
GAMBARAN TEKANAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA BARU DI UNIVERSITAS MOCHAMMAD SROEDJI JEMBER

Devi Mariatul Qiptiah¹, Malikatul Muluk²
Universitas Mochammad Sroedji Jember (UMSJ)
Email: devihusein89@gmail.com

Info Artikel

Korespondensi:

Devi Mariatul Qiptiah
devihusein89@gmail.com

Keywords:

Stress, psychological, new student.

Abstrak:

Mahasiswa baru seringkali menghadapi tekanan psikologis yang signifikan selama transisi dari SMA ke lingkungan perguruan tinggi. Penyesuaian dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi, jarak dari keluarga, aktivitas sosial, serta interaksi dengan teman baru, dan tekanan mencapai sukses dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan depresi ringan hingga berat. Dukungan sosial, keterampilan manajemen stres, dan akses ke layanan kesehatan mental berperan penting dalam mengurangi dampak tekanan psikologis pada mahasiswa baru. Teknik pengumpulan data ini menggunakan data berdasarkan kuesioner yang di sebar melalui google form kepada responden. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui persentase tekanan psikologis dan pentingnya pemahaman tentang tekanan psikologis pada mahasiswa baru. Pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Hasil yang diperoleh dengan hasil analisis IBM SPSS statistics 25, signifikan, yang berarti terdapat tekanan psikologis pada mahasiswa baru.

Abstract:

A new students often face significant psychological stress during the transition from high school to a college setting. Adjusting to higher academic demands, distance from family, social activities, and interactions with new friends, and the pressure of achieving success can lead to mild to severe stress, anxiety, and depression. Social support, stress management skills, and access to mental health services play an important role in reducing the impact of psychological distress on freshmen. This data collection technique uses data based on questionnaires that are distributed through google forms to respondents. The purpose of this study is to find out the percentage of psychological pressure and the importance of understanding psychological pressure in new students. In this study, a quantitative descriptive method is used. The results obtained by the results of the analysis of IBM SPSS statistics 25 are significant, which means that there is psychological pressure on new students.

PENDAHULUAN

Kondisi psikologis adalah kondisi seseorang atau individu yang dapat berpengaruh terhadap sikap dan perilaku individu tersebut. Jadi kondisi psikologis seseorang bisa menjadi faktor yang mempengaruhi sikap individu satu dengan individu yang lain. Tekanan psikologi yang umumnya dikenal dengan sebutan stress. Stres secara luas berarti kondisi emosi seseorang yang terjadi ketika tuntutan yang muncul dari luar melebihi kemampuan penyesuaian diri seseorang tersebut. Seperti yang di sebutkan bahwa mahasiswa akan mengalami tekanan pada saat berinteraksi dengan lingkungan yang dapat menimbulkan emosi berupa ketegangan, kecemasan yang menyebabkan muncul reaksi biologis, psikologis, dan sikap individu itu sendiri (1).

Faktor penyebab gangguan psikologis pada mahasiswa baru antara lain adalah tekanan akademis, perubahan lingkungan yang drastis, perubahan hubungan sosial, tanggung jawab finansial, menghadapi individu dengan ide atau gagasan yang beragam, mulai membuat keputusan besar, mengenali identitas diri, pematangan seksual, dan memikirkan masa depan setelah kuliah. Ini didukung oleh penelitian (2) Hal seperti ini biasa terjadi di kalangan mahasiswa karena masih proses beradaptasi dengan lingkungan baru dan orang-orang baru.

Tekanan psikologis berupa Stres dapat terjadi kepada siapapun termasuk mahasiswa baru. Stres yang disebabkan oleh proses belajar mengajar dapat mempengaruhi proses berpikir, emosional, dan sikap individu merupakan stres akademik. (3) Saat beban yang di tanggung seseorang melebihi kemampuannya maka akan membawa pengaruh negatif yang dapat menimbulkan munculnya perasaan depresi, marah, cemas, khawatir, frustrasi, dan tidak percaya diri. Oleh karena itu perlu di lakukan penelitian ini untuk mengetahui penyebab tekanan psikologis pada mahasiswa di Universitas Mochammad Sroedji Jember.

Menurut Aspinwal psikologi menggambarkan bagaimana psikologi berfungsi dengan baik (positif). Kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menunjukkan adanya kebahagiaan serta kepuasan hidup. Sebaliknya untuk kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menunjukkan adanya gangguan mental. Hal ini dapat menunjukkan bahwasanya fungsi optimal dalam semua bidang perkembangan psikologis, termasuk emosi positif, pengetahuan diri, perasaan, dan perasaan dalam keadaan bahagia dan kepuasan hidup, dapat dianggap sebagai tanda kesejahteraan psikologis anak yang baik (positif). (4)

Dalam kehidupan sehari-hari kita akan dihadapkan oleh berbagai tantangan atau masalah yang terjadi setiap harinya, hal ini berpengaruh terhadap kesehatan mental individu tersebut sehingga menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan berupa stres yang kerap dialami mahasiswa. (5) maka dari itu diperlukannya pengetahuan tentang tekanan psikologis terhadap Mahasiswa Baru Di Universitas Mochammad Sroedji Jember.

Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa baru berdampak pada aspek-aspek dalam lika – liku perkuliahan. Pada level mahasiswa baru, gangguan psikologis dapat mempengaruhi kondisi fisik, emosional, kemampuan berpikir, dan keberfungsian dalam lingkungan sosial. Misalnya, depresi pada mahasiswa baru akan berdampak pada mahasiswa yaitu perubahan afektif yang mengganggu, menyebabkan kehilangan minat untuk melakukan kegiatan belajar, terganggunya konsentrasi mahasiswa, kemampuan menghafal, sulit mengambil keputusan, kehilangan motivasi, merasa tidak berharga, menjauhkan diri dari lingkungan sosial, dan pada beberapa kasus melakukan percobaan bunuh diri. (6)

Dengan berbagai tekanan dan tuntutan serta perubahan yang dialami mahasiswa baru di Universitas Mochammad Sroedji Jember Khususnya Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konsuling dapat menyebabkan munculnya berbagai macam masalah. Hal tersebut apabila tidak diberikan penanganan yang tepat dapat menyebabkan stres akademik dan berbagai emosi negatif pada mahasiswa baru.

Pada penelitian sebelumnya mengemukakan bahwa tekanan psikologis berupa stres adalah kondisi adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis maupun psikologis individu. Pada penelitiannya, Fahri juga mengemukakan bahwa stres akademik merupakan perasaan yang dipenuhi tuntutan secara fisik maupun psikologis yang dialami mahasiswa baru karena adanya tuntutan dari dosen dan orangtua untuk mendapatkan nilai memuaskan, mengerjakan tugas akademik tepat pada waktunya, dan adanya lingkungan teman sebaya yang kurang nyaman. (7)

Informasi tentang faktor penyebab tekanan psikologis pada mahasiswa itu penting untuk dilakukannya tindakan preventif untuk dapat mencegah terjadinya tekanan psikologis pada mahasiswa, baik pada mahasiswa baru maupun mahasiswa yang sudah semester tinggi. Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (8) tentang faktor penyebab terjadinya gangguan psikologis pada mahasiswa, disebutkan juga bahwa jenis faktor yang membedakan tingkat tekanan psikologis adalah jenis kelamin, aktivitas yang disukai(hobi), kebiasaan berolahraga, riwayat melakukan layanan psikologi, stres, tuntutan yang dihadapi, kecemasan atau depresi, itu termasuk faktor penyebab dan jenis tingkat yang membedakan gangguan psikologis pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang tekanan psikologis yang terjadi pada mahasiswa universitas mohammad sroedji jember, Faktor penyebab yang dialami mahasiswa baru yang mengalami tekanan psikologis, serta bagaimana mahasiswa baru mengelola konflik untuk menghadapi tantangan keadaan yang terdapat di kampus. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi kepada mahasiswa baru dalam menghadapi situasi dan kondisi apapun sehingga bisa memunculkan semangat belajar, mempersiapkan mahasiswa sebagai mahasiswa baru agar siap dalam menghadapi tantangan di Universitas, dan juga dapat memberi bahan referensi untuk penelitian berikutnya.

Dalam hal ini, peneliti membagi masalah menjadi dua bagian dan juga merupakan dugaan sementara peneliti, yaitu beberapa mahasiswa baru mengalami tekanan psikologis, dan beberapa mahasiswa baru Universitas mohammad sroedji Jember mengalami tekanan psikologis Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, pada akhirnya peneliti membatasi masalah hanya pada objek penelitian yaitu, tekanan psikologis pada mahasiswa baru Universitas Mochammad Sroedji Jember.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Dalam penelitiannya Marindu Waruwu menyebutkan Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan pengukuran, perhitungan, rumus dan kepastian data numerik dalam perencanaan, proses, membangun hipotesis, teknik, analisis data dan menarik kesimpulan (9).

Penelitian ini dilakukan menggunakan angket yang diberikan secara acak. Sampel penelitian, Menurut Sugiyono bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang karakteristiknya hendak diselidiki dan dianggap bisa

mewakili seluruh populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan pendekatan purposive sampling yaitu teknik sampling dengan metode pengambilan sampel secara acak berdasarkan atas tujuan dan pertimbangan atau kriteria tertentu. (10).

