

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi dewasa bukanlah perkara mudah, banyak rintangan yang dihadapi oleh individu pada masa dewasa. Menjadi orang dewasa melibatkan periode transisi yang panjang. Transisi dari masa remaja ke masa dewasa disebut sebagai dewasa awal atau *emerging adulthood* yang terjadi dari usia 18 sampai 25 tahun. Ciri-ciri pada masa dewasa awal diantaranya eksperimen dan eksplorasi (Santrock, 2011). Pada perkembangan ini, banyak individu masih mengeksplorasi jalur karier yang ingin diambil, ingin menjadi individu seperti apa, dan gaya hidup seperti apa yang diinginkan. Seperti yang dikatakan oleh Jeffrey Arnet (Santrock, 2011) yang menyatakan bahwa ciri-ciri dewasa awal, antara lain adalah eksplorasi identitas, ketidakstabilan, terfokus pada diri (*self-focused*), merasa seperti berada di peralihan (*feeling in-between*), dan usia dengan berbagai kemungkinan untuk merubah kehidupan individu.

Beberapa ketidakstabilan yang dialami pada masa dewasa awal, diantaranya dalam hal romantis, pekerjaan, dan pendidikan. Ketidakstabilan romantis diantaranya terjadi ketika pernikahan dilaksanakan. Sebagai contoh, ketika ada remaja yang mengidamkan sebuah pernikahan yang harmonis namun ketika beranjak dewasa berpikir untuk tidak ingin menikah dikarenakan berbagai hal yang dirasakan individu tersebut. Ketidakstabilan dalam pekerjaan terjadi ketika individu harus memilih pekerjaan yang sesuai dengan keinginannya. Faktor yang mempengaruhi individu untuk memilih jurusan pekerjaan yang tepat seperti pengalaman kerja, daya tarik pribadi terhadap pekerjaan, dan nilai yang terkandung pada pekerjaan itu sendiri menjadi penyebab individu tidak stabil dalam memilih pekerjaan. Selain itu faktor ekonomi juga menjadi faktor yang

berpengaruh (Hurlock, 2003)

Sedangkan ketidakstabilan yang terjadi dalam pendidikan yaitu terjadi masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Di masa transisi ini ada dampak negatif dan positifnya. Dampak negatif yaitu individu mengalami stres karena perubahan-perubahan yang terjadi. Dampak positifnya yaitu individu dapat merasa lebih dewasa punya banyak waktu bergaul dengan teman, punya kesempatan lebih besar untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, serta tertantang secara intelektual oleh tugas, tugas akademis (Santrock, 2011).

Lulus dari sekolah dan melanjutkan kuliah merupakan aspek penting dalam transisi menuju kedewasaan. Di bangku perkuliahan mahasiswa dituntut berpikir secara cermat untuk mengolah informasi yang didapat dari belajar di kelas maupun diluar kelas. Pemaparan lingkungan pendidikan yang baru merupakan kesempatan untuk menajamkan kemampuan, mempertanyakan berbagai asumsi yang telah lama dianut, dan mencoba berbagai cara baru dalam memandang dunia (Papalia, 2013).

Bagi sebagian individu, memasuki bangku perkuliahan akan mengalami banyak perubahan. Mulai dari waktu kuliah yang tidak beraturan seperti ketika sekolah, teman dari latar belakang yang lebih beragam, hingga tugas kuliah yang lebih rumit dari tugas-tugas di sekolah. Sama seperti halnya transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah yang juga menyebabkan perubahan dan stres. Begitu juga dengan transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Bagi banyak siswa, transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan pergerakan ke arah struktur yang lebih besar dan impersonal; interaksi dengan teman-teman dari latar belakang geografis dan etnis yang lebih beragam, dan peningkatan fokus terhadap pencapaian beserta asesmennya (Santrock, 2011).

Di Indonesia sendiri ada beberapa mahasiswa yang merasa stres dengan tuntutan perkuliahannya bahkan hingga memilih untuk mengakhiri hidupnya

karena tak sanggup untuk mencari jalan keluar dari masalahnya. Seperti yang dilansir dalam Liputan6.com (Keda, 2017), mahasiswi berusia 21 tahun memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kios tempat berjualan milik orangtua korban yang beberapa hari terakhir dijadikan tempat tinggal korban karena ingin fokus belajar. Penyebabnya dikarenakan kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang terjadi di perkuliahannya. Teman korban mengatakan bahwa sebelum kejadian, korban sempat menelepon untuk menceritakan permasalahan kuliah serta mengatakan ingin mati.

