

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di universitas, sekolah tinggi, akademi atau lembaga lain yang setingkat. Menempuh pendidikan lanjut merupakan sebuah kesempatan bagi seorang individu untuk dapat belajar lebih banyak mengenai suatu bidang atau ilmu pengetahuan. Salah satu kewajiban yang harus ditempuh mahasiswa adalah menuntut ilmu sehingga menjadikan mahasiswa individu yang memiliki intelektualitas. Memasuki semester yang semakin tinggi menyebabkan banyak tuntutan yang harus diselesaikan oleh mahasiswa. Berbagai tuntutan tersebut beragam seperti pemenuhan tugas-tugas akademik, tugas organisasi atau komunitas, dan ada juga mahasiswa yang sambil bekerja ataupun magang. Dari berbagai tuntutan yang harus dihadapi membuat mahasiswa rentan merasakan stres.

Terdapat sebuah survei yang dilakukan oleh Fakultas Kedokteran UNJANI yang bekerjasama dengan Biro Kesra dan Upelkes Pemprov Jabar pada 20 November 2021 mengenai stres yang dialami oleh mahasiswa yang dikutip dari Sundari (2021), hasilnya, dari 3901 mahasiswa yang dijadikan responden, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sedang-sangat berat sebanyak 76%, kemudian yang merasakan depresi sedang-sangat berat sebanyak 59%, yang merasakan cemas sedang-sangat berat 78%. Selain itu, hasil survei tersebut juga menunjukkan sebanyak 10% melakukan *self-harm*, 13% ingin mengakhiri hidup dan sebanyak 3% pernah mencoba untuk mengakhiri hidup. Dari survei ini dapat dipahami bahwa mahasiswa juga rentan untuk merasakan stres dan juga dapat melakukan hal-hal yang merusak diri atau bahkan berpikiran untuk mengakhiri hidup.

Dalam rangka memperingati bulan Kesadaran Kesehatan Mental, situs EduBirdie melakukan sebuah survei kepada 5.274 mahasiswa di USA dalam rangka memahami bagaimana kondisi kesehatan mental yang mereka hadapi. Hasilnya menunjukkan bahwa

sebanyak 83% responden mengaku pernah merasakan stres yang diakibatkan oleh tuntutan akademik setidaknya satu kali dalam setahun, 14% lainnya menyatakan mengalami perasaan tegang, dan 9% lainnya melakukan self-harm (Hernandez, 2023). Adapula hasil survei lainnya, dikutip dari Henderson (2022) hasil survei yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) mengungkapkan sebanyak 87% mahasiswa di Amerika menyatakan bahwa pendidikan merupakan sumber stres mereka. hal ini muncul akibat dari adanya tugas-tugas yang menuntut, persaingan antar teman, kesulitan beradaptasi, kurangnya manajemen waktu, dan masalah keuangan yang berdampak pada kesehatan mental mereka.

Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai stimulus. Stres ini biasanya terjadi karena hal-hal yang bersifat akademik. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dalam lingkup akademik bersumber dari banyak hal yang berkaitan dengan akademik yang harus diselesaikan seperti tugas, ujian, *deadline* pengerjaan, adanya tuntutan untuk segera lulus baik dari diri sendiri atau lingkungan, dan keinginan untuk mencapai hasil yang optimal.

Secara teoritis stres menurut Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa stres adalah sebuah respon fisiologis karena adanya berbagai stimulus eksternal. Sementara itu, peneliti lainnya menyatakan stres merupakan situasi adanya ketidaksesuaian antara beban yang diperoleh dengan kemampuan individu dalam memenuhi berbagai tuntutan tersebut (Jain & Singhai, 2017). Stres dapat dirasakan oleh semua kalangan individu, baik itu kalangan muda ataupun tua, orang yang sedang bekerja atau tidak, bahkan stres juga dapat dirasakan oleh individu yang sedang menempuh pembelajaran seperti siswa atau mahasiswa. Stres yang dirasakan oleh siswa atau mahasiswa biasanya berkaitan dengan kepentingan akademik.

