

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan memegang peranan penting dalam meningkatkan kemampuan generasi bangsa agar dapat menjadi penerus yang berkualitas sehingga individu diharapkan memiliki penguasaan ilmu pengetahuan serta beragam kompetensi dan teknologi yang telah dipelajari (Addnin & Effendi, 2021). Menurut Supendi (2016) pendidikan merupakan suatu usaha terencana yang dilakukan guna mewujudkan proses pembelajaran yang aktif sehingga individu mampu mengembangkan potensinya. Secara etimologis pendidikan berasal dari bahasa Yunani, "Paedagogie", yang terdiri dari kata "Pais", yang berarti "anak," dan "Again", yang berarti "membimbing", sehingga Paedagogie memiliki arti bimbingan kepada anak (Irsalulloh & Maunah, 2023).

Menurut UU Nomor 20 tahun 2003, terdapat tiga jenjang pendidikan yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pasal 1 Ayat 6 Undang-Undang Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi mendefinisikan pendidikan tinggi sebagai jenjang selanjutnya setelah pendidikan menengah, seperti diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialis. Siswoyo (dalam Lastary & Rahayu, 2018) mengungkapkan bahwa individu yang sedang menuntut ilmu pada tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga setingkat perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Berdasarkan data statistik dari Badan

Pusat Statistik Indonesia terdapat 2.937 perguruan tinggi dengan jumlah total mahasiswa sebanyak 8.467.714 yang tersebar di seluruh Indonesia.

Menurut Siregar dan Sefni (2019), mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang mengikuti pendidikan perguruan tinggi dan mengalami transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi. Pada Pasal 12 Ayat 5 Undang-Undang nomor 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi, mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan tanpa melewati batas waktu yang telah ditentukan. Pendidikan pada jenjang S1 seharusnya dapat ditempuh dengan waktu yang relatif singkat yaitu 4 tahun dalam peraturan akademik yang berlaku di Indonesia (Widarto, 2017). Umumnya untuk menyelesaikan gelar sarjana (S1) membutuhkan waktu delapan hingga 14 semester (Rizki *et al.*, 2024). Menurut Purnomo dan Arumi (2024) mahasiswa yang telah menempuh kuliah selama minimal tujuh semester disebut sebagai mahasiswa tingkat akhir. Winkel (dalam Roellyana & Listyandini, 2016), menyatakan mahasiswa yang sedang berada pada tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia antara 21 sampai 25 tahun.

Halawa dan Akbar (2025) menyatakan tantangan utama mahasiswa tingkat akhir ialah tekanan akademik dari beban tugas dan persaingan yang ketat antar mahasiswa. Mahasiswa kerap menghadapi situasi yang dapat menyebabkan stres, seperti beban akademis yang berat, ketidakpastian tentang karir, masalah finansial, serta interaksi sosial yang kompleks (Rivaldi, 2024). Tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani dapat membuat mahasiswa mengalami stres (Agusmar, Vani & Wahyuni, 2019). Menurut Agolla dan Ongori (2009), stres adalah perasaan bahwa ada perbedaan antara kebutuhan lingkungan yang dihadapi dan kemampuan untuk

memenuhinya. Stres yang disebabkan oleh stresor akademik pada mahasiswa disebut dengan stres akademik (Yoga & Defi, 2025).

Stres akademik yang dirasakan merupakan bentuk kecemasan yang berasal dari lingkungan akademik, di mana bentuk kecemasan ini berupa persepsi individu tentang banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi waktu yang dirasa kurang untuk mengembangkannya (Prasetyo & Sari, 2022). Persepsi stress muncul karena tuntutan yang dianggap berlebihan, terutama dalam mengelola waktu di antara berbagai kegiatan, selain itu kondisi situasi lingkungan seperti teman dan dosen menjadi faktor terjadinya stres akademik (Nurhariza *et al.*, 2023). Persepsi stres akademik menjadi masalah yang dapat mengganggu dan berdampak negatif pada kesehatan mental dan psikologis individu (Reddy *et al.*, 2018). Dengan kata lain, persepsi stres akademik dapat didefinisikan sebagai persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli *et al.*, 2017).

