi akademik, maupun pada aspek psikologis seperti kelelahan mental, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Pada mahasiswa yang menjalankan peran ganda seperti anggota KEMAPSIBARAYA, risiko tersebut menjadi lebih besar karena tuntutan akademik dan organisasi berjalan secara bersamaan dan saling memengaruhi. Tanpa adanya pemahaman yang memadai mengenai faktor-faktor yang berperan dalam mengelola *academic stress* pada kelompok ini, upaya pendampingan maupun intervensi yang dilakukan oleh institusi pendidikan maupun organisasi berisiko kurang tepat sasaran. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran *social support*

dan *coping strategies* dalam mengelola *academic stress*, khususnya pada mahasiswa dengan peran ganda seperti anggota KEMAPSIBARAYA.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diidentifikasi adanya celah penelitian berupa masih terbatasnya kajian yang meneliti secara komprehensif pengaruh *social support* dan *coping strategies* secara simultan terhadap *academic stress* pada mahasiswa psikologi yang aktif berorganisasi, khususnya anggota KEMAPSIBARAYA. Dengan mengkaji hubungan kedua faktor tersebut, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor yang berperan dalam mengelola *academic stress* mahasiswa, serta menjadi dasar bagi pengembangan strategi *social support*, pengelolaan stres, dan program pendampingan yang lebih efektif di lingkungan organisasi mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengangkat judul “Pengaruh *Social Support* dan *Coping Strategies* terhadap *Academic Stress* pada Anggota KEMAPSIBARAYA.”

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *social support* terhadap *academic stress* pada anggota KEMAPSIBARAYA?
2. Apakah terdapat pengaruh *coping strategies* terhadap *academic stress* pada anggota KEMAPSIBARAYA
3. Apakah terdapat pengaruh *social support* dan *coping strategies* secara simultan terhadap *academic stress* pada anggota KEMAPSIBARAYA?

Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui pengaruh *social support* terhadap *academic stress* pada anggota KEMAPSIBARAYA?
2. Untuk mengetahui pengaruh *coping strategies* terhadap *academic stress* pada anggota KEMAPSIBARAYA?

3. Untuk mengetahui pengaruh *social support* dan *coping strategies* secara simultan terhadap *academic stress* pada anggota KEMAPSIBARAYA?

Kegunaan Penelitian

Berdasarkan uraian pada tujuan penelitian, maka kegunaan penelitian yang akan diperoleh adalah sebagai berikut:

Kegunaan Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam psikologi pendidikan dan psikologi sosial. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat pemahaman mengenai pengaruh *social support* dan *coping strategies* terhadap *academic stress* pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi.

Kegunaan Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terlibat.

1. Bagi organisasi, temuan ini dapat digunakan sebagai dasar dalam merancang program pendampingan atau kebijakan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis anggota, seperti pengaturan beban kerja kepanitiaan, mekanisme dukungan teman sebaya, atau sistem monitoring kesehatan mental anggota.
2. Bagi pengurus dan anggota organisasi, penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya *social support* dan penerapan *coping strategies* adaptif dalam mengelola tuntutan kuliah serta aktivitas organisasi.
3. Bagi universitas atau fakultas, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam membuat layanan konseling, pelatihan manajemen stres, serta kebijakan akademik yang lebih responsif terhadap risiko stres yang dialami mahasiswa aktif organisasi.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi, bahan acuan, atau pembanding untuk melakukan penelitian lanjutan dalam lingkup psikologi organisasi dan pendidikan. Peneliti

selanjutnya dapat memperluas ketergeneralisasian data dengan melibatkan sampel dari berbagai organisasi atau perguruan tinggi yang berbeda.