Stres akademik dihasilkan karena adanya berbagai tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif individu untuk menyelesaikannya (Wilks, 2008). Sedangkan menurut Putri dkk. (2018) mendefinisikan stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh

kegiatan pendidikan dengan banyaknya tugas-tugas akademik yang muncul, stres ini terjadi ketika individu tersebut mengalami ketegangan emosional saat menghadapi situasi akademik. Dengan timbulnya perasaan stres pada situasi akademik dapat membuat individu mengalami berbagai hambatan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Stres yang dirasakan mahasiswa dapat bersumber dari adanya ekspektasi akademik, beban kerja dan berbagai ujian, dan persepsi diri akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Perbedaan beban kerja, antara mahasiswa baru dan lama sangatlah berbeda. Hal tersebut seperti yang diungkapkan dalam sebuah penelitian Febriana dan Simanjuntak (2021), mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga rentan mengalami stres dikarenakan tingkat kesulitan akademik yang harus diselesaikan lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama. Dari adanya beban kerja yang berbeda ini, mahasiswa yang sudah memasuki semester yang lebih tinggi akan rentan mengalami keadaan stres. Tentunya, diperlukan strategi untuk mengurangi keadaan tersebut.


Sudah menjadi sebuah kewajiban mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studi yang ditempuhnya. Untuk bisa sampai ke tahap tersebut tentunya mahasiswa harus melewati berbagai tuntutan akademik. Selain tugas-tugas wajib mahasiswa di dalam kelas untuk belajar atau menuntut ilmu melalui berbagai mata kuliah, ada beberapa hal lain di luar mata kuliah yang harus juga diselesaikan untuk dapat menyelesaikan studi dan mendapatkan gelar sarjana. Seperti yang diketahui di lingkungan UIN Sunan Gunung Djati Bandung tidak hanya menekankan pada ilmu pengetahuan yang diperoleh di dalam kelas saja, tetapi juga mengenai sisi keislamannya juga sehingga mengharuskan mahasiswa mengikuti praktek tilawah dan ibadah, bimbingan tahfidz dengan cara menghafalkan juz 30, atau ujian-ujian lainnya yang menjadikannya sebagai tambahan yang harus dilakukan oleh mahasiswa dan tidak semua mahasiswa sudah benar-benar siap dengan hal tersebut.

Dengan adanya hal-hal diluar perkuliahan yang harus ditempuh tentunya akan membuat mahasiswa rentan terkena stres. Peneliti melihat fenomena stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Seperti merasakan kelelahan akibat perkuliahan, banyaknya tugas-tugas perkuliahan, banyaknya tuntutan hapalan seperti juz 30, dan hapalan lain mengenai perkuliahan. Hal-hal tersebut menyebabkan mahasiswa terkadang lalai dalam mengerjakannya ataupun mengerjakan ketika mendekati *deadline* pengumpulan tugas, kurang fokus saat pembelajaran, dll.

Untuk melihat apakah fenomena tersebut benar terjadi, peneliti melakukan studi awal kepada 32 mahasiswa semester 4-8 menggunakan *online* kuesioner dengan pertanyaan terbuka dan tertutup. Berdasarkan hasil studi awal yang diisi oleh 32 responden hasilnya menunjukkan bahwa 100% responden setuju bahwa terdapat banyak tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Berbagai tuntutan tersebut seperti pengerjaan berbagai macam tugas yang disertai dengan *deadline*, memperoleh nilai yang bagus, harus lulus tepat waktu, harus mengikuti hal-hal lain di luar perkuliahan seperti bimbingan tahfiz, bimbingan proposal penelitian, dll. Dengan banyaknya tuntutan yang harus diselesaikan sebanyak 93.8% (30 mahasiswa) mengatakan bahwa mereka mampu menyelesaikan satu per satu segala tuntutan akademik yang ada dikarenakan hal tersebut merupakan kewajiban mereka sebagai mahasiswa. Berbagai respon yang dirasakan oleh mahasiswa ketika mendapatkan banyak tugas, seperti merasakan stres, malas, capek, bingung untuk menyelesaikan tugas yang mana terlebih dahulu, *burnout*, tertekan, cemas, merasa banyak, pusing, dll. Untuk dapat mengatasi banyaknya tuntutan tersebut, mayoritas dari mereka cenderung membuat skala prioritas, mencicilnya, bertanya kepada teman, tidak menunda, mengerjakan dengan sebaik mungkin, dan memberikan afirmasi positif kepada diri sendiri.

Kemudian, sebanyak 84.4% (27 mahasiswa) mengatakan bahwa dengan adanya berbagai tuntutan akademik dapat mempengaruhi pencapaian belajar yang mereka dapatkan.