Teknik dan instrumen yang digunakan peneliti yaitu dengan observasi, suatu cara pengamatan secara langsung yang dilakukan untuk mendukung suatu informasi atau keterangan yang telah diperoleh. Kemudian teknik kuesioner, teknik pengumpulan data dengan cara memberikan sejumlah pertanyaan yang telah tersusun sistematis yang diberikan kepada responden mengenai sikap dan pendapat responden. Menggunakan instrumen pengumpulan data kuesioner. Instrumen di adaptasi dari A. Sahid, lalu di kembangkan kembali oleh peneliti sesuai dengan kebutuhan di lapangan. Yang terakhir penggunaan teknik studi dokumentasi, yaitu dengan mengadakan pencatatan langsung terhadap dokumen atau arsip yang berhubungan dengan masalah yang diteliti. (10).

Data yang dihasilkan dengan menggunakan jenis penelitian ini berupa data pada table deskriptif statistik, table correlations, reability statistics. Pada tabel deskriptif ststistik, dapat disajikan berupa angka-angka dari hasil penelitian yang mana angka tersebut di tarik kesimpulan dari nilai rata-rata terbesar pada tabel deskriptif. Dari hasil tabel deskriptif peneliti dapat menilai tekanan psikologis yang terjadi di lapangan serta faktor penyebab tekanan psikologis itu terjadi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikologis pada manusia adalah studi yang menarik dan kompleks yang memuat tentang pikiran, perilaku, dan proses mental yang melibatkan kondisi individu di dalamnya. Dalam bidang ini, terdapat berbagai rahasia dan teori yang perlu diungkap untuk memahami dasar-dasar psikologi manusia secara lebih mendalam. (11) dalam penelitiannya prakoso menjelaskan secara rinci tentang perkembangan yang terjadi pada manusia.

Setiap orang pasti pernah mengalami kondisi yang sulit bisa berupa masalah yang terjasi di lingkungan sosialnya atau dari dalam dirinya yang mungkin berdampak pada tekanan psikologis. Seperti yang di sebutkan dalam penelitian terdahulu (12) bahwa Tekanan psikologis merupakan kondisi emosional yang dikarakteristikan sebagai gejala kecemasan dan depresi. Kecemasan yang dimaksud seperti gelisah, bingung dan merasa tegang, sedangkan depresi ditandai dengan hilangnya minat, kesedihan dalam waktu yang panjang dan keputusasaan. Tekanan psikologis dapat di alami oleh siapa saja termasuk mahasiswa baru.

Tekanan psikologis pada mahasiswa baru yang di sebabkan oleh tuntutan atau beban yang sedang dihadapi di Universitas Mochammad Sroedji Jember berdampak pada hasil belajar mahasiswa itu sendiri, karena stres akademik yang dirasakan mahasiswa secara terus menerus akan berdampak pada daya tahan tubuh, akibatnya mahasiswa itu akan mudah jatuh sakit. Jika tidak segera diatasi maka bisa memicu penyakit penyakit lain seperti tekanan darah tinggi, kolesterol dan serangan jantung. (13)

Selain itu, barseli juga menjelaskan bahwa stres yang tidak diatasi akan berpengaruh pada mental individu itu sendiri berupa kelelahan mental, patah semangat dan menyebabkan mahasiswa mengalami masalah dalam bersikap, seperti berbuat onar untuk mencari sensasi yang beda, berperilaku aneh agar menjadi perhatian, merusak

diri sendiri, bersikap pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mencoba merokok, obat-obatan, dan minuman keras. (13)

Dalam penelitian yang dilakukan triwahyuni juga menjelaskan tentang mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis berat biasanya mengalami kesulitan untuk memproses informasi yang merupakan hal penting dalam keberhasilan di bidang akademis. Studi lain menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis beresiko untuk tidak melanjutkan studinya. Selain itu, mahasiswa yang mengalami gangguan psikologis juga berpotensi mempengaruhi orang-orang disekelilingnya karena dapat melakukan perilaku yang membahayakan dirinya dan orang lain. (6)

Seperti penelitian yang dilakukan (14) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami gangguan psikologis yang signifikan, ditemukan (76,9%) mengalami gangguan psikologis. Terdapat juga mahasiswa yang memiliki gangguan psikologis berat sehingga menimbulkan pemikiran untuk mengahiri hidupnya, sekiranya ada (16,2%) mahasiswa yang pernah memiliki pemikiran demikian. Selain itu dalam penelitian lain. (15) juga ditemukan bahwa tingkat kecemasan yang dialami oleh mahasiswa adalah pada tingkat berat, terjadi pada mahasiswa yang berusia 20 tahun dengan persentase (24,6%).

Dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (12) di temukan bahwa tekanan psikologis atau gangguan psikologis dapat terjadi pada siapapun, di temukan 42,9% responden mahasiswa kedokteran mengalami tekanan psikologis yang signifikan. Maka dari itu, ada celah penelitian yang bisa saya kaji terkait study deskriptif tekanan psikologis pada mahasiswa baru. Ketidaksiapan remaja, dapat menjadi Beberapa dari tekanan psikologis yang sering kali dialami oleh mahasiswa baru yaitu seperti perasaan cemas, agresif, bingung, bosan, depresi, kelelahan, frustrasi, merasa berdosa dan malu, cepat marah, murung, merasa harga diri rendah, kesepian, dan mudah gugup. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menilai tekanan psikologis dan faktor faktor yang terkait di kalangan mahasiswa baru (3).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu, tekanan psikologis pada mahasiswa masih tetap relevan dengan permasalahan saat ini. maka perlu kiranya adanya penelitian mengenai tekanan psikologis terhadap mahasiswa baru bimbingan dan konseling terutama mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Mochammad Sroedji Jember yaitu faktor atau penyebab terjadinya tekanan psikologis pada mahasiswa baru. Sehingga sebagai mahasiswa baru, mereka mampu untuk lebih mempersiapkan diri menghadapi permasalahan-permasalahan di Universitas terutama di Universitas Mochammad Sroedji Jember.

Tekanan Psikologis yang terjadi pada mahasiswa baru mempunyai dampak pada tingkatan belajar mahasiswa itu, mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis cenderung mempunyai semangat belajar yang rendah. Karena motivasi belajar dipengaruhi oleh kondisi dari psikologi mahasiswa. (16) Sehingga penanganan pada tekanan psikologis ini perlu adanya penelitian lebih lanjut guna memberikan pengetahuan bagi mahasiswa baru terutama mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Mochammad Sroedji Jember.

Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dapat di sebut juga Gangguan psikologis, yaitu kondisi dimana ada gangguan kesehatan mental yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan tingkah laku seseorang. Ditemukan macam - macam gangguan psikologis, termasuk terapi tidak terbatas seperti contoh berikut:

- Gangguan Kecemasan contohnya Seperti gangguan kecemasan umum, fobia, gangguan panik, dan gangguan obsesif-kompulsif, biasanya terjadi pada usia remaja yang menghadapi fase dewasa awal.(17)
- Gangguan Mood yaitu Termasuk depresi, gangguan bipolar, dan gangguan mood lainnya yang memengaruhi suasana hati seseorang, hal ini kerap di alami oleh wanita apalagi saat menghadapi menstruasi.(18)
- Gangguan Psikotik Seperti skizofrenia, di mana seseorang kehilangan kontak dengan realitas dan dapat mengalami halusinasi atau delusi, hal ini biasa dialami ketika kita terlalu mencemaskan sesuatu yang belum terjadi sehingga muncul dampak halusinasi yang tidak baik.(8)
- Gangguan Makan contoh Seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan lainnya yang melibatkan pola makan yang tidak sehat. Ketika seseorang mengalami gangguan psikologis yang melibatkan perasaannya maka seseorang ada yang meluapkan perasaannya terhadap makanan yang dia inginkan, meski makanan itu tidak baik bagi tubuhnya.(19)
- Gangguan Kepribadian Seperti gangguan kepribadian antisosial, borderline, dan naratif. Gangguan kepribadian ini kerap terjadi, seperti saat seseorang mengalami tekanan atau tuntutan yang tidak mampu diatasi maka akan berpengaruh pada perilaku seseorang.(20)
- Gangguan Perilaku Termasuk gangguan defisit perhatian dan hiperaktivitas (ADHD), gangguan perilaku konduktal, dan gangguan impuls kontrol. Terkadang orang tidak menyadari bahwa adanya gangguan kepribadian ini dalam dirinya, biasanya seseorang yang mengalami gangguan ini cenderung cuek atau tidak peduli dengan orang – orang di sekitarnya.(21)
- Gangguan Trauma Seperti gangguan stres pasca-trauma (PTSD) yang muncul setelah pengalaman traumatis. Jenis gangguan psikologis ini terjadi akibat adanya peristiwa atau kejadian yang tidak diinginkan dan menyebabkan seseorang itu merasa takut yang berlebihan yang disebut trauma.(22)
- Gangguan Kecanduan, yaitu kecanduan kepa hal yang merugikan dirinya sendiri yang berdampak pada kesehatan mental dan kehidupan sosialnya. Contohnya Seperti kecanduan alkohol, obat-obatan, atau perilaku tertentu seperti perjudian atau game online.(23)

Penting untuk dicatat bahwa tekanan psikologis dapat dapat menimbulkan gangguan psikologis yang beragam dalam tingkat keparahan dan dampaknya terhadap kehidupan sehari-hari seseorang. Penanganan yang tepat termasuk terapi, obat-obatan, dukungan sosial, dan perubahan gaya hidup yang sehat. Jika Anda atau seseorang yang Anda kenal mengalami gejala tekanan psikologis, penting untuk mencari bantuan profesional dari psikolog atau psikiater.

