



Universitas Padjadjaran

Fakultas Psikologi

Policy Brief

Policy Brief

Seperempat Asa Dibalik Angka: Refleksi Kolektif Menuju Pendidikan Magister Yang Sejahtera

Ditunjukkan kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran

Disusun oleh : Muhammad Niam Makhali (190120240001)

Program Studi : S2 Sains Psikologi

Mata Kuliah : Psikologi Komunitas Terapan

Tanggal : 2 Desember 2025



Ringkasan Eksekutif

Fakultas Psikologi Unpad berkomitmen pada standar akademik tinggi (akreditasi FIBAA). Namun, asesmen menyeluruh terhadap populasi total mahasiswa angkatan 2024 ($N=21$) mengungkap adanya dampak psikologis di balik standar tersebut. Data menunjukkan bahwa satu dari empat mahasiswa (23.8%) berada dalam kategori gejala stres tinggi. Temuan utama menunjukkan bahwa sumber masalah ini bukanlah individual, melainkan bersifat sistemik. faktor tugas dan struktur kurikulum secara konsisten dinilai sebagai beban terberat, yang terjadi akibat dari kurangnya koordinasi jadwal antar mata kuliah. Kondisi ini menuntut adanya intervensi kebijakan yang berfokus pada perbaikan mekanisme koordinasi untuk memastikan distribusi beban studi yang lebih proporsional. Dokumen ini merekomendasikan penataan ulang kebijakan. Rekomendasi prioritas adalah penerapan sinkronisasi kalender akademik dan protokol kerja kelompok untuk mencegah penumpukan beban tanpa mengurangi bobot SKS, sehingga tercipta ekosistem belajar yang lebih sehat, suportif, dan dapat berjalan beriringan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pendahuluan

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran (Unpad) saat ini tengah mengakselerasi langkah strategis guna meningkatkan mutu dan daya saing global, dengan target utama pencapaian akreditasi internasional FIBAA. Sebagai implementasi dari upaya tersebut, diberlakukan kurikulum baru bagi Program Magister Sains Psikologi Angkatan 2024 melalui SK Rektor Nomor 10 Tahun 2025. Kebijakan ini menetapkan beban studi berkisar 54 hingga 72 SKS dengan masa studi minimal tiga tahun, yang bertujuan memperkuat kompetensi lulusan. Namun, implementasi standar akademik yang tinggi ini terindikasi memunculkan dampak berupa tekanan psikologis yang signifikan pada mahasiswa.

Indikasi tersebut terekam dari data pemanfaatan layanan di Pusat Pelayanan dan Pengembangan Kesejahteraan (P2K2) Unpad. Tercatat sebanyak 10 dari 22 mahasiswa (45,5%) angkatan 2024 aktif mengakses layanan konseling dengan keluhan dominan terkait tekanan akademik. Angka prevalensi yang hampir mencapai separuh populasi ini memberikan sinyal kuat bahwa permasalahan yang terjadi tidak bersifat kasuistik atau individual, melainkan mengarah pada fenomena yang dialami secara kolektif.

Mengacu pada literatur, beban akademik di tingkat pascasarjana merupakan konsep multifaset yang tidak dapat disederhanakan hanya pada besaran kredit SKS (Hyun dkk., 2006). Beban ini bermanifestasi secara nyata melalui volume dan intensitas tugas seperti *review* jurnal, makalah, dan presentasi dengan tenggat waktu yang ketat, yang secara langsung meningkatkan



beban kognitif (Prakasha, 2012). Selain itu, dimensi interaksional seperti metode pengajaran dan ekspektasi dosen yang tinggi, baik eksplisit maupun implisit, turut menciptakan tekanan persepsi untuk selalu tampil sempurna (Bedewy & Gabriel, 2015).

Kompleksitas beban ini diperberat oleh tuntutan penelitian yang dimulai sejak dini, yang mengharuskan mahasiswa segera menentukan topik dan memenuhi standar pembimbing di tengah padatnya perkuliahan (Hyun dkk., 2006). Faktor lingkungan sosial juga berperan dengan iklim kompetisi yang menghambat untuk kolaborasi atau minimnya dukungan sosial rekan sebaya dapat memperbesar persepsi beban tersebut (Wilks & Spivey, 2010).