Dikarenakan berbagai macam tuntutan yang ada membuat banyak tekanan ke dalam diri mahasiswa yang membuat kurang maksimalnya apa yang ia kerjakan, serta adanya demotivasi. Walaupun merasakan keadaan stres akibat adanya banyak tuntutan akademik, mereka tetap berusaha untuk mengejakan tugas-tugas yang ada, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya untuk memulai mengerjakan berbagai tuntutan yang diberikan, tetap optimis dapat menyelesaikannya dengan baik, memiliki kepercayaan untuk dapat memenuhi segala tuntutan yang ada, berdoa, percaya pada kemampuan dirinya dalam menyelesaikan berbagai tuntutan yang ada, serta adanya dukungan yang diterimanya baik dari keluarga ataupun teman.



Selain studi awal yang dilakukan oleh peneliti berupa kuesioner, peneliti melakukan wawancara kepada 5 orang mahasiswa psikologi UIN SGD Bandung yang sebelumnya sudah mengisi kuesioner yang diberikan. Dari jawaban-jawab yang diberikan responden menunjukkan bahwa keadaan stres akibat hal-hal akademik dirasakan adanya. Kemudian peneliti bertanya upaya untuk mengurangi keadaan tersebut seperti apa. Responden menyatakan bahwa faktor yang dapat mengurangi keadaan yang ditimbulkan karena banyaknya tuntutan akademik adalah perlunya pengendalian diri, *self-efficacy* yang baik dalam dirinya, adanya dukungan dari orang-orang terdekat, dan perlunya ketahanan yang baik untuk menghadapi kondisi stres/tertekan.

Terdapat beberapa penelitian lainnya yang mendukung bahwa stres akademik dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Lubis dkk. (2021), hasilnya menunjukkan dari 204 subjek yang mengikuti perkuliahan daring, sebanyak 80 orang (39.2%) merasakan stres dengan kategori sedang, dan sisanya masuk ke dalam kategori sangat tinggi sampai sangat rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa tersebut mengalami keadaan stres. Dalam sebuah studi yang dilakukan kepada mahasiswa kedokteran di Malaysia sumber stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat pertama adalah banyaknya

materi yang harus dipelajari dan juga materi tersebut kompleks, mereka juga merasa bahwa teman-teman lainnya lebih unggul. Pada mahasiswa tahun kedua, kelelahan menjadi sumber utama stres mereka (Kumaraswamy, 2013).

Sejalan dengan apa yang sudah dijelaskan pada paragraf-paragraf sebelumnya, stres akademik yang dialami oleh individu dapat berdampak baik positif atau negatif. Stres akademik akan menjadi hal positif apabila individu tersebut dapat menjadi lebih termotivasi untuk tetap melaksanakan tugas-tugasnya dan akan menjadi negatif apabila sebaliknya. Pengelolaan atau manajemen stres dalam hal ini sangat diperlukan. Dengan melakukan pengelolaan stres akademik yang baik dapat membantu mahasiswa untuk mengatur, mengurangi bahkan menghilangkan perasaan stres yang dirasakannya.

Dari hasil pengambilan data awal dapat disimpulkan bahwa pengelolaan stres akademik dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti dengan adanya pengelolaan diri yang baik dari dalam dirinya. Berdasarkan hasil studi awal, faktor yang dapat mengurangi atau mengelola perasaan stres yang dihasilkan dari hal-hal akademik, seperti adanya sikap optimis yang ditanamkan pada dirinya sendiri bahwa ia dapat menyelesaikan berbagai tugas-tugas tersebut. Kemudian, percaya kepada kemampuan yang ada pada dirinya untuk dapat memulai mengerjakan dan menyelesaikan berbagai tuntutan akademik dengan baik. Adanya motivasi untuk terus memberikan yang terbaik untuk pemerolehan hasil yang baik pula, mampu bertahan dan tetap mengerjakan berbagai tuntutan akademik walaupun dalam keadaan stres, dan juga tetap mengerjakan tugas-tugas akademik dengan baik. Hal-hal yang sudah disebutkan sebelumnya, termasuk ke dalam sebuah aspek positif psikologis yang dinamakan *Psychological Capital*. Maka, salah satu faktor yang dapat mengatasi stres akademik mahasiswa adalah adanya aspek *Psychological Capital* dalam diri individu tersebut.

