

Stress Among Psychologist Candidates

Gambaran Stres pada Calon Psikolog

Arini Rachmawati¹

¹Department of Psychology,
Padjadjaran University, Indonesia
Email: arini21002@mail.unpad.ac.id

Zainal Abidin²

²Department of Psychology,
Padjadjaran University, Indonesia
Email: zainal.abidin@unpad.ac.id

Correspondent

Arini Rachmawati

Department of Psychology, Padjadjaran University, Indonesia
Email: arini21002@mail.unpad.ac.id

Abstract

There were five participants in this study. The results indicate that the majority of participants showed negative emotional reactions, such as increased anxiety leading to a desire to avoid academic situations. Physical reactions also emerged, such as fatigue, sleep disturbances, and headaches. Some participants attempted to cope with stress by engaging in enjoyable activities or exercising, but some still struggled to cope with stressful conditions and felt desperate about academic demands. A psychology graduate must complete a professional psychology education program to be considered a psychologist. The existence of several requirements and responsibilities to be fulfilled in pursuing education as a psychologist candidate, along with obligations outside the academic scope, can increase the risk of stress. This research is a descriptive qualitative study aimed at illustrating the stress experienced among psychologist candidates. The participants in this study were five graduate students from various universities enrolled in a Master of Professional Psychology program. The research instrument used in this study was an interview guide based on the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire and the data analysis method applied was thematic analysis. The results showed that overall, the participants perceived the demands they faced as psychologist candidates to be stressful situations. Stress reactions included the emergence of negative emotions such as increased anxiety, as well as physical reactions such as fatigue, sleep disturbances, and headaches. Some participants attempted to cope with stress by engaging in enjoyable activities or exercising. However, some participants still had difficulty managing their stress, leading to feelings of hopelessness regarding academic demands. The findings of this study are expected to serve as a reference in developing intervention programs to address stress, particularly among students in professional psychology programs.

Keyword : Perceived Stress, Psychologist Candidate, Qualitative Research

Abstrak

Sarjana psikologi harus menyelesaikan program pendidikan profesi psikologi untuk dapat dikatakan sebagai psikolog. Adanya sejumlah persyaratan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam mengikuti pendidikan sebagai calon psikolog, bersama dengan kewajiban di luar lingkup akademis, dapat meningkatkan risiko stres. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menjelaskan gambaran stres pada calon psikolog. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah lima orang mahasiswa Magister Psikologi Profesi dari beberapa universitas. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara yang disusun berdasarkan pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis tematik (*thematic analysis*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan, para partisipan mempersepsikan tuntutan yang mereka hadapi sebagai calon psikolog merupakan situasi yang memicu terjadinya stres. Muncul reaksi stres berupa adanya emosi negatif seperti kecemasan yang meningkat dan juga terdapat reaksi fisik seperti kelelahan, gangguan tidur, serta sakit kepala. Beberapa partisipan mencoba mengatasi stres dengan melakukan kegiatan yang digemari atau dengan berolahraga. Namun, sebagian partisipan masih mengalami kesulitan dalam mengatasi kondisi stres tersebut hingga memunculkan perasaan putus asa terhadap tuntutan akademis. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan program intervensi untuk mengatasi stres, khususnya di kalangan mahasiswa program pendidikan profesi psikologi.

Kata Kunci : Perceived Stress, Calon Psikolog, Penelitian Kualitatif

Copyright (c) 2024 Arini Rachmawati & Zainal Abidin

Received 2024-03-20

Revised 2024-06-25

Accepted 2024-07-23



LATAR BELAKANG

Psikolog merupakan suatu profesi yang memiliki kewenangan untuk memberikan layanan psikologi, terutama asesmen dan intervensi, sesuai dengan bidang minat masing-masing (HIMPSI, 2010). Seorang sarjana psikologi harus menyelesaikan program pendidikan profesi psikologi untuk dapat dikatakan sebagai psikolog. Berdasarkan Keputusan Bersama AP2TPI No. 03/Kep/AP2TPI/2013 dengan HIMPSI No. 003/PP-HimpsI/IV/13 tentang Kurikulum Program Studi Psikologi, total beban belajar untuk menyelesaikan pendidikan Program Studi Magister Psikologi Profesi adalah 45 sampai dengan 50 SKS yang harus ditempuh dalam lima hingga maksimal 10 semester. Namun, program Magister Psikologi Profesi yang berlangsung saat ini dinilai kurang sesuai secara epistemologi atau kurang sesuai dalam batas-batas pengetahuan (Winurini, 2022).

Hal tersebut disebabkan oleh program magister, yang merupakan bagian dari pendidikan akademis, berbeda jenis dengan pendidikan profesi. Pendidikan akademis fokus pada pemahaman dan pengembangan dalam berbagai bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, sementara pendidikan profesi bertujuan untuk memperoleh keterampilan khusus yang diperlukan dalam suatu profesi tertentu (Puspitanora, 2020). Dengan demikian, muncul upaya untuk memperbaiki program pendidikan profesi psikologi, yang tercermin dalam pengesahan Undang-undang Pendidikan dan Layanan Psikologi (UU PLP) pada 7 Juli 2022. UU PLP (2022) menegaskan bahwa pendidikan profesi psikologi terdiri dari program profesi, spesialisasi, dan subspecialisasi, yang tidak lagi disatukan dengan program magister yang lebih berfokus pada pendidikan akademis.