Kondisi ini menyisakan tanda tanya besar mengenai 12 mahasiswa lainnya (54,5%) yang tidak mengakses layanan bantuan. Belum diketahui secara pasti apakah kelompok ini memiliki resiliensi dan strategi koping yang adaptif, atau justru mengalami *silent distress* (penderitaan dalam diam). Jika fenomena ini tidak dipetakan dengan jelas, risiko akumulatif berupa kelelahan psikologis (*burnout*), penurunan motivasi, hingga keterlambatan masa studi dapat meningkat, yang pada akhirnya justru menghambat tujuan institusi dalam mencetak lulusan berkualitas.

Oleh karena itu, asesmen ini bertujuan untuk mendiagnosis hubungan antara implementasi kurikulum baru dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta memetakan secara spesifik aspek kurikulum mana yang menjadi stresor utama maupun faktor protektif dalam ekosistem belajar angkatan 2024. Hasil asesmen ini diproyeksikan untuk memberikan rekomendasi berbasis bukti (*evidence-based*). Bagi program studi, temuan ini akan menjadi landasan untuk merumuskan kebijakan yang menyeimbangkan standar FIBAA dengan kesehatan mental mahasiswa. Melalui asesmen ini, diharapkan tercipta sistem pembelajaran yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga sehat, suportif, dan berkelanjutan bagi keberhasilan studi mahasiswa.

Pernyataan Masalah

Pernyataan masalah dalam *policy brief* ini disusun berdasarkan sintesis temuan dari pendekatan metode campuran (*mixed-methods*), yang menggabungkan data kuantitatif dan pendalaman kualitatif. Pengambilan data dilakukan terhadap total populasi mahasiswa angkatan 2024 untuk memetakan prevalensi distres psikologis serta mengidentifikasi akar masalah sistemik dalam pelaksanaan kurikulum. Sementara itu, *Focus Group Discussion* (FGD) diselenggarakan sebagai forum refleksi partisipatif guna memvalidasi temuan data dan merumuskan rekomendasi dari perspektif mahasiswa sebagai pihak yang paling terdampak, adapun pernyataan masalah sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Psikologis

Meskipun rata-rata tingkat stres angkatan berada pada kategori sedang (Skor PSS 16.05/30), angka rata-rata ini menutupi realitas yang lebih mendesak. Data distribusi menunjukkan adanya kesenjangan yang cukup besar. Sebanyak 23.8% mahasiswa (hampir satu dari empat) teridentifikasi mengalami gejala stres tingkat tinggi. Kelompok ini berisiko tinggi mengalami kelelahan mental (*burnout*) yang dapat berdampak langsung pada performa akademik.

2. Akar Masalah Struktural, Bukan Akademik

Analisis faktor pengaruh menunjukkan bahwa beban terberat tidak berasal dari kesulitan materi akademik, melainkan dari struktur pelaksanaannya. Faktor tugas perkuliahan dan struktur kurikulum secara konsisten dinilai sebagai sumber beban tertinggi dengan skor dampak.

Kemudian analisis kualitatif mengonfirmasi bahwa tingginya skor ini disebabkan oleh akumulasi tenggat waktu. Tanpa adanya sinkronisasi jadwal antar mata kuliah, mahasiswa sering kali menghadapi 3-4 *deadline* tugas besar dalam satu minggu yang sama, menciptakan beban kognitif yang melebihi kapasitas wajar.

3. Dinamika Interaksi

Pada level interaksi harian (mikrosistem), ditemukan dua hambatan yaitu faktor pertemanan dan ekspektasi dosen. Faktor pertemanan menunjukkan data yang terbagi menjadi dua. Bagi sebagian mahasiswa, kerja kelompok menjadi beban tambahan akibat ketidakjelasan pembagian peran (*free-rider*), sementara bagi yang lain menjadi sumber dukungan utama. Kemudian faktor Dosen dinilai membebani akibat adanya kesenjangan antara tingginya standar tuntutan dengan minimnya mekanisme umpan balik (*feedback*) pada saat kegiatan akademik.

Rekomendasi Kebijakan

Merespons temuan di atas, kami mengajukan tiga rekomendasi kebijakan yang realistis (*feasible*), rendah biaya (*low-cost*), namun berdampak tinggi (*high-impact*) untuk segera diterapkan:

1. Rekomendasi 1 (Prioritas Utama): Sinkronisasi Kalender Akademik Terpadu

Guna menangani akar permasalahan bentrok tenggat waktu (*deadline*) secara sistemik, Program Studi direkomendasikan untuk menginisiasi kalender daring bersama (*Shared Calendar*). Melalui mekanisme ini, seluruh dosen pengampu diwajibkan untuk mendaftarkan tanggal tenggat tugas besar seperti Ujian Akhir Semester (UAS) maupun makalah akhir ke dalam sistem sejak awal semester.

