

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi (KBBI). Di Indonesia, jumlah mahasiswa di Indonesia berkisaran 19,57 juta mahasiswa (Hanson, 2025). Secara spesifik, berdasarkan data Badan Pusat Statistik Jawa Timur, pada tahun 2022 terdapat 335.841 mahasiswa yang terdaftar di perguruan tinggi negeri, dan 553.920 mahasiswa di perguruan tinggi swasta. Di Surabaya, jumlah mahasiswa pada tahun 2024 terdapat 300.031 mahasiswa.

Masa *emerging adulthood* yang disebut oleh Jeffrey (2014) berusia antara 18-29 tahun. *Emerging adulthood* merupakan tahap perkembangan yang berada di antara fase remaja akhir dan fase dewasa awal. Tahapan tersebut ditandai oleh lima karakteristik, yaitu masa eksplorasi identitas karir serta hubungan, masa ketidakstabilan dalam mengeksplorasi identitas, masa kemandirian dan kebebasan diri, masa transisi dari remaja dan dewasa, serta masa harapan dan optimis.

Pada masa transisi dari remaja menuju masa dewasa ini, peralihan dari kehidupan siswa sekolah menengah ke kehidupan yang dijalani mahasiswa ini terkadang tidak mudah untuk dijalani. Walaupun mahasiswa menyadari bahwa perguruan tinggi sangat berbeda dari sekolah, beberapa di antaranya tetap mengalami tekanan akademis saat peralihan tersebut. Juniasi & Huwae (2023), mengemukakan mahasiswa tahun pertama menghadapi tekanan akademis karena emosi yang belum stabil dan juga fase transisi yang dialami menjadi rentan mengalami stres akademik. Mahasiswa menjalani masa perkuliahan sebagai sebuah tahap yang dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab baru yang berbeda dengan masa sekolah menengah (Uyanne, 2022). Terdapat sejumlah tanggung jawab dan kewajiban yang perlu diselesaikan oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan, salah satunya menyelesaikan tugas-tugas akademik (Akbar & Nurhayati, 2022). Mahasiswa tidak hanya wajib hadir dalam kegiatan perkuliahan, tetapi juga diharapkan bisa mengelola waktu, menyelesaikan tugas,

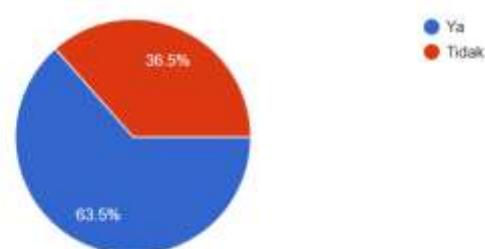
berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, serta menjalin hubungan sosial dan profesional (Khalid & Wahyuni, 2023).

Kondisi ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis, terutama ketika ekspektasi diri maupun lingkungan tidak sejalan dengan kenyataan yang dihadapi (Rabbi & Islam, 2024). Salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa adalah stres akademik karena tuntutan akademik yang tinggi, tugas yang menumpuk, maupun ujian.

Stres merupakan kondisi ketegangan kesehatan mental atau emosional seseorang (Malinauskas & Saulius, 2022). Menurut Bedewy & Gabriel (2015), stres akademik merujuk pada bagaimana mahasiswa memandang dan merasakan tekanan akademis yang dialami, seperti tenggat waktu dalam menyelesaikan tugas, tekanan tugas akademik, serta kekhawatiran mengenai ketidakpastian di masa mendatang. Stres akademik merupakan keadaan emosional dan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa saat merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang harus mereka hadapi (Santoso & Prapunoto, 2024). Stres akademik juga dinyatakan sebagai reaksi fisiologis seseorang terhadap kondisi-kondisi yang menyebabkan ketidaknyamanan sehingga menghasilkan manifestasi biologis, kognitif, emosional, dan perilaku (Rustam & Tentama, 2020).