Selanjutnya diberitakan dalam Tribunjogja.com (Wahyu, 2017) di Kulonprogo seorang mahasiswa memutuskan untuk mengakhiri hidupnya di sebuah rumah kosong. Jasad pertama kali ditemukan oleh ibunya karena ibu korban khawatir dengan anaknya yang tidak pulang sehingga mencari di sekitar rumah. Penyebab kejadian tersebut lantaran mahasiswa tersebut merasa putus asa menjalani hidupnya dan merasa tidak percaya diri karena teman-teman terdekatnya telah meraih kesuksesan bersama. Hal ini terungkap dari secarik surat yang terdapat dalam saku celana korban.

Ditemukan juga kasus lain yang diakibatkan stres yang dialami mahasiswa. Pada berita yang diterbitkan Okezone.com (Pranata, 2012) diketahui dua orang mahasiswa di Palembang ditangkap oleh polisis karena menggunakan narkoba. Jenis narkoba yang digunakan adalah sabu dan ganja. Penyebab dari perbuatan dua mahasiswa tersebut melakukan hal nekat itu ialah lantaran stres karena mengerjakan tugas akhir kuliah (skripsi). Diketahui kedua mahasiswa tersebut hanya ingin bersenang-senang karena terlalu pusing dengan skripsi.

Kemudian kasus serupa ditemui di Jember, Jawa Timur. Pada media Jatim.antaranews.com (Solichah, 2017) diberitakan dua orang mahasiswa perguruan tinggi negeri di Jember ditangkap polisi karena menggunakan narkoba. Jenis narkoba yang digunakan yaitu ganja. Alasan dari dua mahasiswa tersebut menggunakan narkoba adalah untuk menghilangkan penat dan stres saat

mengerjakan skripsi. Dari kasus-kasus seperti ini diketahui bahwa stres dapat berdampak buruk bila tidak ditangani dengan benar.

Selama menjalani kuliah memang banyak permasalahan yang dijumpai. Namun tergantung bagaimana individu menyikapi masalah tersebut. Ada yang merasa tidak sanggup menyelesaikan masalah lalu memilih jalan yang buruk atau bahkan lari dari masalah. Ada pula yang menghadapinya dengan mencari solusi. Keputusan individu menyelesaikan kuliah bukan hanya bergantung pada motivasi, bakat akademis dan persiapan, dan kemampuan untuk bekerja mandiri, tetapi juga pada integrasi dan dukungan sosial (Papalia, 2013).

Sangat disayangkan bila banyak mahasiswa yang memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya disaat menemui kesulitan dalam menyelesaikan studinya. Seorang mahasiswi yang mencurahkan kisah hidupnya dalam situs Kumparan.com (Dewindaru, 2017) mengaku hampir mengakhiri hidupnya namun tersadar bahwa yang dilakukan adalah hal yang salah. Hal tersebut terjadi karena berbagai masalah yang menumpuk di waktu yang bersamaan. Mulai dari permasalahan di BEM, nilai kuliah yang turun, jauh dari orangtua, hingga bertengkar dengan sahabat terdekat. Namun setelah peristiwa tersebut, mahasiswi tersebut mengikuti sebuah acara *emotional healing* yang diadakan di kampusnya sehingga perasaannya berangsur membaik dan dapat menyelesaikan satu persatu permasalahan yang dialaminya.

Ada pula contoh lain mahasiswa yang dapat menjauhkan dirinya dari pikiran negatif akibat stres. Berita yang dipublikasikan Jawapos.com (Kukuh, 2016) menceritakan seorang mahasiswi asal Indonesia yang berkuliah di Jerman untuk melanjutkan S3. Mahasiswi tersebut pernah mengalami stres ketika mengerjakan disertasinya, sekaligus memikirkan standar nilai yang tinggi, ditambah lagi merasa rindu dengan keluarganya. Namun alih-alih berpikir mengakhiri hidupnya, pilihan untuk menghilangkan rasa stres jatuh kepada menceritakan semua beban hidup (curhat) dengan Psikolog yang melayani konseling gratis di kampus

tempatnya berkuliah.

Saat ini sudah banyak mahasiswa yang bukan hanya sekedar menjadi mahasiswa. Sudah banyak mahasiswa yang memilih untuk kuliah sambil bekerja dengan berbagai macam alasan yang dimiliki individu. Kuliah sambil bekerja memang bukanlah suatu hal yang mudah dijalani. Mahasiswa yang memilih kuliah sambil bekerja harus menerima berbagai konsekuensi yang dijumpai dalam prosesnya. Seperti yang diungkap dalam sebuah studi nasional bahwa bekerja bisa membantu atau melunasi biaya sekolah, tapi bekerja juga bisa membatasi kesempatan mahasiswa untuk belajar. Bagi individu yang mengidentifikasi individu tersebut terutama sebagai mahasiswa, salah satu studi nasional menemukan bahwa semakin meningkatnya jam kerja perminggu, nilai mereka pun menurun (Santrock, 2011).