Kalender ini kemudian berfungsi sebagai alat kontrol beban studi apabila dalam satu minggu tertentu (misalnya minggu ke-10) teridentifikasi adanya penumpukan 2-3 tugas besar dari mata kuliah berbeda, Program Studi memiliki landasan data objektif untuk menghimbau dosen terkait agar menggeser tenggat waktunya ke minggu berikutnya. Pendekatan ini memastikan distribusi beban kerja kognitif mahasiswa menjadi lebih merata, tanpa perlu mereduksi bobot SKS maupun standar kualitas akademik yang telah ditetapkan.

2. Rekomendasi 2: Standarisasi Protokol Kerja Kelompok

Untuk menangani isu polarisasi dukungan sosial dalam kerja kelompok, diperlukan regulasi yang mewajibkan setiap penugasan kelompok disertai dengan kontrak kerja di awal dan mekanisme penilaian rekan sejawat di akhir. Regulasi ini bertujuan untuk menjamin akuntabilitas setiap anggota tim dan secara preventif mencegah fenomena *free-rider* yang kerap menjadi sumber konflik interpersonal. Lebih jauh, mekanisme ini berfungsi sebagai instrumen keadilan untuk melindungi mahasiswa berkinerja tinggi agar terhindar dari beban ganda yang tidak adil, sehingga dinamika kelompok dapat berjalan lebih objektif dan suportif.

3. Rekomendasi 3: Forum Penyelarasan Ekspektasi

Sebagai langkah nyata untuk mengatasi kesenjangan komunikasi akademik, disarankan penerapan evaluasi tengah semester (minggu ke-7) sebagai prosedur standar. Langkah ini dirancang untuk memberikan umpan balik secara *real-time* yang konstruktif bagi dosen terkait persepsi beban tugas dan pemahaman materi oleh mahasiswa. Rekomendasi ini penting karena memungkinkan dosen untuk melakukan perbaikan strategi pengajaran saat semester masih berjalan, memastikan bahwa kendala pembelajaran dapat diatasi sedini mungkin dan tidak berlarut hingga akhir semester.

Urgensi Kebijakan

Permasalahan distress psikologis dan kemacetan beban studi yang teridentifikasi dalam asesmen ini tidak dapat direduksi sekadar sebagai dinamika kelas atau keluhan operasional semata. Temuan ini membawa implikasi strategis yang menyentuh indikator kinerja utama (IKU) fakultas, sehingga menuntut perhatian dan dukungan otoritas di tingkat Dekanat.

1) Relevansi dengan Standar Akreditasi Internasional (FIBAA)

Komitmen fakultas terhadap akreditasi internasional mensyaratkan tidak hanya kurikulum yang *rigorous* (ketat), tetapi juga *feasible* (dapat dijalankan). Standar internasional (seperti ESG 1.3 *Student-centred Learning*) menekankan pentingnya kesejahteraan mahasiswa sebagai bagian integral dari kualitas pembelajaran (ESG 2015). Tingginya angka stres berpotensi menjadi temuan yang kontraproduktif dalam asesmen akreditasi jika tidak dimitigasi dengan *support system* yang terstruktur.

2) Risiko Terhadap Retensi dan Masa Studi Tepat Waktu

Data menunjukkan bahwa 23.8% mahasiswa berada dalam zona risiko tinggi. Dalam konteks pascasarjana, kelelahan mental (*burnout*) adalah prediktor utama dari penundaan tesis dan *drop-out* (Barry et al., 2018). Tanpa perbaikan pada tata kelola jadwal dan beban tugas, risiko keterlambatan masa studi akan meningkat secara agregat. Hal ini akan berdampak negatif pada rasio kelulusan tepat waktu, yang merupakan indikator vital performa institusi.

3) Kualitas Luaran Riset dan Publikasi

Beban kognitif yang habis terkuras untuk bertahan hidup menghadapi tumpukan *deadline* akan mengurangi kapasitas mental mahasiswa untuk berpikir mendalam (*deep thinking*). Padahal, pendidikan Magister menuntut kemampuan analisis kritis untuk menghasilkan riset dan publikasi berkualitas. Dengan menata ulang ritme akademik, Fakultas secara tidak langsung menginvestasikan sumber daya untuk meningkatkan kualitas luaran akademik mahasiswa.