Tekanan psikologis yang terjadi pada mahasiswa baru di Universitas Mochammad Sroedji Jember perlu mendapatkan penenangan, dalam upaya mengatasi perasaan cemas, ketakutan mahasiswa akan masa setelah kuliah, tuntutan yang berat, sehingga terdampak gangguan psikologis pada mahasiswa itu sendiri. Hasil dari penelitian ini menggunakan tabel dengan tambahan narasi agar pembaca lebih mudah dalam memahami informasi. Berikut hasil data dari penelitian yang telah dilakukan:

1. Tabel descriptive statistics

Dalam penelitian ini menghasilkan tabel deskriptif statistik yang mana nilai rata-rata tertinggi menjadi nilai yang menentukan persentase gangguan psikologis yang terjadi pada mahasiswa Universitas Mochammad Sroedji Jember Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan.

1.1 Table deskriptif statistik

No	Pernyataan	N	Min	Max	Mean	Std. deviation
1.	Anda mudah tersinggung atau kesal	10	2,00	4,00	2,9000	,73786
2.	Ada banyak tugas yang perlu anda lakukan	10	2,00	4,00	3,5000	,70711
3.	Anda berada dalam situasi sulit/ masalah	10	1,00	4,00	2,6000	,96609
4.	Anda merasa tenang	10	1,00	3,00	2,2000	,63246
5.	Masalahmu seperti menumpuk	10	1,00	4,00	2,8000	1,02380
6.	Anda merasa aman dan terlindungi	10	1,00	4,00	2,4000	,84327
7.	Anda merasa takut akan masa depan	10	1,00	4,00	3,1000	,99443
8.	Anda melakukan sesuatu karna terpaksa, bukan keinginan sensidiri	10	1,00	4,00	2,5000	1,08012
9.	Anda bersenan senang	10	1,00	4,00	2,5000	1,08012
10.	Anda merasa kesepian atau terisolasi	10	1,00	4,00	3,000	,81650
	Valid N (listwise)	10				

Dari hasil data di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa baru ternyata tidak gegabah dalam mengambil keputusan mereka sehingga tidak terjadi tekanan psikis yang signifikan. Hal ini terlihat dari hasil data statistik deskriptive yang menunjukkan rata-rata (mean) = 3,5 masuk dalam kategori persentase aspek feeling stress yang tervalidasi atau pasti dirasakan pada setiap mahasiswa. Hal ini juga didukung berdasarkan Std. Deviasi yang menunjukkan persentase 0,7 yang mana tidak ada penyimpangan yang signifikan antara aspek pernyataan. Hal ini dapat dijabarkan menjadi beberapa bagian, diantaranya :

Mahasiswa Baru Tidak Gegabah dalam Mengambil Keputusan:

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru cenderung berhati-hati dan bijaksana dalam mengambil keputusan. Mereka tidak terburu-buru atau sembarangan, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki tingkat kedewasaan dan pertimbangan yang baik dalam situasi-situasi yang memerlukan keputusan penting.

Tidak Terjadi Tekanan Psikis yang Signifikan : hasil table diatas menyiratkan bahwa mahasiswa baru tidak mengalami tekanan psikologis yang berat atau berlebihan. Mereka mampu mengelola stres mereka dengan baik, sehingga tidak ada dampak negatif yang signifikan pada kesehatan mental mereka.

Hasil Data Statistik Deskriptif :

Mean (Rata-rata) = 3,5: Nilai rata-rata 3,5 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa berada pada kategori tertentu (dalam konteks ini, mungkin kategori yang telah ditentukan dalam skala pengukuran). Ini mengindikasikan bahwa tingkat stres berada pada tingkat yang normal atau wajar dan tidak berlebihan.

Std. Deviasi (Standar Deviasi) = 0,7: Standar deviasi sebesar 0,7 menunjukkan seberapa besar variasi atau penyebaran data dari rata-rata. Nilai ini mengindikasikan bahwa sebagian besar nilai berada dekat dengan rata-rata (3,5), sehingga tidak ada perbedaan atau penyimpangan yang signifikan dalam tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa.

Persentase Aspek Feeling Stress yang Tervalidasi : Persentase aspek feeling stress yang masuk dalam kategori tervalidasi menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa memang nyata dan dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa. Ini berarti data yang diperoleh dapat dipercaya dan merepresentasikan kondisi yang sebenarnya.