Dapat dibayangkan jika mahasiswa yang fokus hanya menjalani kuliah saja begitu banyak tekanan yang dihadapi, bagaimana jika kuliah berjalan beriringan dengan bekerja yang sama-sama memiliki beban yang cukup berat. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hamadi, Wiyono & Rahayu (2018) menunjukkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yang bekerja berada pada kategori stres berat, sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja sebagian besar berada pada kategorisasi stres sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengalami stres.

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Sarafino & Smith, 2011). Sedangkan menurut Lazarus (1976) stres terjadi jika seseorang mengalami tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya untuk melakukan penyesuaian diri, hal ini berarti kondisi stres terjadi jika terdapat kesenjangan atau ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan.

Stres yang terjadi di perkuliahan disebut dengan stres akademik. Stres akademik menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan kuliahnya. Stres akademik menurut Desmita (2014) adalah kondisi stres atau tidak nyaman yang dialami oleh mahasiswa akibat adanya tuntutan kuliah yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan tingkah laku, serta dapat memengaruhi prestasi belajar.

Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala tersendiri. Gejala stres menurut Robbins & Judge (2008) meliputi gejala fisiologis, gejala psikologis, dan gejala perilaku. Gejala fisiologis ditandai dengan meningkatnya detak jantung dan tarikan napas, tekanan darah naik, sakit kepala, dan memicu serangan jantung. Gejala psikologis ditandai dengan ketegangan, kecemasan, kejengkelan, kejenuhan, dan sikap yang suka menunda-nunda pekerjaan. Gejala perilaku ditandai dengan perubahan pola makan, pola merokok, konsumsi alkohol, bicara yang gagap, serta kegelisahan dan ketidakteraturan waktu tidur.

Stres akademik yang dialami individu dapat bersumber dari beberapa tuntutan. Menurut Desmita (2014), terdapat empat macam sumber stress akademik yang disebabkan oleh beberapa aspek. Pertama, *Physical Demands* (Tuntutan Fisik), merupakan tuntutan yang bersumber pada lingkungan fisik kampus. Kedua, *Task Demands* (Tuntutan Tugas), ditunjukkan dengan adanya berbagai tugas-tugas mata kuliah (*academic work*) yang menimbulkan perasaan tertekan pada mahasiswa. Ketiga, *Role Demands* (Tuntutan Peran), sekumpulan kewajiban yang diharapkan dan harus dipenuhi oleh siswa terkait dengan pemenuhan fungsi pendidikan di kampus. *Interpersonal Demands* (Tuntutan Interpersonal), di lingkungan kampus mahasiswa tidak hanya dituntut dalam segi tuntutan akademis yang tinggi melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan yang baik dengan orang lain.

Tabel 1.1 Persentase Stres Pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta
Raya

Gejala Stres	Jumlah	Persentase
Perubahan Pola Makan	38	80.85%
Perubahan Pola Tidur	37	78.72%
Sakit Kepala	35	74.47%
Merasa Cemas	33	70.21%
Menunda-nunda Pekerjaan	30	63.83%

Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, peneliti telah melakukan survei kepada 50 mahasiswa yang mewakili seluruh fakultas yang ada di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dari hasil survei tersebut diketahui 94% (47 orang) diantaranya pernah mengalami stres selama menjalani kuliah. Gejala stres yang paling banyak dialami mahasiswa dalam menghadapi permasalahan kuliah seperti tugas ataupun ujian adalah perubahan pola makan (80.85%). Kemudian perubahan pola tidur (78.72%), sakit kepala (74.47%), merasa cemas (70.21%), dan yang paling sedikit menunda-nunda pekerjaan (68.83%).