Bedewy dan Gabriel (2015) mendefinisikan persepsi stres akademik sebagai penilaian subjektif individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tekanan yang berkaitan dengan tuntutan akademik, seperti beban tugas, keterbatasan waktu, serta ketidakpastian mengenai masa depan. Sedangkan menurut Gadzella dan Masten (2005) persepsi stres akademik merupakan persepsi seseorang mengenai ketidakmampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik sehingga memicu frustrasi, konflik dan tekanan, serta kecenderungan untuk memaksakan diri yang dapat diunjukkan melalui respon stres dalam bentuk reaksi fisiologis, emosi,

dan perilaku. Terdapat tiga aspek dari persepsi stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu ekspektasi akademik dan tekanan untuk berprestasi, persepsi beban kerja dan tingkat kesulitan ujian, serta persepsi diri akademik. Ekspektasi akademik dan tekanan untuk berprestasi didefinisikan sebagai harapan dan tuntutan yang dibebankan pada seseorang yang dapat berasal dari persaingan teman, harapan orang tua maupun komentar kritis guru. Persepsi beban kerja dan tingkat kesulitan ujian diartikan sebagai tekanan yang berasal dari beban tugas yang berlebihan, tugas yang memerlukan waktu penyelesaian yang lama serta adanya kekhawatiran gagal ujian. Persepsi diri akademik merujuk pada persepsi adanya perasaan stres yang muncul pada mahasiswa akibat adanya stimulus dalam bentuk tekanan akademik yang bersumber dari tuntutan beban kerja, batas waktu penyelesaian tugas, maupun pandangan individu atas kemampuan yang dimiliki.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Dewi *et al.* (2022) yang melibatkan 487 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya menunjukkan sebanyak 2% pada kategori merasakan stres akademik sangat tinggi, 28% pada kategori merasakan stres akademik tinggi, 49% pada kategori cukup merasakan adanya stres akademik, 16% pada kategori tidak terlalu merasakan adanya stres akademik, dan 4% pada kategori tidak ada atau hampir tidak merasakan adanya stres akademik, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebanyak 79% mahasiswa merasakan adanya stres akademik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Arsaningtias (2017) menunjukkan sebagian besar mahasiswa tingkat akhir dengan tingkat stres sangat berat sebanyak 22,6%, pada tingkat stres berat sebanyak 25,8%

dan pada tingkat stres sedang sebanyak 15,8%, sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa cenderung merasakan stres pada kategori berat. Kemudian penelitian akhir yang dilakukan oleh Rizki *et al.* (2024) melibatkan 191 mahasiswa tingkat akhir di UIN Imam Bonjol Padang menunjukkan bahwa 41,89% subjek berada dalam kategori rendah, 58,11% berada dalam kategori sedang, dan tidak ada subjek yang berada dalam kategori tinggi.

Selain data di atas, peneliti juga menggali data lebih dalam melalui wawancara kepada mahasiswa tingkat akhir yang telah dilakukan pada tanggal 14 sampai 23 Oktober 2025 secara *online* melalui *google meeting* kepada 10 subjek. Pada wawancara tersebut, aspek-aspek persepsi stres akademik yang digunakan adalah yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yaitu Ekspektasi Akademik dan Tekanan Untuk Berprestasi, Persepsi Beban Kerja dan Tingkat Kesulitan Ujian, serta Persepsi Diri Akademik. Dari wawancara yang telah dilakukan, pada aspek ekspektasi akademik dan tekanan untuk berprestasi, 6 dari 10 subjek menyatakan merasakan adanya tekanan salah satunya dikarenakan adanya tuntutan dari keluarga baik dari tuntutan nilai IPK diatas 3,5 sampai lulus dalam waktu 3,5 tahun serta faktor lingkungan pertemanan di mana sebagian besar dari teman-temannya telah menyelesaikan studi maupun bekerja sehingga subjek merasa ragu dan tidak yakin pada kemampuannya untuk dapat menyelesaikan perkuliahannya dengan target waktu yang diharapkan.

Pada aspek persepsi beban kerja dan tingkat kesulitan ujian, 8 dari 10 subjek menyatakan bahwa sering kali kewalahan untuk mengerjakan tugas yang ada dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk dapat mengerjakan seluruh tugas serta

beberapa kekhawatiran akan nilai akademik membuat subjek merasa tertekan dan stres. Pernyataan salah satu subjek (AY) yang menyatakan ia merasa kesulitan dan kebingungan jika dihadapkan dengan tugas yang menumpuk hingga merasa tidak yakin bahwa ia mampu mengerjakan seluruh tugas kuliah yang ia miliki.