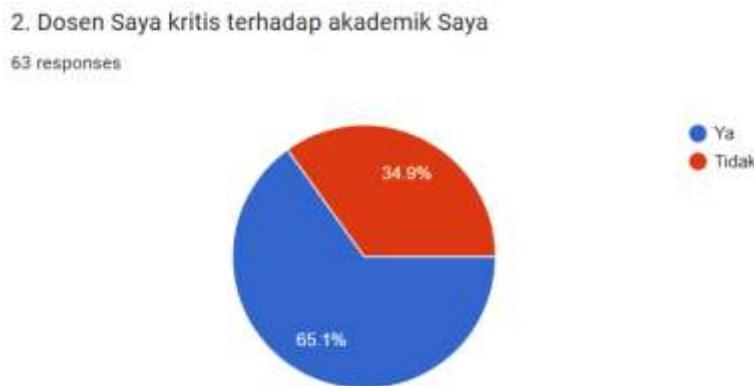
Untuk memahami fenomena stres akademik pada mahasiswa ini, peneliti melakukan *preliminary research* dengan mengacu pada 3 aspek stres akademis, yaitu ekspektasi akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian, serta persepsi diri akademik. Berdasarkan hasil *preliminary* yang dilakukan kepada 63 responden mahasiswa S1 aktif yang berkuliah di Surabaya didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Persaingan dengan teman-teman Saya untuk nilai cukup ketat
63 responses



Gambar 1.1 Hasil *Preliminary Research* Aspek Ekspektasi Akademik

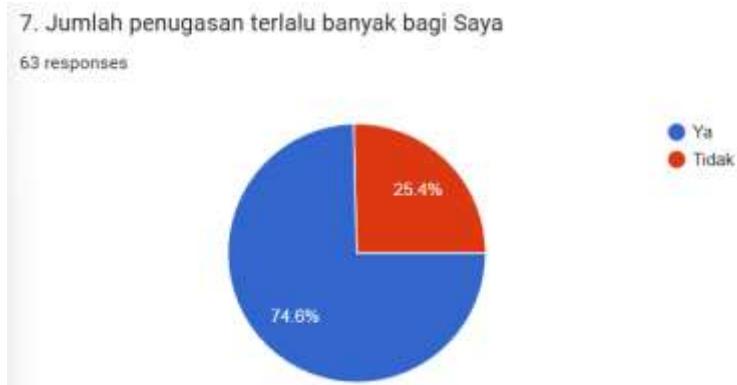
Berdasarkan Gambar 1.1 tersebut, dapat dilihat bahwa 63.5% atau 40 dari 63 responden menyatakan bahwa persaingan nilai dengan teman-temannya cukup ketat. Sisanya 36.5% atau 23 dari 63 responden menyatakan persaingan nilai dengan teman-teman tidak ketat. Jadi, sebagian besar responden mengalami ekspektasi akademik yang tinggi, yang merupakan aspek pertama dari stres akademik.



Gambar 1.2 Hasil *Preliminary Research* Aspek Ekspektasi Akademik

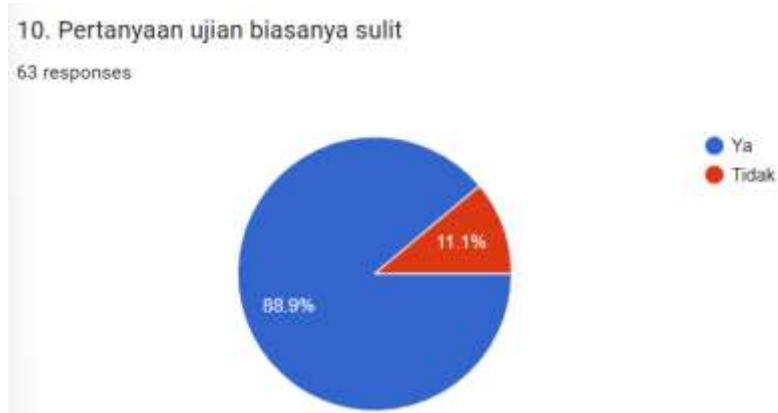
Berdasarkan Gambar 1.2. dapat dilihat bahwa 65.1% atau 41 dari 63 responden menjawab bahwa dosen kritis terhadap akademik mereka. Sisanya 34.9% atau 22 dari 63 responden menjawab mereka bahwa dosen tidak kritis terhadap akademik mereka. Jadi, sebagian besar responden mengalami ekspektasi akademik yang tinggi, yang merupakan aspek pertama dari stres akademik.

Berdasarkan pertanyaan terbuka pada kuesioner *preliminary research*, didapatkan juga informasi tentang ekspektasi akademik selama menjalani studi yang dialami para responden, yaitu standar yang ditetapkan dosen, persaingan dengan teman sekelas, harapan orang tua, motivasi, lingkungan sekitar, kepercayaan diri dalam akademik, dan efikasi diri.



