

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Stres didefinisikan sebagai peristiwa atau keadaan apa pun yang merenggangkan atau melampaui kemampuan individu untuk mengatasinya. Untuk dapat mengelola stres secara efektif, seseorang perlu mengetahui penyebab stres dan memahami stres dengan baik. Kupriyanov dan Zhdanov (2014 dalam Gaol, 2016) menyatakan bahwa stres yang ada saat ini adalah sebuah atribut kehidupan modern.

Definisi “stres” dapat didefinisikan cukup luas dan beragam, berbeda-beda dari beberapa pendekatan. Lazarus dan Folkman (1984 dalam Berjot & Gillet, 2011), menyatakan bahwa stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Menurut Richard (2010 dalam Pickett & Wilkinson, 2010) stres adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif dan perilaku.

Stres adalah tuntutan yang berasal dari lingkungan internal atau eksternal yang mengganggu keseimbangan seseorang, sehingga memengaruhi kesejahteraan fisik dan psikologis orang tersebut. Stres dapat memberikan dampak pada kondisi fisik dan mental individu. Lin dan Huang (2014) menyatakan bahwa tingkat stres yang tinggi bisa membahayakan setiap orang, termasuk siswa (Gaol, 2016). Stres

dapat memiliki efek luas pada emosi, suasana hati dan perilaku. Yang sama pentingnya tetapi sering kurang dihargai adalah efek pada berbagai sistem, organ, dan jaringan di seluruh tubuh (The Effect of Stress, n.d.). Jika respons stres tidak berhenti dan tingkat stres ini tetap meningkat itu dapat membahayakan kesehatan seperti masalah sistem saraf dan endokrin pusat, sistem pernapasan dan kardiovaskular, sistem pencernaan, sistem otot, seksualitas dan sistem reproduksi, dan sistem kekebalan tubuh. Misalnya ketika seseorang mengalami situasi yang mengkhawatirkan, tubuh secara spontan bereaksi terhadap ancaman tersebut. Ancaman tersebut termasuk sumber stres, dan respons tubuh terhadap ancaman itu merupakan respon terhadap stres (Schneiderman, Ironson & Siegel, 2005).

Salah satu bentuk stres yang paling sering dialami siswa, baik yang sedang belajar di tingkat sekolah maupun di perguruan tinggi adalah stres akademik. Hal tersebut dikarenakan banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas-tugas, dan lain sebagainya. Siswa yang mengalami stres cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Rafidah, Azizah, Norzaidi, Chong, Salwani, & Noraini, 2009; Talib & Zia-ur-Rehman, 2012), kesehatan yang memburuk (Chambel & Curren, 2005), Marshall, Allison, Nyakap & Lanke, (2008), depresi (Das & Sahoo, 2012), Jayanthi, Thirunavukarasu & Rajkumar, (2015) dan gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2014).

Blona (2005 dalam Mazo, 2015) mengklaim bahwa siswa mengalami stres karena beberapa berusaha mengatasi tuntutan beradaptasi dengan lingkungan hidup baru, teman sebaya baru, tekanan akademis, dan masalah seksual. Situasi ini dapat membuat mereka menunjukkan beberapa gejala stres seperti tangan

gemetar, otot tegang, migrain, sakit kepala, dan berbagai gejala stres lainnya. Stres dapat berkontribusi pada sejumlah penyakit kronis mulai dari hipertensi hingga tukak lambung yang dapat menyebabkan mereka menjadi cacat dini dan bahkan kematian.

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Jizan University sebanyak 71,9%. Sedangkan penelitian yang dilakukan di Indonesia, khususnya di Universitas Andalas adalah sebanyak 72,1% menunjukkan prevalensi akan stres (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019). Pada penelitian lainnya yang dilakukan pada Universitas Riau menyatakan bahwa sebanyak 57,7% mengalami stres. Prevalensi pada wanita sebanyak 77%, sedangkan laki-laki lebih rendah dengan sebanyak 64%. Stres yang dialami oleh mahasiswa adalah diakibatkan masalah akademik sehingga dapat memberikan dampak negatif yang signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa kedokteran (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019).