Adanya sejumlah persyaratan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam mengikuti pendidikan sebagai calon psikolog, bersama dengan kewajiban di luar lingkup akademis, dapat meningkatkan risiko stres. Studi yang dilakukan oleh Jones dan Thompson (2017) menunjukkan bahwa tingkat stres yang tinggi dialami oleh psikolog dan calon psikolog, di mana salah satu penyebabnya adalah beban tugas yang berat. Survei yang dilakukan oleh *American Psychological Association* (APA) juga menemukan bahwa 70% mahasiswa pascasarjana psikologi di Amerika Serikat mengalami tingkat stres yang signifikan, sehingga menghambat kinerja mereka secara optimal (El-Ghoroury et al., 2012; Syropoulos et al., 2021).

Selain tekanan akademis, calon psikolog yang termasuk dalam mahasiswa profesi kesehatan juga mengalami tekanan terkait dengan bidang profesinya. Mereka diharuskan untuk melakukan penelitian, mengajar, bekerja, dan memenuhi ekspektasi dari supervisor mereka (Daranindra & Iskandarsyah, 2024). Mereka berupaya menyeimbangkan antara bidang akademis dan pribadi mereka, bahkan seringkali dengan mengorbankan kesehatan mental dan fisik. Stres yang berlebihan dapat berdampak negatif pada fungsi pribadi dan fungsi profesional dari pada calon psikolog (Pakenham & Stafford-Brown, 2012).

Studi menemukan bahwa mahasiswa program studi profesi, termasuk profesi psikologi, memiliki prevalensi stres

tertinggi dibandingkan dengan disiplin lainnya, sekitar 57%, dengan sepertiga mengalami stres berat (Daranindra & Iskandarsyah, 2024). Meskipun sudah banyak penelitian tentang stres di antara mahasiswa program profesi kesehatan, informasi mengenai tingkat dan sumber stres, serta faktor lain seperti upaya penanganan dan faktor penghambat, terutama di institusi pendidikan tinggi di Indonesia, masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang kondisi stres beserta dengan sumber-sumbernya, upaya penanganan, dan faktor-faktor yang menghambat manajemen stres pada calon psikolog. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan program intervensi untuk mengatasi stres, khususnya di kalangan mahasiswa program pendidikan profesi psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Creswell (2013) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif merupakan metode untuk mengkaji permasalahan sosial atau manusia dengan mendalam. Dalam hal ini, peneliti berupaya untuk membentuk pemahaman yang luas dan mendetail, menganalisis teks, menyampaikan secara rinci perspektif dari para partisipan, dan melaksanakan studi di lingkungan asli. Penelitian kualitatif diakui sebagai proses yang berkesinambungan dan berlangsung dalam kondisi alami, yang memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menggali pengalaman autentik dengan keakuratan yang tinggi. Desain yang dipilih untuk penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Creswell (2013) menjelaskan tujuan metode deskriptif adalah untuk menemukan penjelasan dan deskripsi yang terperinci tentang objek penelitian secara sistematis. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program studi Magister Psikologi Profesi atau program studi Profesi Psikologi di Indonesia dan dengan suka rela bersedia menjadi partisipan penelitian. Langkah berikutnya dalam mengumpulkan data melibatkan penggunaan metode wawancara semi terstruktur.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah panduan wawancara yang disusun berdasarkan pada kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) milik Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983) yang diadaptasi oleh Purnami & Sawitri (2019). Metode analisis data yang diterapkan dalam penelitian ini adalah analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis tematik merupakan suatu pendekatan analisis kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan melaporkan tema-tema yang muncul dalam data (Braun & Clarke, 2006). Proses analisis ini meliputi enam tahapan sebagai berikut: (a) memahami data dengan mendengarkan rekaman audio dan melakukan transkripsi secara verbatim; (b) melakukan pengkodean untuk mengekstraksi ide-ide yang terkait dengan pertanyaan penelitian; (c) mengelompokkan hasil pengkodean ke dalam tema-tema yang relevan; (d) meninjau kembali tema-tema untuk memperbaiki dan mengembangkan konsep; (e) mengidentifikasi makna dari setiap tema untuk menyoroti aspek-aspek yang tercermin di dalamnya; (f) menyusun hasil

analisis tema yang terbentuk dan mengaitkannya dengan konsep penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3	Partisipan 4	Partisipan 5
Usia	24	23	26	25	25
Jenis Kelamin	P	P	P	P	P
Domisili	Yogyakarta	Surabaya	Surabaya	Yogyakarta	Depok
Status Pernikahan	Belum Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah	Belum Menikah
Status Pekerjaan	-	Menikah	-	-	-
Majoring	Psikologi Klinis Dewasa	Psikologi Klinis	Psikologi Klinis Anak	Psikologi Industri/Organisasi	Psikologi Pendidikan
Semester	3	3	5	3	5