Gambar 1.3 Hasil *Preliminary Research* Aspek Tuntutan Tugas Kuliah dan Ujian

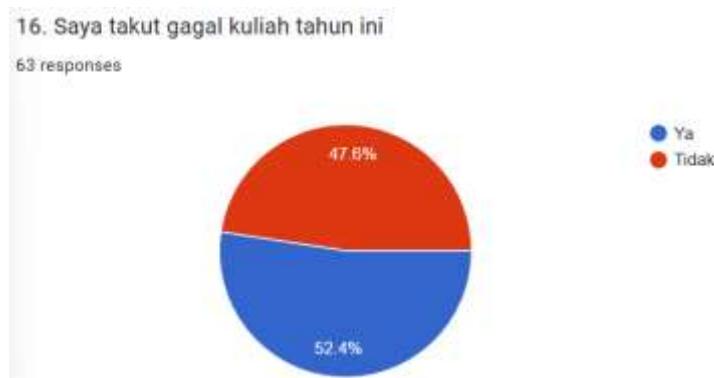
Berdasarkan Gambar 1.3, terlihat bahwa 74.6% atau 47 dari 63 responden menyatakan jumlah penugasan terlalu banyak bagi mereka. Sisanya 25.4% atau 16 dari 63 responden menjawab mereka jumlah penugasan tidak terlalu banyak. Jadi, mayoritas responden mengalami tuntutan terkait banyaknya tugas kuliah, yang merupakan aspek kedua dari stres akademik.



Gambar 1.4 Hasil *Preliminary Research* Aspek Tuntutan Tugas Kuliah dan Ujian

Berdasarkan Gambar 1.4, 88.9% atau 56 dari 63 responden menyatakan bahwa pertanyaan ujian biasanya sulit. Sisanya 11.1% atau 7 dari 63 responden menjawab pertanyaan ujian tidak sulit. Jadi, mayoritas responden mengalami tuntutan terkait sulitnya soal ujian, yang merupakan aspek kedua dari stres akademik.

Berdasarkan pertanyaan terbuka pada kuesioner *preliminary research*, didapatkan juga informasi sebagai berikut. Pada aspek kedua dari stres akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian yang menjadi tantangan terbesar dalam menyelesaikan tugas kuliah dan ujian yang dialami responden adalah *deadline* tugas bersamaan, ketidakpercayaan diri, diri sendiri, manajemen waktu yang kurang baik, dan rasa malas.



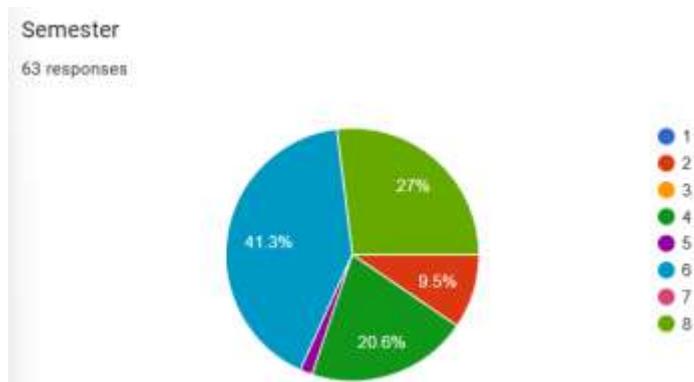
Gambar 1.5 Hasil *Preliminary Research* Aspek Persepsi Diri Akademik

Berdasarkan Gambar 1.5, terlihat bahwa 52.4% atau 33 dari 63 responden menyatakan takut gagal kuliah tahun ini. Sisanya 47.6% atau 30 dari 63 responden menyatakan tidak takut gagal kuliah tahun ini. Jadi, sebagian responden mengalami persepsi diri akademik yang negatif terkait rasa takut gagal kuliah, yang merupakan aspek ketiga dari stres akademik.



Gambar 1.6 Hasil *Preliminary Research* Aspek Persepsi Diri Akademik

Berdasarkan Gambar 1.6, dapat dilihat bahwa 74.6% atau 47 dari 63 responden menyatakan bahwa jika lulus ujian, khawatir tentang mendapatkan pekerjaan. Sisanya, 25.4% atau 26 dari 63 responden menyatakan jika lulus ujian, tidak khawatir tentang mendapatkan pekerjaan. Jadi, sebagian responden mengalami persepsi diri akademik yang negatif terkait jika lulus ujian khawatir tentang mendapatkan pekerjaan, yang merupakan aspek ketiga dari stres akademik.