4) Kebutuhan Otoritas Eksekutif dalam Koordinasi Dosen

Solusi yang ditawarkan seperti *Sinkronisasi Kalender* dan *Protokol Kerja Kelompok* membutuhkan kepatuhan kolektif dari seluruh dosen. Perubahan kultur ini sulit dicapai jika hanya diinisiasi di level mahasiswa (Ketua Kelas) atau himpunan. Diperlukan *political will* dan arahan strategis dari Pimpinan Fakultas untuk melegitimasi kebijakan koordinasi ini, memastikan bahwa setiap dosen pengampu mata kuliah memiliki komitmen yang sama untuk menyelaraskan beban studi demi kepentingan institusi yang lebih besar.



Potensi Kendala

Kami menyadari bahwa penerapan rekomendasi ini mungkin menghadapi tantangan di lapangan, namun strategi mitigasi telah disiapkan untuk memastikan keberhasilannya. Kendala berupa potensi resistensi administratif dari dosen dalam mengisi kalender bersama dapat dimitigasi melalui platform digital (menggunakan *google calendar* yang terintegrasi email) serta pendelegasian teknis pengisian kepada asisten dosen atau perwakilan mahasiswa

Selanjutnya, terkait jadwal akademik yang mungkin menyulitkan penggeseran tenggat waktu karena sudah terisi oleh jadwal dari mata kuliah lain, solusi alternatifnya adalah penerapan *early submission*, di mana dosen membuka akses pengumpulan tugas 2-3 minggu lebih awal agar mahasiswa dapat mengatur ritme pengerjaan secara mandiri. Terakhir, untuk mengatasi kendala subjektivitas dalam penilaian rekan sejawat (*peer review*), instrumen penilaian wajib didasarkan pada rubrik kontribusi yang terukur (seperti kehadiran dan penyelesaian sub-tugas) serta dijamin kerahasiaannya hanya untuk dosen, guna menjaga objektivitas tanpa merusak hubungan antar mahasiswa.

Penutup

Data asesmen ini adalah suara kolektif dari 100% populasi mahasiswa aktif Magister Psikologi Angkatan 2024. Melalui *Policy Brief* ini, kami merekomendasikan pergeseran pendekatan dari memperbaiki mahasiswa menjadi menata ulang sistem. Kami percaya bahwa dengan sinkronisasi jadwal dan perbaikan manajemen interaksi, Fakultas sebagai pemegang kendali atas kebijakan dapat mewujudkan visi pendidikan magister yang unggul secara akademik sekaligus sejahtera secara psikologis.



Daftar Pustaka

- Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward Good Practice in Thematic Analysis: Avoiding Common Problems and Be(com)ing a Knowing Researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1–6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education* (Vol. 3, 2nd ed., pp. 1643–1647). Elsevier.
- Barry, K. M., Woods, M., Warnecke, E., Stirling, C., & Martin, A. (2018). Psychological health of doctoral candidates, study-related challenges and perceived performance. *Higher Education Research & Development*, 37(3), 468–483. <https://doi.org/10.1080/07294360.2018.1425979>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- ESG. (2015). *Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG)*. Brussels, Belgium.
- Evans, T. M., Bira, L., Gastelum, J. B., Weiss, L. T., & Vanderford, N. L. (2018). Evidence for a mental health crisis in graduate education. *Nature Biotechnology*, 36(3), 282–284. <https://doi.org/10.1038/nbt.4089>
- Hyun, J. K., Quinn, B. C., Madon, T., & Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and services. *Journal of College Student Psychotherapy*, 21(2), 5-32 <http://dx.doi.org/10.1353/csd.2006.0030>
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M. J., & Dalton, J. H. (2012). *Community Psychology Linking Individuals and Communities*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Nelson, G., & Prilleltensky, I. (2010). *Community Psychology: In Pursuit of Liberation And Well-Being*.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (3rd ed.). John Wiley & Sons.
- Universitas Padjadjaran. (2025). Peraturan Rektor Universitas Padjadjaran Nomor 10 Tahun 2025 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Program Magister di Universitas Padjadjaran. Universitas Padjadjaran. In *Universitas Padjadjaran* (10).
- Watzlawick, P., Weakland, J. H., & Fisch, R. (2015). *Change: Principles of problem formation and problem resolution*. WW Norton & Company.