Psychological Capital adalah keadaan positif individu dengan karakteristik individu tersebut memiliki *self-efficacy*, *optimism*, *hope* dan *resilience* (Luthans & Youssef-Morgan,

2017). Dengan adanya kondisi positif yang dimiliki oleh mahasiswa maka ia dapat memberikan atribusi positif ke dalam dirinya, sehingga ia mampu untuk dapat berkompetensi dan menyelesaikan berbagai tuntutan perkuliahan yang ada. Dengan adanya aspek-aspek positif dalam diri mahasiswa maka akan menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakannya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Psychological Capital* berhubungan dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa (Selvaraj & Bhat, 2018). Lebih lanjut, dalam penelitian Ortega-Maldonado dan Salanova (2017) menyatakan bahwa *Psychological Capital* memungkinkan siswa untuk mencapai tujuan bahkan ketika mereka memiliki masalah dan stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Subandy dan Jatmika (2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *psychological capital* dengan *coping stress* pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Penelitian lainnya yang membahas mengenai kedua variabel tersebut memberikan hasil bahwa *psychological capital* berperan dalam mengurangi efek dari stres akademik, juga berfungsi sebagai kemampuan adaptif mahasiswa dalam mengurangi efek stresor akademik dan dapat meningkatkan kinerja akademik (Chua dkk., 2018). Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan terdapat hubungan yang negatif antara *psychological capital* dengan stres akademik, dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *psychological capital* merupakan prediktor positif terhadap *flow* dan *study engagement* yang memiliki pengaruh baik secara langsung ataupun tidak langsung kepada stres akademik (Adil dkk., 2019). Studi lainnya yang dilakukan oleh (Sechan, 2021) juga menunjukkan hubungan keduanya adalah negatif yang menunjukkan mahasiswa yang memiliki *psychological capital* yang tinggi maka stres akademik yang diperolehnya akan rendah.

Lebih lanjut, jika melihat aspek-aspek yang berada di *psychological capital* masing-masingnya secara penelitian dapat berpengaruh terhadap kondisi stres dapat berhubungan secara masing-masing terhadap stres akademik mahasiswa. Stres adalah hal yang biasa terjadi

untuk siswa, aspek positif psikologi seperti optimisme, *hope*, *resilience*, *self-efficacy* dan *self-esteem* dapat mempengaruhi kondisi siswa dalam menghadapi keadaan stres (Madnani & Pradhan, 2015). Karena aspek-aspek itu merupakan hal yang membentuk konsep *psychological capital*, maka aspek tersebut juga dapat menjadi pertimbangan dalam melihat bagaimana hubungannya terhadap keadaan stres akademik. Dengan adanya yang meneliti setiap aspeknya ini dapat memperkuat kondisi *psychological capital* berdampak pada keadaan stres yang disebabkan oleh hal-hal akademik.

Selain dari aspek positif dari dalam diri individu, dari hasil studi awal menghasilkan aspek lain di luar individu juga memiliki peran yang penting untuk mengurangi perasaan stres yang diakibatkan oleh hal akademik. Aspek luar tersebut seperti adanya lingkungan belajar yang nyaman, lingkungan pertemanan yang mendukung, dan adanya semangat yang diberikan dari orang tua. Hal-hal tersebut mengacu pada salah satu aspek psikologi yakni dukungan sosial. Dukungan sosial ini sederhananya adalah adanya bantuan yang diterima oleh individu baik secara material ataupun non material. Apabila individu menerima dukungan sosial baik secara langsung atau tidak langsung tentunya akan sangat membantu dalam mengelola keadaan stres akademik, terutama ketika akan melaksanakan kewajibannya sebagai mahasiswa. Beberapa bentuk dukungan yang dapat diterima adalah seperti barang atau materi yang dapat menunjang pembelajaran, misalnya buku, dan fasilitas internet. Bentuk lainnya bisa berupa adanya pemberian informasi, saran, perhatian, penghargaan, dan lain-lain.

Dukungan sosial mengacu pada dukungan yang diberikan kepada seseorang oleh orang lain atau kelompok, dukungan tersebut dapat bentuk kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dapat dirasakan (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan sosial juga dapat diartikan dengan perasaan nyaman dari hubungan interpersonal baik psikologis maupun fisik yang dapat membantu individu menghadapi sumber stres yang dirasakan (Salmon & Santi,

2021). Dukungan sosial adalah peran yang diberikan oleh orang lain seperti keluarga, teman, kerabat dan rekan kerja yang dapat memberikan pengaruh positif kepada individu. Orang yang menerima dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain (Marhamah & Hamzah, 2016).