Gambar 1.7 Hasil *Preliminary Research* Tingkatan Semester

Berdasarkan Gambar 1.7, dapat dilihat bahwa 41.3% atau 26 dari 63 responden berasal dari semester 6. Sisanya, 27% atau 17 dari 63 responden berasal dari semester 8.

Berdasarkan hasil *preliminary research* di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat permasalahan stress akademik pada sebagian besar para responden untuk masing-masing aspek stres akademik yaitu ekspektasi akademik, tuntutan tugas kuliah dan ujian, persepsi diri akademik, serta bedasarkan tingkat semester. Menurut Mofatteh (2020), menyatakan bahwa mahasiswa baru dan mahasiswa akhir mengalami stres yang lebih tinggi. Mahasiswa tahun pertama menghadapi tekanan akademis karena emosi yang belum stabil dan juga fase transisi yang dialami menjadi rentan mengalami stres akademik (Juniasi & Huwae, 2023). Pambudhi et al., (2021) berpendapat, mahasiswa tingkat akhir adalah seseorang yang berada pada tahap pengerjaan tugas akhir, yaitu skripsi.

Stres akademik membawa dampak psikologis bagi individu yang mengalaminya. Menurut Jannah & Santoso (2021) dalam Ilhamsyah et al., 2023),

mahasiswa yang menghadapi stres akademik sering kali mengalami kejemuhan, kecemasan, depresi ringan, serta menurunnya prestasi dan motivasi belajar. Stres akademik yang tinggi bisa berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa seperti, gangguan konsentrasi, kelelahan mental, penurunan motivasi belajar, gangguan tidur, kecemasan berlebihan (Rianti et al., 2024). Stres akademik juga dapat mempengaruhi performa akademik mahasiswa seperti, menurunnya nilai akademik, meningkatnya absensi, serta ketidakterlibatan dalam kegiatan kampus (Mastuti et al., 2022).

Sejumlah dampak negatif dari stres akademik juga dialami oleh responden. Hasil dari wawancara yang dilakukan pada beberapa responden tentang dampak stres akademik yang dirasakan mendapatkan hasil sebagai berikut:

“Jadi sering tidur dimana-mana, ga nafsu makan, sekalinya dapat stimulus buat main-main langsung keluar semua energinya tapi sekalinya diem langsung ngantuk, lebih banyak diem dari biasanya... Jadi mudah cemas, gelisah, khawatir, jadi agak menarik diri kalo lagi capek banget atau emang mau fokus kerja tugas, tapi kalo lagi ga pengen mikirin numpuknya tugas biasanya aku jadi ngajakin temen-temen main terus”

-V (18 Tahun)

“Hmm biasanya ngerjain tugas sambil nangis si ce wkkwkw, trus kadang suka lupa ga makan soalnya kebanyakan tugas.. Hmm aku suka cemas jadi kalo ada kelompokan gitu aku bener-bener jadi suka buru-buruin supaya cepat selesai. Soalnya kalo kerjaannya belom selesai aku kek stres banget meskipun itu di kelompok juga bukan pekerjaanku.. Tidak, sualnya menurutku lebih penting lulus si ce dr pada harus bandingin sama temen malah bikin stres.. Ya, jujur beberapa dosen tuh kek bikin takut banget sama cara nilainya apa lagi kalo beberapa dosen yang bahasanya terlalu tinggi jadi ga ngerti.. Sebenarnya ga ganggu-ganggu banget lebih ke kalau dari kelompoknya bisa suportif aja aman tapi kali pas ga enaknya beh.. Aku b aja kek kalau emang semuanya ga bisa jawab, kadang bisa sampe kepikiran besok-besoknya gitu cuman kalo kepepet ya di logika aja.. Ganggu banget sih sumpah takut ga lulus matkul”

-M (19 Tahun)

“Jadi pengen makan terus, mood naik turun, trus ga pengen ngapa-ngapain.. Moodnya jadi naik turun, mageran, dan jadi males berinteraksi dengan orang lain.. Terkadang mengganggu karna takut sama ekspektasi orang yang tau nilai temen-temenku yang bagus,

kayak overthinking gitu.. Sebenarnya kalo sampe distres itu jarang, cuman pernah yang sampai stres karna overthink takut ga selesai tugasnya, tapi sejauh ini puji Tuhan oke”