Dampak dari stres yang dialami oleh mahasiswa dapat bermacam-macam. Seperti beberapa berita yang sudah di paparkan sebelumnya, dampak stres pada mahasiswa dapat berupa penggunaan alkohol ataupun obat-obatan terlarang (narkoba) hingga melakukan bunuh diri. Hal ini mendukung pendapat yang dikatakan oleh Ogden (2004) bahwa stres dapat berdampak pada perilaku, diantaranya adalah penggunaan alkohol dan kejadian kecelakaan. Dijelaskan bahwa ketika individu merasa stres maka cenderung akan mengonsumsi alkohol lebih banyak karena dianggap dapat mengurangi keadaan stresnya dan memperbaiki suasana hati. Begitupun dengan kecelakaan, menurut penelitian yang dilakukan oleh Wiebe & McCallum (Ogden, 2004) yang menunjukkan bahwa individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk melakukan perilaku yang meningkatkan

peluang individu untuk menjadi terluka. Hal ini dapat dikaitkan dengan peristiwa bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa karena stres menghadapi permasalahan kuliah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut Heiman & Kariv (2005) yaitu tekanan untuk naik kelas, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyak tugas yang harus di selesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, birokrasi yang rumit, keputusan menentukan jurusan dan karir, dan manajemen waktu. Selain itu faktor stres akademik lainnya menurut Tapia, Guajardo, & Quintanilla (Radillo, Serrano, Fernandez, Velasco, & Garcia, 2014) adalah belajar berlebih, kerja kelompok, daya saing, sumber daya teknologi yang kurang, kurang pengawasan, atau kurang waktu organisasi yang menghasilkan.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Macan (1994) mengatakan bahwa manajemen waktu merupakan pengaturan diri dalam menggunakan waktu secara efektif dan efisien dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, memiliki kontrol atas waktu, selalu membuat prioritas dan tidak menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Dalam manajemen waktu individu mampu memilah-milah kegiatan yang akan dilakukan berdasarkan tingkat kebutuhan yang diinginkan.

Mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang baik, maka dapat mengurangi tingkat stres akademik. Ketika individu dapat merencanakan dan mempersiapkan kegiatannya terlebih dahulu maka segala sesuatunya akan lebih teratur, sehingga tidak mudah mengalami stres. Hal ini senada dengan hasil temuan Saffira, Dahliana, & Nurdin (2017) menunjukkan hasil bahwa upaya manajemen waktu yang baik dapat menurunkan stres akademik.

Di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terdapat mahasiswa kelas Reguler (A), kelas Reguler (B) dan kelas Non-reguler (C). Berdasarkan hasil survei yang penulis lakukan dengan 15 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

yang bekerja, ditemukan beberapa penyebab kesulitan yang dialami selama kuliah sambil bekerja. Penyebab-penyebab tersebut diantaranya kesulitan mengatur waktu belajar dan mengerjakan tugas (73%), fokus terbagi (53%), kurangnya waktu berkumpul dengan keluarga (47%), menguras energi lebih banyak (40%), kesulitan agar tepat waktu sampai ke kampus (33%), kurangnya waktu istirahat (33%), motivasi belajar menurun ketika tugas pekerjaan meningkat (33%), dan mengorbankan salah satu untuk yang lebih penting (33%). Bila hal-hal tersebut terjadi berulang kali maka bukan tidak mungkin mahasiswa akan mengalami stress.

Penulis juga melakukan survei kepada mahasiswa yang tidak bekerja mengenai penyebab stres yang dialami selama kuliah. Hasil dari survei dengan 16 mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya ditemukan beberapa penyebab mahasiswa mengalami stres. Penyebab tersebut diantaranya sulit mengatur waktu mengerjakan tugas yang banyak (62,5%), cara mengajar dosen yang membuat mahasiswa kesulitan mencerna materi (37,5%), menghadapi ujian (37,5%), tugas yang sulit (31,25%), kondisi kelas tidak kondusif (12,5%), permasalahan keluarga (12,5%), persaingan antar mahasiswa (12,5%), anggota kelompok yang sulit diajak bekerja sama (12,5%), dan biaya kuliah (12,5%). Hasil survei menunjukkan bahwa penyebab stres terbesar menurut mahasiswa yang bekerja maupun tidak sama-sama permasalahan waktu untuk mengerjakan tugas kuliah.

Menurut hasil penelitian Saffira, Dahliana, & Nurdin (2017) dengan judul Upaya Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa menunjukkan adanya pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik. Begitupun dengan hasil penelitian Febrianto (2013) dengan judul Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Unggulan yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik.

Selanjutnya penelitian lain mengukur faktor lain dari stres akademik yaitu

penelitian dari Saniskoro & Akmal (2017) dengan judul Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta yang menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh antara penyesuaian diri terhadap stres akademik. Ada pula penelitian dari Putri & Sawitri (2017) dengan judul Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang menunjukkan hasil bahwa ada hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik.