Tidak Ada Penyimpangan yang Signifikan : Nilai standar deviasi yang kecil (0,7) menunjukkan bahwa variabilitas dalam data rendah, sehingga sebagian besar mahasiswa memiliki pengalaman stres yang serupa. Tidak ada perbedaan yang mencolok dalam cara mahasiswa baru mengalami stres, yang menegaskan bahwa mereka umumnya tidak menghadapi tekanan psikis yang signifikan.

Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa baru memiliki kemampuan yang baik dalam mengelola stres mereka, yang tercermin dari keputusan yang hati-hati dan tingkat stres yang wajar serta konsisten di antara mereka.

2. Table correlations

Hasil korelasi yang signifikan

1.2 Table correlations

		P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P 10
S 1	Pearson	1	-,532	,249	,524	,408	,250	,318	,070	,488	,553
	Correlation										
	Sig. (2-tailed)		,113	,487	,120	,242	,486	,371	,848	,153	,097
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 2	Pearson	-,532	1	,000	-	-,152	-,186	-,237	,073	-,364	-,577
	Correlation				,248						
	Sig. (2-tailed)	,113		1,00	,489	,675	,606	,510	,842	,302	,081
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 3	Pearson	,249	,000	1	,327	,579	,627	,393	-	,639	,563
	Correlation								,213		
	Sig. (2-tailed)	,487	1,000		,356	,079	,052	,261	,555	,047	,090
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 4	Pearson	,524	-,248	,327	1	,408	,042	,318	,488	,651	,430
	Correlation										
	Sig. (2-tailed)	,120	,489	,356		,242	,909	,371	,153	,042	,214
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 5	Pearson	,408	,152	,579	,408	1	,612	,779	-	,697	,395
	Correlation								,100		
	Sig. (2-tailed)	,242	,675	,07	,24		,06	,00	,78	,02	,258
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 6	Pearson	,250	-,186	,62	,04	,61	1	,74	-	,48	,484
	Correlation			,7	,2	,2		,2*	,36	,8	
	Sig. (2-tailed)	,486	,606	,05	,90	,06		,01	,29	,15	,156
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 7	Pearson	,318	-,237	,393	,779	,742	,1	-	,776	,411	411
	Correlation							,259			
	Sig. (2-tailed)	,371	,510	,261	,371	,008	,014		,471	,008	,239
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

S 8	Pearson	,070	,073	-	,488	-	-366	-	1	-	,252
	Correlation			,213		,100		,259		,048	
	Sig. (2-tailed)	,848	,842	,555	,153	,784	,298	,471		,896	,482
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 9	Pearson	,488	-364	,639	,651	,697	,488	,776	-	1	,630
	Correlation									,048	
	Sig. (2-tailed)	,153	,302	,04	,04	,02	,15	,00	,89		,051
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
S 10	Pearson	,553	-,577	,56	,43	,39	,48	,41	,25	,63	1
	Correlation			3	0	5	4	1	2	0	
	Sig. (2-tailed)	,097	,081	,09	,21	,25	,15	,23	,48	,05	
	N	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

Dari table correlations di atas dapat dilihat bahwa data tersebut termasuk data yang signifikan, yang berarti memang terdapat gangguan tekanan psikologis pada mahasiswa baru Universitas Mochammad Sroedji Jember. Data itu menunjukkan bahwa memang terjadi tekanan psikologis seperti stres, kecemasan yang berlebihan, ketidakpercayaan diri dan frustrasi yang salah satu penyebabnya disebabkan oleh tugas.(24).

Berikut adalah penjelasan dari hasil tabel tersebut:

Kolom dan Baris Variabel (pertanyaan 1 - pertanyaan 10) :

Setiap kolom dan baris mewakili variabel yang berbeda (pertanyaan 1 hingga pertanyaan 10). Di dalam sel, terdapat dua baris utama untuk setiap kombinasi variabel:

1. Pearson Correlation : Nilai korelasi variabel.

Sig. (2-tailed) : Nilai signifikansi (p-value) dari korelasi tersebut.

2. Nilai Korelasi Pearson :

Nilai berkisar antara -1 hingga 1.

Nilai positif menunjukkan hubungan positif (satu variabel naik, variable lain juga naik). Nilai negatif menunjukkan hubungan negatif (satu variabel naik, variable lain turun). Semakin dekat nilai ke 1 atau -1, semakin kuat hubungan antara kedua variabel.

Nilai 0 menunjukkan tidak ada korelasi.

Nilai Signifikansi (Sig. 2-tailed) :

Nilai ini menunjukkan apakah korelasi yang ditemukan secara statistic signifikan.