-C (19 Tahun)

“Capek jadi males ngapa-ngapain, capek memikirkan perkuliahan terus.. Nangis karena saking pusingnya.. Ga mengganggu karna aku ga merasa tersaingi dan ga merasa bersaing sama temenku, yang ada kayak saling bantu.. Mengganggu sedikit aja sih mungkin ya karna pasti pusing kalo dikritisi terus.. Lumayan mengganggu karena kalo banyak tugas itu kadang pusing ditambah kadang deadlineya anyg mepet-mepet.. Ga terlalu, karena setelah ujian langsung lupain soal itu.. Mengganggu sekali karena bisa kepikiran sampai malam sampai susah tidur bahkan sampai nangis.. Mengganggu karena takut tidak bisa dapat pekerjaan setelah lulus”

-J (20 Tahun)

“Saya jadi malas atau kurang bersemangat dalam mengerjakan tugas.. Saya cemas akan perkuliahan saya.. Cukup mengganggu karena perlu konsisten dalam belajar.. Tidak karena dosen kurang begitu memperhatikan.. Sangat mengganggu karena dikejar DL yang berdekatan.. Cukup mengganggu karena sudah berusaha untuk belajar tapi yang saya belajar tidak keluar di soal ujian.. Sangat sangat mengganggu walaupun saya tetap berusaha tetapi pikiran negatif dan rasa takut itu selalu ada.. Sangat mengganggu, Tuhan jauhkan hal buruk ini tapi saya juga selalu kepikiran kalau saya sudah lulus tapi tidak bisa mendapatkan pekerjaan”

-M (21 Tahun)

Hasil wawancara di atas menunjukkan beberapa dampak psikologis yang dialami oleh responden, seperti *mood* menjadi tidak stabil, menangis, malas, kurangnya semangat, tidak memiliki nafsu makan, merasa gelisah, khawatir, serta mudah cemas. Selain itu, beberapa responden merasa *distres* dalam persaingan nilai dengan teman-teman dan beberapa tidak karena saling mendukung satu sama lain. Beberapa responden merasa *distres* dengan dosen yang kritis terhadap akademik mahasiswa dan beberapa tidak karena dosen kurang memperhatikan. Beberapa responden merasa *distres* akan penugasan dan *deadline* yang berdekatan. Beberapa responden merasa *distres* akan pertanyaan ujian yang biasanya sulit dan beberapa tidak karena langsung melupakan serta *overthinking*. Beberapa responden merasa

distres akan kekhawatiran gagal kuliah dan gagal mata kuliah sehingga kesulitan tidur, *negative thinking*, serta menangis. Beberapa responden merasa *distres* akan kekhawatiran mendapatkan pekerjaan di masa mendatang. Kondisi stres akademik dan berbagai dampak psikologis ini tidak sesuai dengan kondisi yang ideal. Seharusnya, mahasiswa dapat mengelola stres dengan baik untuk mencegah dampak negatif dari akademis maupun mental (Akanpaadgi et al., 2023).

Menurut Putra & Ardi (2024), ada dua faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pengelolaan waktu, motivasi diri, dan kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan tugas dan ujian. Sedangkan, faktor eksternal berupa tekanan dari dosen, ekspektasi orang tua, beban kurikulum, serta lingkungan sosial.

Faktor internal lainnya yang juga berkontribusi terhadap stres akademik menurut (Mawakhira Yusuf & Ma'wa Yusuf, 2020) adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri sendiri dalam akademik. *Academic self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik, seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun laporan tugas (Zajacova et al., 2005). *Academic self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil menjalankan atau menyelesaikan tugas akademik yang ditugaskan (Sagone & Caroli, 2014). Mahasiswa yang memiliki tingkat *academic self-efficacy* yang lebih tinggi mampu mengelola tuntutan akademiknya sehingga cenderung mengalami stres akademik yang rendah. Sebaliknya, *self-efficacy* yang rendah menyebabkan munculnya rasa malas, kekhawatiran, dan kecemasan, sehingga meningkatkan stres akademik (Alimah & Khoirunnisa, 2021).