Alasan penulis memilih variabel stres akademik dan manajemen waktu dikarenakan dari beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki hubungan yang negatif signifikan, sehingga penulis memilih untuk membuat penelitian mengenai seberapa besar jumlah sumbangan efektif dari manajemen waktu terhadap stres akademik. Serta terdapat faktor yang mendukung bahwa manajemen waktu dapat mempengaruhi stres akademik. Dengan demikian penulis memilih judul “Manajemen Waktu sebagai Prediktor Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya”.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?
2. Berapa besar jumlah sumbangan efektif dari manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Untuk mengetahui besar jumlah sumbangan efektif dari manajemen waktu

terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dalam bidang psikologi terutama psikologi sosial, psikologi pendidikan, dan psikologi perkembangan.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kemampuan manajemen waktu dan keadaan stres akademik mahasiswa.

1.5 Uraian Keaslian Penelitian

Adapun beberapa penelitian terdahulu mengenai manajemen waktu dan stres akademik pernah dilakukan oleh:

1. Saffira, Dahliana, & Nurdin (2017) melakukan penelitian dengan judul Upaya Manajemen Waktu dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. Subjek penelitian adalah 7 mahasiswa Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Syiah Kuala yang masa studinya sudah lebih dari 6 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gejala stres akademik yang dialami mahasiswa berupa reaksi psikologis yaitu detak jantung meningkat, keringat dingin dan suara bergetar. Reaksi psikologis yaitu mengalami perasaan gugup, sering melupakan sesuatu, mengalami perasaan sedih dan kecewa. Serta reaksi tingkah laku dan sosial yaitu terganggu dalam kegiatan bersosialisasi, gangguan pola tidur dan pola makan, serta meningkatnya frekuensi merokok. Upaya manajemen waktu untuk mengatasi stres akademik yang dilakukan adalah dengan cara menyusun jadwal kegiatan, mencatat jenis-jenis tugas

yang harus dikerjakan, melakukan persiapan sebelum kegiatan, merencanakan waktu efektif untuk membuat tugas, mencari bahan-bahan tugas dan membagi waktu antara membuat tugas dan istirahat. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian kali ini adalah kesamaan dua variabel yang digunakan, yaitu stres akademik dan manajemen waktu. Sedangkan perbedaannya yaitu subjek yang digunakan dan hasil penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

2. Febrianto (2013) melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas Unggulan. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas unggulan yang berjumlah 115 orang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara manajemen waktu dengan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan manajemen waktu memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan stres akademik, dengan nilai $r = -0.858$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian kali ini adalah kesamaan dua variabel yang digunakan, yaitu stres akademik dan manajemen waktu. Sedangkan perbedaannya yaitu subjek yang digunakan dan hasil penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Saniskoro & Akmal (2017) melakukan penelitian dengan judul Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. Penelitian ini melibatkan 310 mahasiswa perantau di Jakarta. Hasil uji regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat sebesar 17.9% peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik. Dimensi yang berperan terhadap stres akademik yaitu *personal-emotion adjustment* dan *institutional attachment*. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian kali ini adalah kesamaan variabel terikat yang digunakan, yaitu stres akademik. Sedangkan perbedaannya yaitu subjek

yang digunakan dan hasil penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

4. Putri & Sawitri (2017) melakukan penelitian dengan judul Hubungan antara *Hardiness* dengan Stres Akademik pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. Populasi penelitian adalah taruna tingkat II di Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang yang berjumlah 337 orang, sampel sejumlah 173 orang diambil menggunakan teknik cluster random sampling. Analisis regresi sederhana menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -.63$ dengan $p = .000$ ($p < .001$). Artinya, semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik. *Hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 39% terhadap variasi kecenderungan stres akademik. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian kali ini adalah kesamaan variabel terikat yang digunakan, yaitu stres akademik. Sedangkan perbedaannya yaitu subjek yang digunakan dan hasil penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
5. Kadivar, Kavousian, Arabzadeh, & Nikdel (2011) melakukan penelitian dengan judul *Survey on Relationship Between Goal Orientation and Learning Strategies with Academic Stress in University Students*. Penelitian ini menguji hubungan antara orientasi tujuan dan strategi pembelajaran dengan tekanan akademik pada mahasiswa (150 laki-laki dan 150 perempuan) yang dipilih di antara 4 perguruan tinggi dengan metode cluster sampling. Temuan menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna yang positif antara orientasi tujuan pembelajaran dengan strategi pembelajaran dan stres akademik. Juga ada korelasi yang bermakna negatif antara orientasi tujuan kinerja dan strategi pembelajaran. Temuan ini juga mengungkapkan bahwa strategi pembelajaran memiliki korelasi bermakna negatif dengan stres akademik. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian kali ini adalah kesamaan variabel terikat

yang digunakan, yaitu stres akademik. Sedangkan perbedaannya yaitu subjek yang digunakan dan hasil penelitian. Subjek yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah Mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Dengan demikian keaslian penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan.