Terdapat lima orang partisipan dalam penelitian ini dengan rincian demografi pada Tabel 1. Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa responden seluruhnya adalah perempuan dengan rata-rata usia responden 24,5 tahun. Partisipan berasal dari berbagai bidang minat profesi psikologi (*majoring*), yaitu psikologi klinis (umum), psikologi klinis dewasa, psikologi klinis anak, psikologi industri dan organisasi, psikologi pendidikan. Masing-masing *majoring* terdapat satu orang partisipan. Adapun mayoritas partisipan sedang menempuh semester 3 dan terdapat satu orang sedang menempuh semester 5. Jika ditinjau dari domisili, partisipan adalah mahasiswa yang sedang tinggal di Yogyakarta, Jawa Timur, dan Jawa Barat. Seluruh partisipan tidak memiliki peran ganda atau tidak memiliki kegiatan di luar perkuliahan selain sebagai mahasiswa program studi profesi psikologi.

Latar Belakang Melanjutkan Studi Profesi Psikologi

Dari kelima partisipan, masing-masing memiliki alasan yang berbeda terkait dengan alasan untuk melanjutkan studi. Mayoritas partisipan memutuskan melanjutkan studi karena dorongan dari dalam diri, yaitu ingin menjadi seorang psikolog. Sementara itu, dua partisipan lainnya memutuskan melanjutkan studi karena adanya dorongan eksternal seperti permintaan dari orang tua.

Dinamika Melanjutkan Studi Profesi Psikologi

Mayoritas partisipan, sesuai dengan yang dipaparkan dalam Tabel 2, menunjukkan adanya perubahan yang dialami selama menjalani studi profesi psikologi. Akan tetapi, jika ditinjau dari masing-masing jawaban partisipan cenderung mengarah pada respons yang negatif, di antaranya yaitu munculnya afek negatif seperti yang dialami oleh partisipan 2 dan partisipan 5 yang mengungkapkan merasa cemas dan khawatir dengan tuntutan perkuliahan hingga merasa membutuhkan bantuan dari praktisi kesehatan mental. Sementara itu, partisipan 3 lebih merasa adanya gangguan secara fisik dikarenakan jarak tempuh tempat praktik yang relatif jauh. Bagi partisipan 1 dan partisipan 4, pengelolaan waktu juga dianggap sebagai tantangan selain masalah afek negatif. Padatnya jadwal perkuliahan dianggap tidak

memberikan waktu yang cukup untuk beristirahat. Selain adanya gangguan fisik, secara finansial partisipan 4 merasa terbebani karena biaya yang dikeluarkan untuk melanjutkan studi profesi tidak murah.

"...perbedaannya lagi, sekarang waktu luangnya lebih sedikit, lebih capek juga, kalau ada waktu buat istirahat tuh rasanya berharga banget (tertawa)."
(Partisipan 1)

"Jujur ya, berat banget menurutku. Aku baru berapa bulan kuliah, tapi udah sering ngerasa gak sanggup ngejalaninnya. Berat banget ya ternyata. Gak tau juga kenapa, tapi apa-apa jadi kerasa lebih berat ..."
(Partisipan 2)

"...cuma kadang pengen nangis tuh pas udah di jalan pulang, kan jauh ya tempat PKPP aku, terus tiap hari bolak-balik, nyetir sendiri, sampai kos masih harus bikin laporan, revisi, ngerjain tugas, ngerjain kerjaan lainnya, itu sih yang bikin capek banget sampai mau nangis..." (Partisipan 3)

"...aku makin sering kepikiran bisa survive gak ya, terutama soal finansial, tapi kalau mau kerja lagi udah nggak sanggup karena ada PKPP juga kan sekarang ini. Udah gitu PKPP nih menurutku mengurus emosi ya, capek banget. Capeknya tuh gak cuma ke fisik, tapi ke mental juga nih..." (Partisipan 4)

"Jujur ya aku sampai udah berencana mau ke psikolog saking ngerasa gak bisa ngadepin ini semua. Mau nyerah aja, tapi kan aku pengen jadi psikolog juga. Kadang dosen tuh nuntutnya tinggi banget, gak sanggup aku..." (Partisipan 5).

Perubahan yang dialami oleh para partisipan mayoritas disebabkan oleh adanya kegiatan Praktik Kerja Profesi Psikologi (PKPP) yang menjadi. Hal tersebut sesuai dengan studi sebelumnya, di mana tekanan yang terkait dengan praktik kerja profesi psikologi dapat meningkatkan

risiko dan potensi stres yang dialami oleh calon psikolog selama masa pelatihan tersebut, karena hal ini dapat berdampak pada kesejahteraan pribadi mereka dan peran profesional sebagai penyedia layanan kesehatan mental (Huriyah et al., 2022).

Tantangan selama Melanjutkan Studi Profesi Psikolog

Setiap partisipan memiliki tantangan yang berbeda-beda. Bagi partisipan 1, tantangan yang dirasakan berkaitan dengan adanya perasaan tidak yakin pada kemampuan dan

penguasaan diri terhadap tuntutan akademis karena merasa menerima evaluasi yang negatif, sehingga merasa dirinya tidak kompeten. Sementara itu, partisipan 2 dan partisipan 4 merasa afek negatif lebih mendominasi seperti merasa sulit melalui tuntutan akademis dan merasa terbebani, baik terhadap tugas akademis juga terhadap kondisi finansial. Bagi partisipan 3 dan partisipan 5, tantangan lebih berkaitan dengan pengaturan waktu, sehingga merasa sulit untuk memenuhi tuntutan akademis dengan waktu yang terbatas.

Tabel 2. Klasterisasi Tema Latar Belakang dan Dinamika Melanjutkan Studi

No	Aspek	Data Kualitatif	Tema	Sub-Tema	Partisipan
1	Latar belakang lanjut Studi	Sejak dahulu ingin menjadi Psikolog	Motivasi diri	Ingin menjadi Psikolog	1,3,5
	Magister Profesi Psikologi	Diminta orangtua dan dibiayai oleh orangtua	Motivasi dari eksternal	Permintaan orangtua	2,4
2	Dinamika sebagai mahasiswa	Rutinitas menjadi lebih sibuk, waktu luang istirahat berkurang, dan merasa cemas karena tuntutan perkuliahan.	- Afek -Waktu istirahat berkurang	-Afek negatif -Waktu istirahat berkurang	1
	Magister Profesi Psikologi	Perubahan mengarah ke hal negatif, merasa tidak mampu melalui perkuliahan dan ingin ke psikolog. Keluhan yang dirasa cemas, khawatir, sedih dan sering menangis.	-Afek	-Afek negatif	2,5
		Merasa senang dapat praktik kerja sesuai dengan minat namun merasa lelah secara fisik karena jarak tempuh tempat praktik dan kegiatan yang padat.	-Afek -Keluhan Fisik	-Afek positif -Keluhan Fisik	3
		Terdapat perubahan sebelumnya kuliah sambil bekerja yang menjadi masalah adalah pengaturan waktunya, setelah resign merasa ragu dapat bertahan dari tuntutan finansial berkaitan dengan mapro dan tuntutan menyelesaikan PKPP.	-Masalah Pengelolaan Waktu - Afek	-Masalah Pengelolaan Waktu - Afek negatif	4
3	Tantangan sebagai Mahasiswa	Merasa kurang menguasai materi perkuliahan, khawatir ketika menghadapi klien menjadi tidak maksimal; evaluasi dari supervisor yang kurang membangun; merasa diri tidak kompeten.	-Efikasi diri -Afek	-Efikasi diri rendah -Afek negatif	1
	Magister Profesi Psikologi	Merasa semua hal berat dan sulit dilalui.	Afek	Afek negatif	2
		Sulit mengatur waktu karena tuntutan akademik.	Masalah pengelolaan waktu Afek	Masalah pengelolaan waktu Afek Negatif	3,5 4
4	Kesibukan di luar	Beban finansial dan tuntutan PKPP	Tidak ada	Tidak ada	1,2,3,4,5
	Magister Profesi psikologi	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	1,2,3,4,5

“...kadang evaluasi dari supervisor justru ada yang bikin down, tapi yaudah lah namanya juga aku masih belajar kan. Walaupun kadang juga tetap bikin aku kepikiran sendiri aku nih sebenarnya kompeten gak sih” (Partisipan 1)

“Wah kalau sekarang sih semua hal juga berasa berat menurutku, ya jadi makin sulit juga dijalainnya.”
(Partisipan 2)

“Ya paling itu sih buat ngatur waktu. Soalnya jadi kerasa banyak banget kan yang harus dikerjain, jadi sering ngerasa 24 jam sehari itu kurang. Karena aku merasa aku butuh waktu yang cukup lama ya untuk

menyelesaikan satu laporanku, nah ini ada banyak...”
(Partisipan 3)

“...sama seperti tadi aku makin sering kepikiran bisa survive gak ya, terutama soal finansial, tapi kalau mau kerja lagi udah nggak sanggup karena ada PKPP juga kan sekarang ini...” (Partisipan 4)

“Kalau malam sambil nugas pasti kepikiran besok kelasnya bakal ngapain, bakal ada apa lagi di kelas. Paginya sebelum kelas pasti ada cemas dan khawatirnya, padahal ya bisa aja gak ada apa-apa waktu di kelas, belajar biasa aja, tapi tetap kepikiran aja terus...” (Partisipan 5)

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perguruan tinggi dapat menimbulkan tekanan atau stres (Dewi et al., 2022). Kondisi ini disebabkan oleh perubahan dalam sistem pendidikan, gaya hidup, dan lingkungan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa sejumlah mahasiswa mengalami stres secara signifikan karena adanya proses adaptasi dan perubahan tuntutan akademis yang dilalui (Dewi et al., 2022). Sementara itu, berkaitan dengan kesibukan atau aktivitas lain di luar sebagai mahasiswa profesi psikologi, seluruh partisipan mengungkapkan bahwa tidak memiliki kesibukan apapun karena sulitnya mengatur waktu terhadap tuntutan akademis, sehingga memilih untuk fokus terhadap perkuliahan.