Dukungan sosial dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menanggulangi keadaan stres yang dirasakan individu. Penelitian yang dilakukan oleh Pajarianto dkk. (2020) dukungan sosial yang diberikan orang tua baik secara verbal atau nonverbal dapat menurunkan keadaan stres akademik yang dirasakan individu selama pembelajaran daring. Hasil penelitian Hidayat dkk. (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi negatif yang lebih besar dibandingkan *self-efficacy* dan *self-esteem* dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, dukungan sosial memberikan kontribusi terbesar dalam mengurangi stres akademik dibanding *self-efficacy* dan *self-esteem*. Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil yang sama, bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stres akademik dengan dukungan sosial (Anadita, 2021; Poots & Cassidy, 2020). Dukungan teman sebaya juga memberikan hubungan yang negatif juga terhadap stres akademik, maka semakin tinggi dukungan yang diterima dari teman sebaya maka stres akademiknya akan rendah. Keadaan depresi, stres, dan isolasi sosial dapat dipengaruhi oleh dukungan dari teman dan orang tua, lebih lanjut dukungan dari orang tua memiliki peran yang sangat penting terhadap mahasiswa tingkat pertama (Suwinyattichaiorn & Johnson, 2020).

Peneliti berasumsi jika adanya aspek-aspek yang berada di dalam *psychological capital* dapat membantu mengurangi keadaan stres yang ditimbulkan oleh tuntutan akademik. Seseorang yang dapat mengelola dirinya untuk tetap berada dalam keadaan tersebut akan dapat menyelesaikan berbagai tugas. Selain itu, dengan adanya lingkungan yang mendukung, misalnya teman yang suportif, keluarga yang memberikan semangat juga dapat membantu mahasiswa tidak merasa sendirian dan stres. Seperti yang sudah dipaparkan pula pada

paragraf-paragraf sebelumnya mengenai keterkaitan antara ketiganya dari penelitian-penelitian sebelumnya, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa.

Penelitian mengenai ketiga variabel tersebut telah diteliti oleh para peneliti sebelumnya, namun hanya berfokus dalam mencari hubungan antara *psychological capital* ataupun pada beberapa penelitian hanya mencari pengaruh dari aspek yang ada di dalamnya yang berdiri sendiri. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Sechan (2021) yang meneliti antara hubungan *psychological capital* dengan stres akademik mahasiswa. Kemudian penelitian-penelitian yang membahas aspek *psychological capital* dengan stres akademik adalah seperti penelitian yang dilakukan oleh Shabrina dkk. (2019) yang membahas mengenai dampak optimisme terhadap banyaknya tuntutan akademik mahasiswa. Adapula penelitian lainnya membahas hubungan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa (Avianti dkk., 2021). Sedangkan Husnar dkk. (2017) meneliti tentang pengaruh harapan dan tawakal terhadap stres akademik. Aspek terakhir ada resiliensi, Septiani dan Fitria (2016) meneliti hubungan resiliensi dengan stres akademik mahasiswa kedinasan. Selain itu untuk dukungan sosial dengan stres akademik juga sudah banyak penelitian antaranya keduanya. Seperti penelitian yang meneliti hubungan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa semasa pandemi (Kirana, 2022; Zahra, 2022). Adapula penelitian lain yang membahas pengaruh dukungan teman sebaya terhadap stres akademik mahasiswa yang bekerja (Faqih, 2020). Penelitian lainnya yang membahas mengenai dukungan sosial dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru, hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki peran masing-masing dalam menurunkan tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa (Wistarini & Marheni, 2019).

Dengan demikian, peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkan antara ketiganya, ataupun mencari pengaruhnya. Kemudian dari subjek yang dipilih, pada penelitian

ini akan berfokus pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung hal ini dikarenakan banyaknya tuntutan yang harus dihadapi oleh mereka dapat menimbulkan stres akademik. Hasil dari penelitian yang sudah ada juga tidak dapat digeneralisasikan mengingat adanya perbedaan waktu, tempat, instrumen, dan subjek yang ditelitinya. Maka, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh dari *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan dari fenomena dan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *psychological capital* terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

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

1. Untuk melihat pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk melihat pengaruh *psychological capital* terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoritis

Hasil dari penelitian ini secara umum diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam penelitian di bidang psikologi, khususnya pada pengembangan psikologi di bidang Pendidikan. Diharapkan hasil penelitian ini juga dapat memperkaya hasil penelitian-penelitian dengan topik yang sama dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk peneliti lainnya yang akan datang.

Kegunaan praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk memberikan wawasan terkait dengan pengaruh *psychological capital* dan dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Selain itu, dapat memberikan pemahaman bahwa *psychological capital* sebagai salah satu bentuk coping stres akademik mahasiswa, sehingga diharapkan mahasiswa memiliki aspek-aspek positif dari *psychological capital* dalam dirinya dan adanya dukungan sosial dapat membantu mengurangi perasaan stres.





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG