

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan mengalami perubahan pola kehidupan dari jenjang sekolah menengah menuju pendidikan tinggi. Dalam proses perkuliahan, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk belajar secara akademik, tetapi juga berinteraksi dengan mahasiswa lain, dosen, maupun staf pendidik lainnya (Siregar & Putri, 2019). Mahasiswa umumnya berada pada rentang usia remaja hingga dewasa awal, yaitu sekitar 18–25 tahun, sehingga berada pada tahap perkembangan yang masih rentan terhadap tekanan psikologis. Pada masa ini mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun sosial yang dapat menjadi sumber stres. Stresor dalam kehidupan akademik mahasiswa biasanya berasal dari perubahan pola belajar dari Sekolah Menengah Atas ke Perguruan Tinggi, banyaknya tugas kuliah, pencapaian nilai, dan berbagai tuntutan akademik lainnya. Keadaan, situasi, objek, atau individu yang dapat menimbulkan stres disebut sebagai stresor atau sumber stres (Marcus, Sagita, & Artawan, 2021).

Mahasiswa tahun pertama merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena berada pada masa transisi dari sekolah menengah menuju perguruan tinggi. Pada masa ini, mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sistem pendidikan dan pembelajaran yang berbeda, serta tuntutan akademik yang lebih

tinggi. Kondisi tersebut sering menimbulkan rasa takut, cemas, dan tertekan pada mahasiswa baru. Permasalahan yang dihadapi meliputi perbedaan kedisiplinan, kesulitan menjalin hubungan sosial, perubahan metode belajar, hingga meningkatnya tuntutan untuk belajar secara mandiri dibandingkan saat di SMA (Putra dkk., 2020). Santrock dan Halonen (dalam Putro & Simanjuntak, 2022) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih mudah mengalami stres akademik karena masih berada dalam proses penyesuaian terhadap situasi belajar di universitas. Selain itu, mahasiswa yang berada pada tahap emerging adulthood dituntut mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan dan tanggung jawab baru selama menjalani perkuliahan Arnett (dalam Putro & Simanjuntak, 2022). Rahayu dan Arianti (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama akan menghadapi berbagai tantangan, seperti materi kuliah yang lebih kompleks, lingkungan sosial baru, serta sistem pembelajaran yang menuntut kemandirian belajar. Dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut untuk aktif, kritis, dan memiliki inisiatif dalam memahami serta mengembangkan pengetahuan yang diperoleh (Sopiyanti, 2011). Selain itu, kuantitas tugas akademik yang lebih banyak dibandingkan saat di sekolah menengah juga menjadi salah satu stresor dominan pada mahasiswa tahun pertama (Adha dkk., 2020).

Berdasarkan data Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDIKTI), jumlah populasi mahasiswa di Indonesia pada tahun 2025 mencapai sekitar 9,96 juta jiwa. Angka tersebut meningkat sebesar 17,7% dibandingkan tahun 2024 yang tercatat sebanyak 8,46 juta jiwa. Peningkatan jumlah mahasiswa menunjukkan bahwa pendidikan tinggi menjadi kebutuhan penting bagi masyarakat. Sebagai individu yang menempuh pendidikan di

perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan intelektual, berpikir kritis, pemecahan masalah, serta tanggung jawab sosial. Selain itu, mahasiswa juga dituntut memiliki kemampuan adaptasi yang baik agar mampu menghadapi tantangan akademik maupun dunia kerja di masa mendatang (Saputri & Saraswati, 2026)

Dalam perguruan tinggi terdapat berbagai program studi dengan karakteristik dan tuntutan akademik yang berbeda, salah satunya adalah bidang teknik. Mahasiswa teknik tidak hanya dituntut untuk memahami konsep secara teoritis, tetapi juga mengembangkan kemampuan analitis, pemecahan masalah, serta keterampilan dalam menerapkan pengetahuan melalui kegiatan praktikum, proyek, dan tugas-tugas teknis (Vidianingrum dkk., 2024; Pacher ddk, 2024). Karakteristik pembelajaran tersebut membuat mahasiswa teknik menghadapi tuntutan akademik yang relatif kompleks, seperti materi perkuliahan yang menantang, beban tugas yang tinggi, keterbatasan waktu, serta tuntutan untuk mencapai kompetensi tertentu. Penelitian Jensen dkk. (2023) menunjukkan bahwa beban akademik menjadi salah satu sumber stres yang menonjol pada mahasiswa teknik, terutama karena banyaknya tugas, tingkat kesulitan materi, dan waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa mahasiswa teknik memandang beban perkuliahan sebagai pengalaman yang khas dibandingkan mahasiswa dari bidang studi lain. Berdasarkan data PDDIKTI, bidang teknik termasuk salah satu bidang studi dengan jumlah peminat tertinggi di Indonesia, yaitu mencapai 1.553.050 mahasiswa terdaftar dan menempati peringkat keempat dibandingkan bidang ilmu lainnya. Tingginya minat terhadap bidang teknik sejalan dengan tingginya tuntutan akademik yang harus dihadapi mahasiswa teknik. Tuntutan akademik yang tinggi pada

mahasiswa teknik berpotensi menimbulkan stres akademik, terutama karena adanya beban perkuliahan yang intensif, tugas berbasis proyek, kegiatan praktikum, serta tuntutan pencapaian akademik (Saputri & Saraswati, 2026).