Penelitian lain tentang stres akademik dilakukan oleh Gadzella dan Carvalho (2006 dalam Hulstein, 2009) yang menemukan adanya perbedaan stres antara mahasiswa perempuan universitas dengan menggunakan instrumen *Student Life Stress Inventory* (SSI). Penelitian ini melibatkan 258 perempuan di Universitas Texas dan menemukan bahwa 33 responden mengalami stres ringan, 176 stres sedang dan 49 stres berat. Usia responden berkisar antara 17-55 tahun. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa risiko stres akademik mulai mengincar individu yang berada pada usia *emerging adult*.

Tahap perkembangan *emerging adulthood* adalah saat yang sangat menegangkan dalam hidup (APA, 2016; Arnett, 2000; Foster, Hagan, & Brooks-

Gunn, 2008 dalam Kimberlyn Jagers, 2017). Pada 2015, orang dewasa yang muncul dalam generasi Millennial, 18-36 tahun, melaporkan tekanan yang lebih tinggi pada skala dari 1 hingga 10 (6,0) daripada orang dewasa yang lebih tua, berusia 37 dan lebih tua (3,5) (APA, 2016). Orang dewasa yang muncul ini menunjukkan bahwa di antara banyak sumber stres berasal dari uang (67%), pekerjaan (65%), masalah kesehatan pribadi (51%), dan ekonomi (50%) (APA, 2016). Pengalaman stres yang signifikan ini, pada gilirannya, dikaitkan dengan penyesuaian yang buruk, termasuk internalisasi (mis., Gejala depresi & gejala kecemasan), di antara orang dewasa yang baru muncul (Hicks & Heastie, 2008 dalam Kimberlyn Jagers, 2017).

Stressor memang akan selalu ada dalam kehidupan sehari-hari. Adanya respon dan cara adaptasi dari tiap-tiap individu-lah yang kemudian membedakannya (Selye, 1950). Stres karena akademik contohnya. Fairbrother (2003 dalam Subramani & Kadhiravan, 2017) mengakui bahwa "stres akademik sebagai stresor yang terjadi karena berbagai alasan seperti terlalu banyak tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan dan hubungan yang buruk".

Hasil survei pada penelitian yang dilakukan oleh Izzah Imani (Pasha, 2018) tersebut juga menunjukkan bahwa 22 orang (68%) dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gejala emosi seperti merasa mood mudah berubah secara tiba-tiba dan minat dalam melakukan hobi maupun kesenangan menjadi lebih rendah, 19 orang (56,05%) mengalami gejala seperti sulit atau lamban dalam mengambil keputusan dan sulit berkonsentrasi, 33 orang (100%) mengalami gejala perilaku seperti makan atau tidur lebih banyak atau sedikit, 28 orang

(84,8%) mengalami gejala fisik seperti sakit atau tegang otot dan kelelahan atau kurang energi.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres mahasiswa berasal dari akademisi, hubungan sosial maupun intim, keuangan, kerepotan sehari-hari, dan hubungan keluarga (Brougham, Zail, Mendoza, & Miller, 2009 dalam Liu, 2016). Stres telah dikaitkan dengan kinerja akademis yang buruk dan retensi pada mahasiswa (Radcliffe, Stevenson, Lumley, D'Souza, & Kraft, 2010 dalam Liu, 2016). Pengalaman hidup yang penuh tekanan dan respons emosional terhadap pengalaman-pengalaman itu dapat mengganggu kinerja akademis dengan mengganggu proses kognitif, seperti konsentrasi dan fokus.

Watchers (Suryaningsih, Karini & Karyanta, 2016 dalam Pasha, 2018) menjelaskan bahwa stres muncul ketika tidak adanya dukungan sosial pada seseorang atau ketika seseorang merasa asing tanpa memiliki satu orang pun sebagai tempat bercerita yang bisa memahami. Kemudian, menurut Cacioppo (Pijpers, 2017) kesepian menyebabkan individu merasa stres, gelisah, marah dan menurun harga dirinya.

Pengalaman peristiwa kehidupan yang penuh tekanan juga telah dikaitkan dengan disregulasi emosional: pemahaman yang buruk tentang reaksi emosional terhadap stres, kemampuan mengatasi kemarahan dan kesedihan yang buruk, dan respons ruminatif terhadap tekanan (McLaughlin & Hatzenbuehler, 2009 dalam Liu, 2016). Stres akademik yang dikelola secara tidak memadai juga dikaitkan dengan perasaan kesepian, gugup, putus asa, sulit tidur, dan kekhawatiran yang berlebihan (Ross, Niebling, & Heckert, 1999 dalam Liu, 2016). Individu juga

menunjukkan di antara pemicu utama adalah mengenai organisasi waktu, memenuhi *deadline* untuk melakukan tugas, sumber daya keuangan, harapan keluarga, prospek pekerjaan di masa depan dan memenuhi persyaratan akademik (Carney, Peterson & Moberg, 1990). Penelitian tersebut juga menyoroti konflik secara intim hubungan dengan pasangan, keluarga dan dengan rekan kerja, serta kurangnya waktu luang (Murphy & Archer, 1996 dalam Ros, González, & Natividad, 2012).

Perbedaan-perbedaan ini akan terlihat pada penyebab, sumber dan konsekuensi dari penyebab stres. Beberapa stres yang dilaporkan dalam lingkungan akademik termasuk tugas yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk dan keterampilan sosial, kompetisi dengan teman sebaya, dan lain-lain. (Fairbrother & Warn, 2003 dalam Pasha, 2018). Berbagai faktor ini diketahui beresiko meningkatkan rasa kesepian, dimana rasa kesepian beresiko meningkatkan stres akademik.

Kesepian didefinisikan sebagai pengalaman tekanan emosional yang sejalan dengan persepsi hubungan sosial yang tidak memuaskan. Persepsi hubungan yang tidak memuaskan, dengan tidak bergantung pada jumlah interaksi sosial, disebabkan oleh perasaan isolasi sosial dan kebutuhan yang tidak terpenuhi untuk kasih sayang dalam hubungan saat ini. Namun demikian, kuantitas rendah dan berkurangnya makna kontak sosial juga terkait dengan kesepian.

Perasaan kesepian merupakan hal yang yang bersifat pribadi dan ditanggapi berbeda oleh setiap orang. Sebagian orang menganggap kesepian adalah suatu kondisi normal yang terjadi. Sedangkan pihak lainnya menganggap

bahwa perasaan kesepian dapat menimbulkan kesedihan yang mendalam. Santrock (2003) bahwa perasaan yang dialami oleh individu ketika tidak ada satu individu pun yang dapat memahami diri mereka dengan baik, timbulah perasaan terisolasi bahkan merasa tidak memiliki satupun individu saat ia butuhkan.

Kesepian merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika hubungan sosial dirasa kurang memadai. Perasaan kesepian bisa dialami dan dirasakan oleh individu meskipun individu tersebut aktivitasnya sangat sibuk ataupun santai. Kondisi seperti ini pun dapat dirasakan oleh individu yang sedang berada ditengah keramaian jika hubungan sosial yang dibutuhkan pada saat itu tidak terpenuhi, sehingga individu tersebut merasa bahwa hanya suasana diluar dirinyalah yang ramai, sedangkan didalam dirinya menderita kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa kesepian merupakan perasaan yang dapat dirasakan oleh setiap orang serta tidak mengenal usia, jenis kelamin, dan aktivitas dari individu sendiri.

Weiss (2009, dalam Sears 2009), menyatakan bahwa ada dua tipe kesepian. Kesepian secara emosional (*emotional loneliness*) adalah kesepian yang disebabkan karena kurangnya faktor “dekat-intim-lekat” dalam hubungan individu tersebut dengan seseorang atau orang lain atau individu merasa bahwa tidak ada seorang pun yang peduli dengan dirinya. Tipe lainnya yaitu kesepian secara sosial (*social loneliness*) merupakan dampak dari ketiadaan teman, keluarga atau jaringan sosial, serta tempat/komunitas untuk berbagi minat dan aktivitas. Kesepian dalam konteks ini juga bisa terjadi ketika ada perubahan pola hubungan dan komunikasi yang awalnya intens dengan kualitas hubungan dan komunikasi

yang bagus, menjadi kurang intens dan kurang berkualitas. Menurut Gierveld, Tillburg, dan Dykstra (2006) Kesepian merupakan suatu reaksi dari pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan atau kurangnya kualitas dari hubungan tertentu baik secara sosial maupun emosional yang dialami seseorang.

Banyak faktor yang dapat berkontribusi terhadap pengalaman dari kesepian. Menurut Perlman dan Peplau (Pasha, 2018) salah satu faktornya adalah faktor predisposisi. Faktor predisposisi dapat mencakup karakteristik dari situasi (misalnya kurangnya teman-teman, kompetitif lingkungan). Mahasiswa rentan mengalami kesepian disebabkan oleh faktor predisposisi yang mencakup karakteristik dari situasi yaitu kurangnya teman-teman yang sudah sibuk mengerjakan tugas-tugas. Salah satu dampak kurangnya teman-teman membuat individu merasa sepi bahkan muncul perasaan terisolasi. Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa perasaan yang dialami oleh individu ketika tidak ada satupun orang yang dapat memahami diri mereka dengan baik, timbullah perasaan terisolasi bahkan merasa tidak memiliki satupun teman saat individu tersebut membutuhkan.

Anderson dan Emmers-Sommer (2006) mengatakan bahwa kepuasan hubungan romantis adalah sejauh mana seseorang merasa puas dengan pasangan atau sebuah hubungan. Kepuasan dalam hubungan romantis menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam suatu hubungan (Hendrick, 1988) menyebutkan bahwa seseorang yang puas terhadap hubungan romantisnya, maka akan meningkatkan komitmen dan keintiman.

Kepuasan dalam hubungan romantis merupakan suatu evaluasi seorang individu tentang kualitas hubungan romantis yang ia jalani dengan merasakan yang ia harapkan dari hubungannya terpenuhi dengan baik. Prager (1995 dalam Ursila, 2012) menyatakan bahwa terdapat hal yang dapat meningkatkan kepuasan dalam suatu hubungan, yaitu *attachment* dan *intimacy*. Ada pula faktor lain yang turut mempengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis yaitu saling menghargai dan menyayangi dengan bentuk interaksi positif, saling mendukung satu sama lain, dan mampu bersikap humoris (Harley, 1997 dalam Ursila, 2012).

1.2 Identifikasi Masalah

Vermunt dan Steensman (2005), Topper (2007), Malach-Pines dan Keinan, (2007 dalam Khan, Kausar, & Altaf, 2013) mendefinisikan stres sebagai ketidaksesuaian antara beban lingkungan (stresor) dan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan ini. Para peneliti biasanya mendefinisikan stres sebagai respons yang tidak diinginkan yang harus dihadapi oleh seseorang terhadap ketegangan ekstrem atau beban lain yang mereka alami. Stres terjadi ketika seseorang menghadapi situasi yang mereka kenal sebagai hal yang tak tertahankan dan tidak dapat dikelola.

Atas dasar definisi interaksional dari stres, model defisit menawarkan analisis tuntutan situasi karakteristik sumber daya coping yang dibutuhkan untuk menangani tuntutan ini. Model defisit mendalilkan bahwa dukungan sosial mengurangi stres, tetapi hanya sejauh itu membantu untuk menggantikan defisit yang diciptakan oleh hilangnya pasangan. Menurut Laursen dan Hartl (2013),

perubahan-perubahan yang terjadi selama masa perkembangan remaja dapat meningkatkan risiko kesepian pada individu.

Menurut Crissey (2006), *emerging adult* yang terlibat dalam hubungan romantis sering ditantang dalam menyeimbangkan hubungan dan akademisi. Crissey menambahkan tantangan ini memberi tekanan pada bagaimana mempertahankan sisi romantis dan karya akademis pada saat yang sama. Di sisi lain, Myers (2010) menyatakan bahwa untuk mahasiswa, hubungan romantis menghabiskan banyak waktu. Ini menyiratkan bahwa waktu yang harus mereka bagikan dalam belajar dikonsumsi dengan menghabiskan waktu mereka bersama pasangan mereka (Colonia & Bernales, 2011).

Anderson dan Emmers-Sommer (2006) mengatakan bahwa kepuasan hubungan romantis adalah sejauh mana seseorang merasa puas dengan pasangan atau sebuah hubungan. Kepuasan dalam hubungan romantis menjadi salah satu penentu keberhasilan dalam suatu hubungan (Hendrick, 1988) menyebutkan bahwa seseorang yang puas terhadap hubungan romantisnya, maka akan meningkatkan komitmen dan keintiman.

Kepuasan dalam hubungan romantis merupakan suatu evaluasi seorang individu tentang kualitas hubungan romantis yang ia jalani dengan merasakan yang ia harapkan dari hubungannya terpenuhi dengan baik. Prager (1995 dalam Ursila, 2012) menyatakan bahwa terdapat hal yang dapat meningkatkan kepuasan dalam suatu hubungan, yaitu *attachment* dan *intimacy*. Ada pula faktor lain yang turut mempengaruhi kepuasan dalam hubungan romantis yaitu saling menghargai

dan menyayangi dengan bentuk interaksi positif, saling mendukung satu sama lain, dan mampu bersikap humoris (Harley, 1997) dalam (Ursila, 2012).

Mahasiswa tergolong pada usia *emerging adulthood* dimana individu berada pada tahap usia 18-25 tahun. Dalam tugas perkembangan, individu yang berada pada tahap dewasa muda tergolong pada tahapan *love: intimacy vs isolation*. Dalam tahapan ini, individu bertugas mengembangkan hubungan intim dengan orang lain (Erikson dalam Papalia, Olds & Feldman, 2008). Menurut Haugen, Welsh, dan McNulty (2008) dalam Ursila, 2012) perkembangan dewasa muda yang berhasil terlihat dari kemampuannya untuk memasuki dan menjalani hubungan intim dengan orang lain. Pada masa ini, individu mencari *companionship, emotional security*, cinta dan kedekatan fisik dari pasangan dengan tujuan akhirnya menemukan pasangan hidupnya (Simon & Barret, 2010). Salah satu hubungan romantis yang dilakukan oleh *emerging adulthood* adalah hubungan romantis dengan lawan jenis (Furman, 2002).

Menurut Barber dan Eccles (2003 dalam Ursila, 2012), kualitas hubungan romantis pada masa remaja akhir hingga dewasa muda memiliki efek jangka panjang. Semakin baik kualitas hubungan romantis, maka akan semakin meningkat pula *self-esteem*, nilai personal, kemampuan mempertahankan hubungan intim dan kualitas seksualitas yang dimiliki seseorang. Bahkan Bird dan Melville (1994 dalam Ursila, 2012) menambahkan bahwa berada dalam hubungan romantis merupakan hal yang penting karena ketiadaan hal tersebut dapat memicu kemunculan depresi, stres, kecemasan dan simtom disfungsi psikologis lainnya. Salah satu syarat mendapatkan kualitas yang baik dalam suatu hubungan romantis

ditentukan oleh tingkat kepuasan seseorang terhadap hubungannya. Baumeister dan Leary (1995 dalam Ursila, 2012) menemukan bahwa kepuasan dalam hubungan romantis berpengaruh pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Karena itu, kepuasan hubungan romantis merupakan hal yang penting untuk dijaga dalam menjalani suatu hubungan romantis.

Ketidakpuasan dalam hubungan romantis seringkali disebabkan karena ketidakseimbangan antara keuntungan dan kontribusi tiap pasangan, perbedaan sudut pandang dan pola pikir yang menyebabkan konflik, kurang puas dengan sifat atau penampilan pasangan, kecemburuan pada prestasi pasangan dan sebagainya (Regan, 2003 dalam Ursila, 2012). Ketidakseimbangan ini akan mengakibatkan *distress* dan akan mempengaruhi kegiatan sehari-hari serta dapat memicu stres.

Peneliti lain berpendapat bahwa hubungan romantis juga dapat berfungsi untuk meningkatkan prestasi akademik jika individu cerdas dan menghargai nilai mereka (Furman & Shaffer, 2003). Studi yang paling relevan sampai saat ini dilakukan oleh Manning, Giordano, Longmore, dan Hocevar (2009 dalam Schmidt & Lockwood, 2015). Penelitian tersebut menganalisis data longitudinal dari lebih dari 400 orang dewasa muda berusia antara 18 dan 24 tahun untuk pertama-tama menunjukkan tingkat homofili yang tinggi antara romantis dan karier serta tujuan pendidikan mereka. Mereka juga menemukan bahwa para dewasa muda ini menganggap pasangan mereka sebagai pengaruh positif pada tujuan akademis mereka daripada sebagai penghalang.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya didapatkan bahwa *emerging adult* yang mengalami kesepian dapat memberikan dampak pada kurangnya kualitas atau tidak terpenuhinya beberapa aspek pada hubungan romantisnya, sehingga mahasiswa akan mengalami penurunan performa akademis yang dapat menimbulkan stres akademik.

1.3 Batasan Masalah

Adapun batasan masalah yang penulis pilih pada makalah ini adalah:

1.3.1 Kesepian

Weiss (1981) dalam (Dey, Nahar, & Rahman, 2017) mengemukakan bahwa perasaan kesepian disebabkan oleh kurangnya kontak sosial serta kurangnya hubungan yang bermakna dan intim yang dirasakan dengan orang lain.

1.3.2 Stres Akademik

Stres akademik mengacu pada perasaan kebutuhan yang berkembang akan pengetahuan dan pada saat yang sama, persepsi tidak memiliki cukup waktu untuk mencapai pengetahuan itu (Muris, 2012) dalam (Jenaabadi, Nastiezaie, & Safarzaie, 2017).

1.3.3 Tingkat Kepuasan Hubungan Romantis

Hubungan romantis adalah bagaimana seseorang mempersepsikan perubahan hubungan yang resiprositas, emosional, dan erotis yang sedang terjadi dengan pasangannya (Karney, 2007).

1.3.4 Emerging Adulthood

Emerging Adulthood merupakan suatu konsep dalam perkembangan manusia pada periode remaja akhir menuju usia 20-an tahun, yaitu berfokus pada usia 18-25 tahun (Arnett, 2000).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah terdapat hubungan antara kesepian terhadap stres akademik ditinjau dari tingkat kepuasan hubungan romantis pada *emerging adult*?

1.5 Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara kesepian dan stres akademik ditinjau dari tingkat kepuasan hubungan romantis pada *emerging adult*

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai tambahan pengetahuan dalam kajian ilmu psikologi klinis dan kesehatan mental, terutama yang berhubungan dengan stres akademik dan kesepian
2. Sebagai sarana informatif bagi penelitian selanjutnya apabila ingin mengkaji lebih dalam mengenai hubungan stres akademik dan kesepian

ditinjau dari tingkat kepuasan dalam hubungan romantis

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Sebagai sarana preventif pada mahasiswa agar lebih mengenal kondisinya, terutama jika terkait stres akademik dan kesepian
2. Sebagai sarana informasi mengenai pentingnya penanggulangan agar *emerging adult* khususnya mahasiswa menjadi lebih dapat mengontrol stres akademik dan perasaan kesepian
3. Sebagai sarana informasi bagi *emerging adult* khususnya mahasiswa mengenai pentingnya memperhatikan kondisi mental diri sendiri pada saat sedang menempuh pendidikan
4. Sebagai sarana informasi bagi *emerging adult* khususnya mahasiswa bahwa perencanaan dalam kegiatan akademik sangat diperlukan untuk menunjang kesehatan mental dan prestasi akademik.