Perceived stress: Distress

Berdasarkan paparan pada Tabel 3, mayoritas partisipan mempersepsikan tuntutan perkuliahan sebagai suatu hal yang cenderung negatif dan berdampak pada afek atau kondisi emosi yang cenderung negatif dan efikasi diri yang rendah. Hal ini ditunjukkan pada partisipan 1 bahwa ia merasa adanya afek negatif berupa perasaan kualahan, ragu, dan lelah terhadap kegiatan akademis. Hal berkaitan dengan afek negatif ini juga dirasakan oleh partisipan 3 yang merasa lelah meskipun melakukan berbagai kegiatan yang diminati. Sementara itu, partisipan 4 dan 5 merasa lelah karena tidak mampu memenuhi tuntutan akademis dan menguras emosi. Lain halnya dengan partisipan 2 yang cenderung lebih merasakan efikasi diri yang rendah karena merasa tidak mampu melalui tuntutan akademis studi profesi.

“Kadang ngerasa lumayan kewalahan juga sih sama kehidupan yang sekarang ini, bisa gak ya aku ngejalanin ini semua...” (Partisipan 1)

“Aku jadi sering mempertanyakan sih ini tuh emang berat atau akunya aja yang sebenarnya gak siap untuk menghadapi ini semua atau emang aku yang gak mampu.” (Partisipan 2)

“Melelahkan sekali ya ternyata. Walaupun sekarang terbantu karena lagi dapat pos di sekolah untuk klien anak, aku lebih suka berinteraksi sama anak-anak, tapi ya tetap aja melelahkan karena banyak banget yang harus dikerjakan.” (Partisipan 3)

“...udah gitu PKPP nih menurutku menguras emosi ya, capek banget. Capeknya tuh gak cuma ke fisik, tapi ke mental juga nih. Apalagi pihak perusahaan tempat aku PKPP tuh kayak punya ekspektasi yang tinggi banget menurutku...” (Partisipan 4)

“...kadang dosen tuh nuntutnya tinggi banget, gak sanggup aku. Sekarang hal-hal kecil aja juga bisa tuh bikin aku stres, bikin pengen nangis mulu....”
(Partisipan 5)

Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuningsih & Nugraha (2023) bahwa secara keseluruhan, berbagai tantangan akademis yang dihadapi oleh mahasiswa Program Studi Magister Profesi Psikologi mencakup kebutuhan terhadap kecermatan dalam penilaian, akurasi dalam diagnosis, keahlian dalam merancang program intervensi, keberanian personal, kemampuan berkomunikasi, dan dituntut untuk menyelesaikan studi dengan cepat. Dari tuntutan akademis ini, mahasiswa cenderung menunjukkan gejala distress, yang merupakan respons negatif terhadap tekanan Lazarus & Folkman, 1984).

Para calon psikolog tengah menjalani PKPP memiliki kemungkinan tinggi mengalami tingkat stres yang signifikan. Adanya tuntutan dari dosen atau supervisor juga berperan dalam meningkatkan stres. Cushway (1992) menyatakan 59% calon psikolog melaporkan bahwa penyebab utama dari stres yang mereka rasakan adalah karena hubungan dengan supervisor. Potensi peningkatan stres tersebut dapat berdampak negatif pada kesejahteraan pribadi mereka, kemampuan dalam menangani klien, dan keseluruhan pengalaman perkuliahan yang mereka jalani (Huriyah et al., 2022).

Reaksi Stres

Tabel 3. Klasterisasi Stres Mahasiswa Magister Profesi

No	Aspek	Data Kualitatif	Tema	Sub-Tema	Partisipan
1	Perceived Stress: Distress	Merasa kualahan, ragu, dan lelah.	Afek	Afek Negatif	1
		Menilai diri tidak mampu melalui situasi	Efikasi diri	Efikasi diri rendah	2
		Tetap merasa lelah meskipun melakukan kegiatan yang diminati	Afek	Afek Negatif	3

	Merasa lelah, tidak mampu memenuhi tuntutan, menguras emosi	Afek	Afek Negatif	4	
2	Reaksi Stres	Merasa tuntutan akademik membuat stres	Afek	Afek Negatif	5
		Merasa cemas, pikiran hanya tertuju dengan hal akademik, mudah lelah secara fisik.	-Reaksi Emosi - Afek	- Reaksi emosi - Afek negatif - Reaksi fisik	1
		Merasa sedih karena merasa diri tidak mampu.	-Reaksi Emosi - Afek	- Reaksi emosi - Afek negatif	2
		Capek secara fisik; sering menangis; kualitas tidur menurun	-Reaksi Emosi - Afek - Reaksi Fisik	- Reaksi emosi - Afek negatif - Reaksi fisik	3
		Mudah capek, sakit kepala, kualitas tidur menurun.	Reaksi Fisik	Reaksi fisik	4
3	Perceived Stress: Control	Merasa cemas dan ingin menghindari situasi perkuliahan, sering menangis, kualitas tidur menurun.	-Reaksi Emosi - Afek - Reaksi Fisik	- Reaksi emosi - Afek negatif - Reaksi fisik	5
		Terkadang merasa mampu, kadang merasa ragu; ada upaya untuk memulihkan energi dengan mengalihkannya istirahat di rumah atau menonton drama korea namun tidak merasa cukup efektif.	Efikasi diri	Efikasi diri rendah	1
		Tidak melakukan upaya, Merasa tidak berdaya.	Tidak ada upaya	Tidak ada upaya	2
		Berusaha mengerjakan tuntutan akademik secara perlahan dan berupaya berolahraga sebagai sarana istirahat.	-Upaya menyelesaikan tuntutan -Olahraga	-Upaya menyelesaikan tuntutan -Olahraga	3
		Berusaha menjalani saja	Bberusaha melalui	Bberusaha melalui	4
	Ingin menyerah, Tidak ada upaya.	Tidak ada upaya	Tidak ada upaya	5	

Berdasarkan paparan pada Tabel 3, mayoritas partisipan cenderung menunjukkan reaksi stres yang mengarah pada kondisi reaksi emosi yang negatif. Beberapa di antaranya ada pula yang menunjukkan reaksi fisik yang juga cenderung negatif. Partisipan 2 cenderung didominasi oleh kondisi emosi yang negatif seperti perasaan sedih karena merasa diri tidak mampu. Sementara itu, partisipan 1, partisipan 3, dan partisipan 5 mengalami reaksi fisik dan reaksi emosi seperti merasa cemas hingga memunculkan keinginan untuk menghindari situasi perkuliahan dan sering kali ingin menangis. Reaksi fisik didominasi adanya penurunan kualitas tidur dan merasa lelah secara fisik. Hanya partisipan 4 yang merasakan reaksi fisik tanpa reaksi emosi, yaitu di dominasi perasaan mudah capek, sakit kepala, dan menurunnya kualitas tidur.

“Apa ya... paling jadi cemas itu tadi sih ya, misal gak tenang kalau keluar gak bawa laptop. Jadi kayak pikiran nih isinya hal-hal yang terkait perkuliahan mulu, kayak udah lah itu prioritas banget. Kalau fisik sih mungkin aku gak terlalu ngerasain ya, paling kadang jadi gampang capek aja.” (Partisipan 1)

“Hmm... apa ya... aku juga bingung. Kalau jadi ngerasa semua hal jadi berat itu termasuk gak sih? Mungkin juga lebih ke... aku jadi mempertanyakan diri aku sendiri ya, mempertanyakan kemampuanku. Itu bisa bikin sedih juga sih.” (Partisipan 2)

“Paling ya jadi capek fisik, jadi lebih sering nangis, terus jam tidur juga cukup terganggu ya. Aku jadi sering tidur jam 2 pagi, nanti jam 8 udah harus berkegiatan lagi. Mungkin itu juga yang bikin capek.” (Partisipan 3)

“Kalo ke fisik ya paling jadi makin gampang capek sih. Kadang sakit kepala juga kalau udah banyak banget yang dipikirin. Kadang jadi gak bisa tidur juga karena kepikiran banyak hal, nah pas kayak gitu kadang pusing kadang enggak. Kalau gak pusing malah biasanya aku pakai buat ngerjain apa gitu sekalian.” (Partisipan 4)

“Apa ya... banyak nangis, cemas, pengen ngehindarin semua hal-hal terkait perkuliahan, tidurnya jadi gak bener, sering begadang. Itu sih ya paling.” (Partisipan 5)

Lazarus & Folkman (1984) menyatakan bahwa reaksi terhadap stresor dapat diartikan sebagai cara memberikan respons dari diri terhadap lingkungan atau situasi yang dapat membuatnya mengalami stres. Reaksi terhadap stresor ini dapat berupa reaksi fisik, reaksi kognitif, reaksi emosi, dan reaksi tingkah laku.

Jika ditinjau dengan hasil penelitian, reaksi yang dimunculkan oleh partisipan mayoritas terjadi pada reaksi fisik dan reaksi emosi. Adapun yang dimaksud dengan reaksi fisik adalah ketika individu mengalami stres, tubuh juga akan

bereaksi sebagai respons terhadap stresor yang dihadapinya. Reaksi-reaksi fisik terhadap stres dapat berupa denyut jantung yang meningkat, sesak napas, tremor, sakit kepala, demam atau flu, mudah lelah, pencernaan terganggu, mengalami kenaikan atau penurunan berat badan, nyeri pada otot, berkeringat, merasa mual, dan lain sebagainya (Lazarus & Folkman, 1984). Sementara itu, reaksi emosi berasal dari kondisi stres dan emosi yang saling berhubungan dan saling berpengaruh satu sama lain. Stres dapat menyebabkan munculnya emosi negatif seperti rasa takut, cemas, khawatir, marah, rasa bersalah, sedih, dan depresi. Dengan adanya dominasi emosi-emosi negatif tersebut, merupakan indikasi bahwa individu telah menilai situasi sebagai sesuatu yang mengancam dan menimbulkan stres pada dirinya.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa stres dapat berdampak negatif terhadap beberapa aspek dalam kehidupan, seperti adanya kondisi fisik yang terganggu, kondisi kognitif yang tidak optimal, serta kondisi emosi yang terganggu (Rusdianto et al., 2023; Dewi et al., 2022; Musabiq & Karimah, 2018). Stresor juga diyakini dapat mengganggu keseimbangan fisik (Susanto & Hartini, 2024). Apabila dibiarkan terus-menerus, kondisi tersebut juga dapat memengaruhi efektivitas individu dalam menghadapi tuntutan mereka sebagai calon psikolog (Fothergill et al., 2004).