3. Interpretasi Spesifik dari Variabel

Pertanyaan 1 dan pertanyaan 2:

Pearson Correlation: 0.532

Sig. (2-tailed): 0.113

Artinya, ada hubungan positif sedang antara pertanyaan 1 dan pertanyaan 2, tetapi tidak signifikan secara statistik karena $p\text{-value} > 0.05$.

pertanyaan 4 dan pertanyaan 7:

Pearson Correlation: 0.742

Sig. (2-tailed): 0.014

Artinya, ada hubungan positif yang kuat antara pertanyaan 4 dan pertanyaan 7, yang signifikan secara statistik karena $p\text{-value} < 0.05$.

pertanyaan 6 dan pertanyaan 7:

Pearson Correlation: 0.742

Sig. (2-tailed): 0.014

Artinya, ada hubungan positif yang kuat antara pertanyaan 6 dan pertanyaan 7, yang signifikan secara statistik karena $p\text{-value} < 0.05$.

4. Contoh Hubungan Tidak Signifikan:

pertanyaan 1 dan pertanyaan 3 :

Pearson Correlation: 0.249

Sig. (2-tailed): 0.487

Artinya, ada hubungan positif yang lemah antara pertanyaan 1 dan pertanyaan 3, dan tidak signifikan secara statistik karena $p\text{-value} > 0.05$.

5. Contoh Hubungan Signifikan Lainnya :

pertanyaan 6 dan pertanyaan 8 :

Pearson Correlation: 0.742

Sig. (2-tailed): 0.014

Artinya, ada hubungan positif yang kuat antara pertanyaan 6 dan pertanyaan 8, yang signifikan secara statistik karena $p\text{-value} < 0.05$.

Secara keseluruhan, tabel ini memberikan gambaran tentang bagaimana berbagai variabel berhubungan satu sama lain dan apakah hubungan tersebut signifikan secara statistik atau tidak. Variabel-variabel dengan korelasi kuat dan signifikan dapat menunjukkan hubungan penting yang mungkin perlu diteliti lebih lanjut.

3. Hasil Uji Instrument Alpha Cronbach

Reability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of items
,774	20

1.3 Reliability Statistics

Dari penelitian menggunakan angket yang telah dilakukan mendapatkan hasil data reabilitas sebanyak 0,774 yang berarti data itu menunjukkan keakuratan dan ketepatan hasil. Selain itu, hasil ini menunjukkan tingkat konsistensi internal dari item-item dalam suatu skala atau kuesioner. Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,774 dapat

dikategorikan sebagai reliabilitas yang cukup baik, karena nilai di atas 0,7 umumnya dianggap dapat diterima. Data tersebut menunjukkan terdapat mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis ringan dan beberapa di antaranya mengalami kondisi emosional yang tidak terkendali.

Penutup

Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari Hasil penelitian menemukan adanya tekanan psikologis yang dialami mahasiswa baru saat belajar di Universitas Mochammad Sroedji Jember dikarenakan faktor internal seperti ketidaksiapan mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang lebih luas dan menghadapi permasalahan yang lebih rumit. Bentuk tekanan psikologis yang dialami mahasiswa baru adalah rasa takut pada hal baru, cemas, panik, terbebani, bosan, kesepian dan tidak percaya diri. Hal ini berdampak pada menurunnya motivasi belajar. Salah satu Faktor yang mempengaruhi tekanan psikologis yang sering terjadi adalah ketidakyakinan terhadap potensi yang dimiliki. Hal ini yang terjadi karena kurangnya fokus pada pengelolaan belajar beserta evaluasinya, itu dapat disebabkan karena kombinasi faktor kompetensi dan etos kerja dosen, kompetensi akademik dan softskill mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian tentang tekanan psikologis dalam membina kesejahteraan psikologis pada Mahasiswa Baru Universitas Mochammad Sroedji Jember, maka penulis membuat beberapa rekomendasi yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dan masukan bagi pihak terkait, antara lain:

1. Kepada orang tua dalam membimbing anaknya hendaknya menyesuaikan dengan kepribadian anak. Tidak memaksakan kehendak orang tua pada diri anak. Sehingga anak dapat lebih menggali potensi yang dimiliki dan tidak tertekan.
2. Kepada orang tua, hendaknya lebih memberikan perhatian dan motivasi pada anaknya, karena dukungan orang tua menjadi faktor terpenting untuk mental anak dalam menjalani hidupnya. Pemberian perhatian dan motivasi dapat membuat anak lebih percaya diri untuk menjalani kehidupannya dan merasa diperdulikan orang tuanya.
3. Kepada peneliti selanjutnya agar meneliti ditempat lain agar lebih luas mendapatkan data.
4. Penelitian ini bukan satu-satunya penelitian yang bisa dijadikan acuan dan masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

REFERENSI

1. Basuki K. Pembahasan Stres. *J Online Int Nas Vol 7 No1*, Januari – Juni 2019 Univ 17 Agustus 1945 Jakarta. 2019;53(9):1689–99.
2. Chafsoh AM. Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. *J Sej Artik*. 2020;1(1):1–11.
3. Wistarini N, Marheni A. Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *J Psikol Udayana Ed Khusus Psikol Pendidik*. 2019;164–73.