Kemudian pada aspek persepsi diri akademik, 5 dari 10 subjek menyatakan merasa kurang percaya diri pada kemampuan yang dimiliki serta merasa ragu akan karir yang akan dijalani pada masa depan sehingga menjadi putus asa. Dalam wawancara, subjek (C) menyatakan bahwa ketika dihadapkan dengan tekanan akademik ia akan merasakan stres hingga cenderung lebih mudah panik dan merasa cemas. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat 6 dari 10 mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres akademik berdasarkan aspek Bedewy & Gabriel (2015).

Mahasiswa tingkat akhir harus bertanggung jawab atas masa depannya dengan cara memahami tugas dan kewajibannya serta mampu fokus pada tujuan yang ingin dicapai (Sari & Diah, 2022). Umumnya, mahasiswa tingkat akhir berada di usia dewasa awal, yang seharusnya telah mencapai tingkat kematangan emosi lebih baik (Zain *et al.*, 2023). Oleh karena itu, pada tahap ini mahasiswa tingkat akhir seharusnya memiliki kemampuan yang lebih matang dalam mengelola emosi dan memiliki keyakinan akan kemampuannya, sehingga dapat membentuk persepsi positif terhadap stres akademik (Baso *et al.*, 2025). Sejalan dengan pendapat Gisela *et al.* (2025) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa semester akhir seharusnya secara efektif mampu mengelola waktu untuk menyelesaikan berbagai tugas dengan waktu terbatas. Berdasarkan pendapat sebelumnya maka yang dapat dilakukan oleh

mahasiswa tingkat akhir adalah mampu mengelola emosinya dan memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri, serta mampu mengatur waktu dan tanggung jawab akademik secara efektif sehingga membentuk persepsi stres akademik yang lebih rendah (Maulana & Ramon, 2024).

Agolla dan Ongori (dalam Sari & Diah, 2022) menyatakan bahwa persepsi stres akademik dapat berdampak negatif pada mahasiswa tingkat akhir yang dapat mengakibatkan depresi, ketegangan, kekhawatir yang tidak berujung, kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, nyeri pada leher dan bahu. Bressert (2016) mengklasifikasikan dampak persepsi stres akademik ke dalam empat aspek yaitu fisik, kognitif, emosi dan perilaku. Dampak pada aspek fisik seperti gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, serta kelelahan. Dampak pada aspek kognitif dapat ditunjukkan dengan kebingungan, mudah lupa, perasaan khawatir, cemas, serta rasa panik. Pada aspek emosi di antaranya dapat menjadi sensitif dan mudah marah, frustrasi dan merasa tidak berdaya. Dan yang terakhir, pada aspek perilaku ditandai dengan hilangnya minat bersosialisasi, kecenderungan untuk menyendiri, serta timbul rasa malas dan keinginan untuk menghindari orang lain (Bressert, 2016). Apabila mahasiswa tidak dapat mengendalikan emosi yang dirasakan, maka persepsi stres akademik yang dirasakan akan semakin berat dikarenakan mahasiswa dengan tingkat emosional yang tinggi berpotensi mengalami hambatan dalam menghadapi tuntutan akademik akibat tekanan psikologis yang dirasakan, sehingga tekanan tersebut dapat menimbulkan kecemasan dan memicu munculnya pemikiran negatif termasuk anggapan bahwa dirinya tidak sanggup menyelesaikan seluruh beban akademik

yang sedang dihadapi (Sari & Diah, 2022). Ketika stres yang dirasakan melebihi kemampuan individu maka hal tersebut dapat berdampak negatif dan mengakibatkan timbulnya rasa depresi, kecemasan, marah, frustrasi serta kurang percaya diri (Maulana & Ramon, 2024). Kondisi ini jika semakin berat dapat mengganggu memori, konsentrasi, penurunan dalam penyelesaian masalah, serta kemampuan dalam akademik (Fernandes *et al.*, 2023).

Persepsi tentang stres akademik tentu dapat mengganggu aktivitas sehari-hari mahasiswa, maka dari itu perlu adanya intervensi atau strategi guna mengurangi tingkat persepsi stres akademik dan meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menghadapinya. Dengan mengetahui tingkat persepsi stres mahasiswa, lembaga pendidikan dapat menyediakan dukungan yang dibutuhkan, baik melalui layanan konseling maupun program intervensi lain sebagai upaya untuk mencegah masalah kesehatan mental yang lebih serius (Aryuni *et al.*, 2025). Menurut Yusuf dan Yusuf (2020) persepsi stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang terdiri dari efikasi diri, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi, sedangkan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial orangtua.