Perceived Stress: Control

Mayoritas partisipan cenderung kesulitan untuk mengontrol kondisi stres yang dirasakan. Beberapa di antaranya telah melakukan upaya untuk menghadapi stres yang dialami meskipun kurang efektif dalam membantu mengatasi stres. Seperti contoh yang dilakukan oleh partisipan 1 yang telah berupaya untuk menonton drama korea untuk mengalihkan pikirannya dari tuntutan akademis meskipun pada kenyataannya tetap sulit untuk mengalihkan pikiran dari tuntutan tersebut. Sementara itu, partisipan 3 melakukan kegiatan olahraga sebagai upaya untuk mengurangi stres. Lain halnya dengan partisipan 4 yang berusaha untuk menjalani tuntutan yang ada tanpa melakukan upaya lainnya untuk menurunkan stres yang dirasakan.

Meskipun ketiga partisipan menunjukkan adanya upaya untuk mengatasi stres, terdapat dua partisipan lainnya, yaitu partisipan 2 dan partisipan 5, yang memutuskan untuk tidak melakukan upaya apapun karena merasa tidak berdaya dan sudah menyerah dengan tuntutan akademis yang ada.

“...kadang ngerasa mampu, kadang juga mempertanyakan lagi kemampuan diri ini (tertawa). Ya dijalani aja, mau gimana lagi (tertawa). Paling ini sih tiap weekend aku selalu usahain buat recharge energy sambil nonton drakor, walaupun sering juga sambil tetep kepikiran tugas...” (Partisipan 1)

“Apa ya, kayaknya gak ada hal khusus yang aku lakukan deh. Aku kayaknya lebih sering merasa gak mampunya deh (tertawa).” (Partisipan 2)

“...paling sekarang jadi suka nyempetin buat olah raga aja karena lumayan buat break dari tugas-tugas dan lumayan bikin badan aku jadi lebih fit...” (Partisipan 3)

“Yakin gak yakin sih. Ya dijalani aja lah, mau gimana lagi... (tidak menjelaskan hal lain yang dilakukan untuk mengatasi situasi sulit yang dialami)” (Partisipan 4)

“Kadang sering ngerasa pengen nyerah aja. Gak ada sih (tidak ada hal khusus yang dilakukan)” (Partisipan 5)

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa sebagian besar partisipan telah berusaha untuk mengatasi stres yang mereka alami dengan berbagai cara, termasuk melakukan kegiatan yang disukai dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar upaya mereka untuk mengurangi stres dianggap sebagai strategi pemecahan masalah yang positif. Penelitian sebelumnya mendukung bahwa berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi, melakukan hobi, berolahraga, dan bermeditasi juga merupakan contoh dari strategi pemecahan masalah yang positif yang dapat membantu mahasiswa mengurangi intensitas stres mereka (Yikealo et al., 2018).

Meski demikian, masih terdapat beberapa partisipan yang menyampaikan bahwa dirinya kesulitan untuk mengatasi stres yang dialami karena teringat adanya tuntutan akademis. Hal tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung dihadapkan dengan kondisi stres akibat adanya tuntutan perkuliahan yang menyita dan dianggap sulit untuk dikendalikan (Sesay, 2019). Peningkatan tingkat stres ini juga disebabkan oleh peningkatan beban dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan. Hal itu berdampak negatif di mana mahasiswa akan merasa semakin terbebani yang pada akhirnya dapat menghambat penyelesaian tugas perkuliahan (Awek & Kurniawan, 2022).

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan semua partisipan mempersepsikan tuntutan sebagai calon psikolog sebagai situasi yang memicu stres. Hal ini terlihat dari reaksi yang muncul selama melalui perkuliahan seperti adanya reaksi secara emosi yang cenderung negatif, yaitu mudah merasa cemas hingga memunculkan keinginan untuk menghindari situasi perkuliahan dan sering kali ingin menangis. Beberapa partisipan juga mengeluhkan adanya perasaan tidak mampu, yang menunjukkan adanya kondisi efikasi diri yang rendah, sehingga berpotensi dapat menghambat penyelesaian studi yang sedang dijalani. Kondisi ini mulai muncul terutama ketika partisipan memasuki masa PKPP. Selain adanya reaksi secara emosi, mayoritas partisipan juga merasakan adanya gangguan fisik seperti merasa kelelahan, jam tidur yang tidak optimal, kualitas tidur yang menurun, dan keluhan terkait sakit kepala.

Beberapa partisipan mengungkapkan telah melakukan upaya untuk mengatasi kondisi stres yang dialaminya, seperti dengan cara melakukan kegiatan yang

digemari, seperti menonton drama korea, atau melakukan olahraga. Meski demikian, beberapa partisipan masih mengeluhkan kesulitan dalam mengatasi kondisi stres yang dialami dan cenderung merasa menyerah terhadap tuntutan akademis.