4. Ardiyono MA. Peran Bimbingan Orang Tua dalam Menumbuhkan Kesejahteraan Psikologis pada Anak di Desa Welahan. IAIN KUDUS; 2023.
5. Sasmito NI. Implementasi Metode Certainty Factor Dalam Sistem Pakar Tekanan Psikologi (Studi Kasus: Mahasiswa Prodi Sistem Informasi Unikom). 2018;
6. Triwahyuni A, Prasetyo CE. Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. Psikologika J Pemikir dan Penelit Psikol. 2021;26(1):35–56.
7. Fahri AA, Daud M. Pengaruh Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. PESHUM J Pendidikan, Sos dan Hum. 2023;3(1):292–9.
8. Prasetyo CE, Triwahyuni A. Gangguan Psikologis pada Mahasiswa Jenjang Sarjana: Faktor-Faktor Risiko dan Protektif. Gadjah Mada J Psychol. 2022;8(1):56.
9. Waweru M. Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). J Pendidik Tambusai. 2023;7(1):2896–910.
10. Manurung AA. Pengaruh Kualitas Pelayanan Terhadap Kepuasan Pelanggan pada PT. PLN (persero) Cabang Kecamatan Paya Pasir Medan. J Visi Ekon Akunt dan Manaj. 2023;5(1):35–44.
11. PRAKOSO A. Mengungkap Rahasia dan Teori di Balik Psikologi Manusia. Lap Kerja Prakt Mhs Tek. 2023;1(6).
12. Nathasya PP, Irawaty E. Hubungan tekanan psikologis dan penundaan akademik (academic procrastination) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Tarumanagara Med J. 2020;2(2):384–91.
13. Barseli M, Ahmad R, Ifdil I. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. J Educ J Pendidik Indones. 2018;4(1):40.
14. Eko C, Triwahyuni A. Mahasiswa Jenjang Sarjana Undergraduate Students. J Psikol Sains dan Profesi (Journal Psychol Sci Prof. 2022;6(2):98–108.
15. Fathia AS, Martina M, Marthoenis M. Tingkat Kecemasan Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Keperawatan Selama Masa Pandemi Covid-19. J Ilmu Keperawatan. 2021;9(2):86–95.
16. Wirani Z. PSIKOLOGI KOGNITIF “Pengaruh Cyberbullying terhadap Tingkat Kecemasan dan Motivasi Belajar.” Psikologiya J. 2024;1(1).
17. Wakhyudin H, Putri ADS. ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI. 2020;
18. Efrata Tarigan TPE, Sitepu E. Kecerdasan Emosional dalam Mengatasi Tekanan di Masa Akhir Studi. KHARISMATA J Teol Pantekosta. 2020;3:25–35.
19. Melani SA, Hasanuddin H, Siregar NSS. Hubungan kepercayaan diri dengan gangguan makan anorexia nervosa pada remaja di SMAN 4 Kota Langsa. Tabularasa J Ilm Magister Psikol. 2021;3(2):162–72.
20. Sari DP. Gangguan Kepribadian Narsistik dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental. Islam Couns J Bimbing dan Konseling Islam. 2021;5(1):93–116.
21. Putri YE, Marjohan M, Ifdil I, Hariko R. Perilaku phubbing pada mahasiswa. JPGI (Jurnal Penelit Guru Indones. 2022;7(2):343–7.
22. Aini K, Wulan N. Pengalaman Trauma Masa Kecil dan Eksplorasi Inner Child pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Kuningan: Studi Fenomenologi. J Ilmu Kesehat Bhakti Husada Heal Sci J. 2023;14(01):33–40.
23. Nuzuli AKN, Ningsih MS, Astri PB, Fazli M, Palenza NR, Gazali A. Gangguan Komunikasi pada Mahasiswa Pecandu Game Online Mobile Legend. J PIKMA Publ Ilmu Komun Media Dan Cine. 2023;5(2):261–71.

24. Ariani P, Azzahra S, Dayana D, Fazny BY. Stres Mahasiswa Baru Bimbingan Dan Konseling Islam Yang Masih Tinggal Di Ma' had Al- Jami' ah IAIN Pontianak. 2023;03(1):59–66.