Ketika individu mengalami stres, salah satu faktor mengurangi dampak negatif dari stress adalah dukungan sosial. Weiten & Lioyd (dalam Salmon & Santi, 2021) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang bisa mengurangi stres. Dukungan sosial merupakan dukungan orang lain sehingga individu merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai seperti dari orang tua, pasangan, teman, komunitas, dan lingkungan sekitar (Dorrian & Thorsteinsson, 2018). Menurut Raisa & Ediati (2016), individu membutuhkan dukungan saat mengalami kesulitan ataupun stres agar individu merasa dicintai, dihargai, serta

meningkatnya kepercayaan diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Firdiansyah (dalam Permata & Laili, 2025) menyatakan bahwa dukungan sosial berperan mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima cenderung mengalami banyak tekanan dalam akademik (Permata & Laili, 2025).

Penelitian-penelitian terdahulu menyatakan adanya kaitan antara *academic self-efficacy* dan stres akademik, seperti yang dilakukan oleh Christy & Soetjiningsih (2024) melaporkan adanya korelasi antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada 102 mahasiswa tingkat akhir asal NTT yang sedang mengerjakan skripsi dengan nilai $r = -0.468$ dan nilai $p = 0.000$ ($p = < 0.05$). Artinya, semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa, maka semakin rendah *academic self-efficacy*. Ada juga penelitian serupa, tapi menggunakan variabel *self-efficacy*, misalnya Hidayat et al., (2021), mengindikasi adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik pada 86 mahasiswa tingkat akhir sehingga semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa, maka semakin rendah *academic self-efficacy*. Hasil penelitian dari (Putri & Ariana, 2021) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik pada 252 mahasiswa di Indonesia yang melakukan pembelajaran jarak jauh saat Covid-19 yang berarti semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa, maka semakin rendah *academic self-efficacy*. Beberapa penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *academic self-efficacy* mahasiswa maka stres akademik akan semakin tinggi.

Begitu juga dengan penelitian tentang kaitan antara dukungan sosial dan stres akademik, misalnya Rekozar & Damariyanti (2022) yang mengatakan ada korelasi antara dukungan sosial dan stres akademik pada 103 mahasiswa kedokteran dengan nilai $r = 0.079$. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialaminya. Penelitian Ellis et al. (2023) juga menyatakan adanya pengaruh dukungan sosial dengan stres akademik pada 178 mahasiswa FKIP Universitas Pattimura dengan $p = 0.000$. Beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres akademik.

Hal ini berarti bahwa, *academic self-efficacy* dan dukungan sosial sangat berperan dalam menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga, *academic self-efficacy* dan dukungan sosial tinggi maka stres akademiknya akan menurun.

Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini ingin menguji pengaruh dua variabel, yaitu *academic self-efficacy* dan dukungan sosial, terhadap stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini penting dilakukan karena stres akademik merupakan permasalahan yang banyak dihadapi oleh mahasiswa, yang jika tidak ditangani akan berdampak negatif pada kondisi psikologi mahasiswa. Peneliti ingin mengetahui apakah faktor internal seperti *academic self-efficacy* dan faktor eksternal seperti dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa S1, baik pengaruh masing-masing maupun pengaruh secara bersama-sama terhadap stres akademik.

1.2. Batasan Masalah

Adapun beberapa atasan yang dapat diberikan dalam penelitian ini ialah:

- a. Mahasiswa S1 aktif yang berkuliah di Surabaya.
- b. Penelitian ini berfokus pada uji pengaruh antara *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 yang berkuliah di Surabaya.

1.3. Rumusan Masalah

- 1) Apakah ada pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya?
- 2) Apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya?
- 3) Apakah ada pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan dari kajian ini untuk:

- 1) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya.
- 2) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya.
- 3) Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa S1 di Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya dalam lingkup psikologi positif, terutama pengetahuan terkait teori stres akademik dan kaitannya dengan *academic self-efficacy* dan dukungan sosial.

1.5.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa yang Sedang Berkuliah

Hasil penelitian ini diharapkan mampu dijadikan acuan untuk membuat perencanaan dalam meningkatkan *academic self-efficacy* dan dukungan sosial pada mahasiswa S1 dalam kaitannya dengan stres akademik.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk penelitian selanjutnya untuk mendorong penelitian lanjutan mengenai pengaruh *academic self-efficacy* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada S1 mahasiswa.