Bagi peneliti selanjutnya dengan topik serupa, dapat memperdalam kajian terkait stres dengan menambahkan pertanyaan tentang strategi koping yang digunakan partisipan. Peneliti selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian kuantitatif untuk melihat hubungan stres dengan variabel-variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Candradita Daranindra, K., Iskandarsyah, A., & Setyowibowo, H. (2023). Overview of Stress Levels and its Sources in Universitas Padjadjaran Health Science Professions Students. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n03>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. In *Source: Journal of Health and Social Behavior* (Vol. 24, Issue 4).
- Creswell 2013 - Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches. (n.d.).
- Cushway, D. (1992). Stress in clinical psychology trainees. *British Journal of Clinical Psychology*, 31(2), 169–179. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1992.tb00981.x>
- Darmayanti, N., Siti Salmaniah Siregar, N., & Magister Psikologi, R. (2023). Nurse Stress in the Perspective of Interpersonal Communication and Organisational Climate Stress Perawat Dalam Perspektif Komunikasi Interpersonal dan Iklim Organisasi. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(4), 496–502. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v12i4>
- Fothergill, A., Edwards, D., & Burnard, P. (2004). Stress, burnout, coping and stress management in psychiatrists: Finding from a systematic review. In *International Journal of Social Psychiatry* (Vol. 50, Issue 1, pp. 54–65). <https://doi.org/10.1177/0020764004040953>
- Hassan El-Ghoroury, N., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, Coping, and Barriers to Wellness Among Psychology Graduate Students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122–134. <https://doi.org/10.1037/a0028768>
- Jones, R. S. P., Thompson, D. E., Galvin, J., Griffiths, R. J., & Morris, S. A. (2017). Stress and Well-Being in Trainee Clinical Psychologists: A Qualitative Analysis. In *Medical Research Archives* (Vol. 5).
- Kusuma Dewi, D., Ina Savira, S., Wuri Satwik, Y., & Noviana Khoirunnisa, R. (2022). Profil Perceived Academic Stress pada Mahasiswa Profile of Perceived Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(3), 395–402.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). GAMBARAN STRESS DAN DAMPAKNYA PADA MAHASISWA DESCRIPTION OF STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENTS. *InSight*, 20(2).
- Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in Clinical Psychology Trainees: Current Research Status and Future Directions. *Australian Psychologist*, 47(3), 147–155. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9544.2012.00070.x>
- Paula Awek, L., Kurniawan, A., & Letrinca Paula Awek Magister Psikologi Profesi, C. (n.d.). Efektifitas Terapi Kognitif Behavior untuk Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Penerima Beasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi. *Desember*, 11(4), 603–611. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- PEMBARUAN PENDIDIKAN PROFESI PSIKOLOGI DALAM UNDANG-UNDANG PENDIDIKAN DAN LAYANAN PSIKOLOGI. (n.d.).
- Psikologi, J., Susanto, V., & Hartini, N. (2024). Group Counseling About Coping Stress Strategy in Special Needs Teachers Konseling Kelompok terkait Strategi Koping Stres Pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus. *Maret*, 13(1), 50–56. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v13i1>
- Purnami, C. T., & Sawitri, D. R. (n.d.). Instrumen “Perceive Stress Scale” Online Sebagai Alternatif Alat Pengukur Tingkat Stress Secara Mudah Dan Cepat.
- Pusat Himpunan Psikologi Indonesia Jl Muhasyim Raya, P. K., & Kebayoran Baru, J. (2010). Penerbit dan Penanggung Jawab KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA KODE ETIK PSIKOLOGI INDONESIA.
- Saskia, D., Yayasan, P., Bhaki, M., & Dan Edufincy, P. (n.d.). Delila Saskia Puspitarona-Tinjauan Terhadap Kurikulum Pendidikan Profesi Psikolog di Indonesia Inovasi Kurikulum Tinjauan Terhadap Kurikulum Pendidikan Profesi Psikolog di Indonesia. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JIK>
- Sesay, M. G. (2019). Perceived Stress in College Students: Prevalence, Sources, and Stress Reduction Activities. *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. (n.d.).
- Syarifatul, F., 1*, H., Gimmy Prathama, A., Wardhani, N., & Abstrak, I. A. (2022). SELF-COMPASSION DAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER PSIKOLOGI PROFESI KLINIS. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI>
- Syropoulos, S., Wu, D. J., Burrows, B., & Mercado, E. (2021). Psychology Doctoral Program Experiences and Student Well-Being, Mental Health, and Optimism During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.629205>
- Undang-Undang No 23 Tahun 2022 tentang Pendidikan dan Layanan Psikologi. (n.d.).
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. In *Open Science Journal* (Vol. 3, Issue 4).
- Yuningsih, T., & Nugraha, S. P. (2023). Academic Hardiness sebagai Mediator untuk Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Academic Distress pada Mahasiswa Magister Psikologi Profesi. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 4(2), 102. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i2.10206>