Stres akademik merupakan respons yang muncul akibat tuntutan dan tugas yang berlebihan sehingga mahasiswa merasa terbebani oleh tekanan akademik yang dihadapi. Barseli, Ifdil, dan Fitria (2020) menjelaskan bahwa stres akademik muncul akibat persepsi subjektif mahasiswa mengenai ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan yang dimiliki. Tyagi dkk. (2025) mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan tantangan akademik maupun kegagalan memenuhi tuntutan pendidikan. Sementara itu, Gadzella (1991) menyatakan bahwa stres akademik mencakup bagaimana individu memandang tekanan akademik serta reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap tekanan tersebut. Menurut Gadzella (1991), stres akademik terdiri atas dua aspek utama, yaitu stressor akademik dan respons terhadap stressor. Stressor akademik meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri, sedangkan respons terhadap stressor mencakup reaksi fisik, emosi, perilaku, dan penilaian kognitif.

Fenomena stres akademik pada mahasiswa teknik ditunjukkan dalam beberapa penelitian terdahulu. Penelitian Izdihar dkk. (2026) terhadap mahasiswa Program Studi Teknik Informatika dan Sistem Informasi menunjukkan bahwa sebanyak 45% mahasiswa berada pada kategori stres tinggi, 25% stres sedang, dan 30% stres rendah. Penelitian tersebut menemukan bahwa beban tugas dan deadline yang ketat menjadi faktor utama penyebab stres akademik mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Anggraeni

(2019) pada mahasiswa Fakultas Teknik Sipil Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 31% mahasiswa mengalami stres berat dan 32% mengalami stres sedang.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap lima mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik pada tanggal 7–8 Mei 2026, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik akibat tingginya tuntutan perkuliahan, seperti beban tugas, deadline yang singkat, target akademik, serta kesulitan beradaptasi dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi. Temuan tersebut terlihat pada aspek stresor akademik, khususnya subaspek tekanan yang dialami oleh seluruh mahasiswa, diikuti frustrasi, pemaksaan diri, dan perubahan diri yang masing-masing ditemukan pada empat mahasiswa, serta konflik pada tiga mahasiswa. Kondisi tersebut juga memunculkan berbagai respons terhadap stresor akademik, dengan reaksi fisik dan emosional ditemukan pada seluruh mahasiswa, sedangkan reaksi kognitif dan perilaku ditemukan pada empat mahasiswa. Respons yang muncul antara lain kecemasan, gangguan tidur, kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, hingga perubahan motivasi belajar. Selain itu, beberapa mahasiswa mengungkapkan adanya keraguan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama masa transisi perkuliahan perlu diperhatikan, salah satunya melalui aspek efikasi diri akademik.

Stres akademik yang tidak mampu dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya motivasi belajar, rendahnya prestasi akademik, prokrastinasi, gangguan kesehatan fisik, insomnia, hingga gangguan

psikologis lainnya (Gatari, 2020; Erindana, Nashori, & Tasaufi, 2021). Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan internal yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara efektif.

Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik terdiri atas faktor internal dan eksternal. Salah satu faktor internal yang dianggap penting adalah efikasi diri akademik. Selain efikasi diri akademik, faktor internal lain yang memengaruhi stres akademik meliputi motivasi belajar, manajemen waktu, resiliensi, strategi coping. Adapun faktor eksternal yang turut memengaruhi stres akademik yaitu dukungan sosial dari orang tua maupun lingkungan sekitar (Yusuf & Yusuf, 2020; Ghani & Prihatsanti, 2025). Di antara berbagai faktor tersebut, efikasi diri akademik menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji karena keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dapat membantu dalam menghadapi berbagai tantangan dan tuntutan akademik. Hal ini menjadi semakin penting bagi mahasiswa tahun pertama yang sedang berada pada masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik (Pitoy & Lidiawati, 2023).

Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan menghadapi tuntutan pembelajaran (Chiristy & Soetijiningsih, 2024). Khoirunnas dan Raudatussalamah (2025) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik merupakan tingkat keyakinan yang dimiliki mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan hambatan yang berkaitan dengan proses belajar serta pencapaian akademik. Wahyukencana dan Utami (2024) juga menyatakan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam

menyelesaikan tugas akademik yang didasarkan pada kesadaran akan pentingnya pendidikan dan tujuan belajar yang ingin dicapai. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri akademik sebagai penilaian individu mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan aktivitas belajar guna mencapai hasil yang diharapkan. Efikasi diri akademik memiliki tiga aspek utama, yaitu tingkat kesulitan tugas, generalisasi, dan kekuatan keyakinan (Bandura, 1997).

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik tinggi cenderung mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih baik. Mereka memandang kesulitan sebagai tantangan yang harus diselesaikan, memiliki motivasi tinggi untuk mencapai keberhasilan, serta lebih aktif mencari solusi ketika menghadapi hambatan. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga lebih mudah mengalami stres (Febrianto, 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa tahun pertama Fakultas Teknik menghadapi berbagai tuntutan akademik dan proses penyesuaian diri yang berpotensi menimbulkan stres akademik. Tingginya beban tugas, sistem pembelajaran yang berbeda, tuntutan pencapaian akademik, serta proses adaptasi terhadap lingkungan perguruan tinggi menjadi faktor yang dapat meningkatkan tekanan psikologis pada mahasiswa baru. Dalam kondisi tersebut, efikasi diri akademik diduga menjadi salah satu faktor internal yang berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi dan mengelola tekanan akademik yang dialami. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, menghadapi tantangan, serta mengatasi berbagai hambatan akademik, sehingga lebih mampu

mengendalikan stres yang dirasakan. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung lebih mudah merasa tertekan, ragu terhadap kemampuan diri, dan mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Penelitian Sari, Dewi, dan Larasati (2025) menemukan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Penelitian Shafa dan Brebahana (2025) juga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan stres akademik. Selain itu, Christy dan Soetjiningasih (2024) menemukan bahwa peningkatan efikasi diri akademik cenderung diikuti dengan penurunan stres akademik pada mahasiswa.

Penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa memang telah banyak dilakukan, namun sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada mahasiswa secara umum tanpa meninjau karakteristik khusus mahasiswa tahun pertama, terutama pada lingkungan Fakultas Teknik yang memiliki tuntutan akademik lebih tinggi dibandingkan beberapa bidang studi lain. Selain itu, penelitian terdahulu lebih banyak menyoroti faktor eksternal penyebab stres akademik, seperti beban tugas, penyesuaian lingkungan perkuliahan, maupun tekanan akademik, sedangkan faktor internal berupa efikasi diri akademik masih belum banyak dikaji secara spesifik pada mahasiswa tahun pertama fakultas teknik. Masa transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi sering kali menimbulkan kesulitan adaptasi yang dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik.

Kondisi tersebut menunjukkan masih adanya kesenjangan penelitian, karena belum banyak penelitian yang secara khusus menghubungkan efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama fakultas teknik. Mahasiswa dengan efikasi diri akademik rendah cenderung merasa kurang yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan, sehingga lebih mudah mengalami tekanan, kecemasan, dan kelelahan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki efikasi diri akademik tinggi umumnya lebih mampu menghadapi tantangan akademik, mengatur strategi belajar, serta mempertahankan motivasi ketika menghadapi kesulitan.

Mahasiswa tahun pertama berada di tahap awal penyesuaian dengan sistem pembelajaran perguruan tinggi, yang menjadikan penelitian ini penting. Jika stres akademik tidak ditangani dengan baik, itu dapat berdampak pada prestasi, motivasi belajar, konsentrasi belajar, dan kesehatan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan antara efikasi diri akademik dan stres akademik perlu dilakukan. Ini akan membantu kita memahami peran keyakinan diri kita dalam membantu siswa memenuhi tuntutan akademik. Penelitian ini diharapkan dapat membantu institusi pendidikan membuat strategi pencegahan dan pendampingan untuk mahasiswa tahun pertama, terutama di Fakultas Teknik. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama fakultas teknik ?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah dijelaskan, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama fakultas teknik.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu perkembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya mengenai hubungan antara stres akademik dan efikasi diri akademik. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi empiris untuk penelitian lanjutan tentang subjek serupa.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya efikasi diri akademik dalam menghadapi tuntutan dan tekanan akademik selama masa transisi di perguruan tinggi, sehingga mahasiswa dapat lebih mampu mengelola stres akademik yang dialami.

2) Bagi Fakultas atau Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak fakultas maupun perguruan tinggi dalam menyusun program

pendampingan, konseling, maupun pelatihan pengembangan efikasi diri akademik bagi mahasiswa tahun pertama guna membantu mahasiswa beradaptasi dengan lingkungan akademik secara lebih baik.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan efikasi diri akademik, stres akademik, maupun faktor-faktor psikologis lain yang memengaruhi kehidupan akademik mahasiswa.