Efikasi diri dipilih dalam penelitiannya ini karena perannya yang dianggap cukup signifikan terhadap persepsi stres akademik sebagaimana yang telah terpapar dalam data hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya kepada beberapa subjek. Didukung dengan faktor-faktor yang memengaruhi persepsi stres akademik, efikasi diri menjadi hal yang penting dalam dunia pembelajaran, sebab individu harus yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi

permasalahan di dalam pembelajaran sehingga individu mampu untuk menghadapi dan menyelesaikan permasalahan yang dimiliki dengan lebih efektif (Miyono, *et al.*, 2019). Efikasi diri dapat membantu membentuk persepsi diri individu dalam menghadapi tantangan selama perkuliahan. Efikasi diri dapat meningkatkan motivasi, kemampuan bertahan dan mempersiapkan diri untuk menghadapi berbagai kondisi yang dapat menimbulkan stres akademik (Siregar & Sefni, 2019). Efikasi diri berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik, menetapkan tujuan yang realistis, memilih strategi koping yang efektif, dan mempertahankan motivasi sehingga membentuk persepsi stres akademik sebagai sesuatu tantangan yang dapat diatasi (Dominguez & Bezanilla, 2021). Hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik menunjukkan bahwa efikasi diri menjadi aspek penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir sebab efikasi diri berperan dalam membimbing mahasiswa untuk menumbuhkan keyakinan terhadap kemampuannya dalam membangun persepsi untuk menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan akademik sehingga pada akhirnya dapat mengurangi stres akademik (Maulana & Ramon, 2024). Thompson dan Gomez (dalam Hidayat *et al.*, 2021) mengatakan bahwa apabila mahasiswa memiliki efikasi diri maka akan memungkinkan untuk dapat mengurangi stres karena pada dasarnya efikasi diri dapat memodifikasi ketidakmampuan menjadi keyakinan dan mengubah persepsi terhadap tuntutan yang dimiliki. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Maulana & Ramon (2024) menemukan bahwa tingkat efikasi diri yang tinggi akan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir.

Bandura (1997) mengungkapkan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan-tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Alwisol (2024) menyebutkan efikasi diri merupakan persepsi diri tentang kemampuan yang dimiliki untuk dapat berfungsi melakukan tindakan yang diharapkan. Sementara itu, Baron dan Byrne (2004) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik dan pemahaman mengenai tingkat kemampuannya sendiri. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mudah mengatur persepsi dan mengendalikan emosi negatif sehingga lebih mampu mengatasi stres yang dirasakan (Pramesta & Dewi, 2021). Menurut Bandura (1997), efikasi diri memiliki tiga aspek yaitu *Level* (penilaian individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas dalam tingkatan tertentu), *Generality* (seberapa luas keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas), dan *Strength* (kekuatan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimilikinya). Rizki *et al.* (2024) menambahkan bahwa efikasi diri dapat memengaruhi dan menumbuhkan keyakinan pada diri mahasiswa akhir untuk menyelesaikan tantangan akademik sehingga dapat mengurangi persepsi stres akademik yang dirasakan. Sejalan dengan pernyataan Maulana dan Ramon (2024) yang menyatakan semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa terkait dengan tugas akademik, semakin rendah tingkat persepsi stres akademik yang mereka alami. Efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa dapat mendorong berkembangnya kecerdasan emosional yang baik yang berperan dalam meningkatkan kebahagiaan, keterlibatan dalam kegiatan akademik yang relevan,

serta pengembangan sikap positif guna mencapai kesuksesan di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa terhindar dari stres akademik (Hidayat *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir?”

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan persepsi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat

a. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada bidang psikologi klinis mengenai informasi tentang efikasi diri dan persepsi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

b. Manfaat Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan pemahaman mengenai hubungan efikasi diri dan persepsi stres akademik sehingga mahasiswa terlebih mahasiswa tingkat akhir dapat lebih memahami bagaimana efikasi diri dapat berdampak pada persepsi stres akademik dengan meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk dapat memenuhi tuntutan akademik yang sedang dihadapi.