

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kementerian Informasi Republik Indonesia memberikan informasi pada tahun 2019 sampai akhir tahun 2022 terdapat suatu wabah yang sangat membahayakan, wabah ini dinamakan Corona Virus Disease 2019 yang sering disebut dengan COVID-19. Wabah ini berdampak bukan hanya di Indonesia, bahkan seluruh negara di dunia. Dengan adanya wabah ini, seluruh kegiatan dilaksanakan dari rumah, termasuk pelaksanaan pendidikan yang harus juga dilakukan melalui jaringan atau online.

Pelaksanaan pendidikan kembali normal dilaksanakan pada awal bulan September tahun 2022. Pada masa pasca pandemic ini, semua mahasiswa diwajibkan kembali ke kampus masing-masing. Keputusan ini didasarkan atas keputusan bersama empat Menteri, yakni Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan teknologi, dan Menteri Dalam Negeri. Akan tetapi, kembalinya pembelajaran secara tatap muka tidak serta merta ditandai dengan kesiapan para penyelenggara pendidikan. Salah satunya adalah pada perguruan tinggi dengan diwarnai banyak kegagapan baru dari sarana-prasarana yang harus disiapkan kembali, serta perubahan model pembelajaran. Butuh waktu dan mental bagi dosen dan mahasiswa untuk kembali ke dalam pembelajaran tatap muka.

Pembelajaran yang dilakukan pada pasca pandemic membawa dampak yang kurang baik bagi mahasiswa utamanya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Ketika kembali ke kampus para mahasiswa harus beradaptasi kembali dengan semua sistem pembelajaran yang diberikan tenaga pendidik. Selain itu masalah yang dialami mahasiswa ketika menyusun skripsi pasca pandemic adalah kesulitan dalam menentukan judul, karena mereka kurang mendapatkan literatur selama masa pandemic COVID-19, mahasiswa banyak yang malas untuk menyusun skripsi dengan terbiasa lebih bersantai ketika mengikuti pelaksanaan mata kuliah daring, kurangnya waktu bagi mahasiswa yang sudah semester tua untuk lebih memahami bagaimana cara menyusun skripsi dengan baik karena harus terhambat dengan adaptasi kembali terhadap lingkungan kampus.<sup>1</sup>

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti Noorhalimah, Barsihanor dan Muhammad Iqbal menyatakan bahwa masalah lain dari penyusunan skripsi pasca pandemic yaitu sulit menentukan alat ukur yang digunakan dalam penelitian, karena pada pembelajaran sebelumnya mahasiswa tidak mendapat materi secara langsung dan jelas. Dosen dalam memberikan bimbingan masih ada yang dilakukan secara online. Sehingga mahasiswa sulit untuk menyelesaikan skripsi yang dilaksanakan. Dengan adanya berbagai masalah ini mahasiswa menjadi mudah merasa tertekan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Pratiwi Syam, "Readaptasi Budaya Belajar Pasca Pandemi COVID-19 Studi Minat Belajar Siswa UPT SPF SD Negeri Butung II Kota Makassar", Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar, hlm. 2

<sup>2</sup> Siti Noor Halimah, Bahsinor, M. Iqbal A, "Analisis Problematika Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19 di PGMI UNISKA Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin", hlm. 5

Banyaknya tekanan yang dirasakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membawa dampak stress akademik bagi mahasiswa. Stress akademik adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh tidak kesesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman.<sup>3</sup> Eryanti juga menjelaskan terkait stress akademik merupakan tekanan mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan atau persyaratan akademik. Sesuai kondisi lapangan penelitian yang dilakukan Peni Ramanda, mahasiswa yang menyusun skripsi pasca pandemic memiliki berbagai masalah seperti semangat dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi, ketakutan untuk tidak dapat lulus tepat waktu, kesulitan mencari sampel penelitian, permasalahan yang terlihat susah di analisis, dan kekurangan referensi.<sup>4</sup>

Stress yang tidak dapat diatasi dapat mempengaruhi pikiran, reaksi fisik, perasaan, dan tingkah laku. Secara pengetahuan mahasiswa sulit untuk memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, dan mudah berpikir negatif tentang lingkungannya. Secara sikap dapat memunculkan rasa cemas, sensitif, sedih, frustrasi, kemarahan.

Stress akademik dipicu oleh penyesuaian diri mahasiswa dalam melaksanakan pembelajarannya. Apalagi pada sistem *new normal* atau pasca pandemi ini mahasiswa harus beradaptasi kembali terhadap lingkungannya, sehingga mahasiswa perlu kemampuan untuk mengatur interaksi terhadap

---

<sup>3</sup> Ifan Maulana dan Ilham Nur Alfian, "Pengaruh Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. I, 2021, hlm. 830

<sup>4</sup> Peni Ramanda, Dony Darma Sagita, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19", *Jurnal Kopasta*, 2020

lingkungan kampus kembali. Kirkcaldy berpendapat, stress terjadi ketika seseorang memiliki tantangan, tekanan, beban, atau kebutuhan di luar kemampuannya dalam berinteraksi terhadap lingkungan.<sup>5</sup> Dari sini dapat diketahui faktor yang mempengaruhi stress adalah ketidakmampuan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungannya. Maka dari ini, seorang mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri agar tidak mengalami stress karena tugas yang berkelanjutan.

Siryk dan Baker mengatakan tentang bagaimana mahasiswa menyesuaikan diri selama di kampus dapat menjadi landasan kemampuannya dalam menghadapi kelanjutan hidupnya selama di kampus. Menurut Nixon, dkk, faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi.

Penyesuaian diri menurut Pratiwi Syam dapat dikatakan sebagai cara tertentu yang dilakukan oleh siswa untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya. Hal tersebut memiliki makna bahwa dalam melakukan penyesuaian diri, peserta didik berusaha untuk menyelaraskan kondisi diri terhadap tuntutan dalam diri serta lingkungan sehingga dalam menyesuaikan diri, siswa perlu memperhatikan tuntutan tersebut<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Ifan Maulana dan Ilham Nur Alfian, "Pengaruh Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19", *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. I, 2021, hlm. 831

<sup>6</sup> Pratiwi Syam, "Readaptasi Budaya Belajar Pasca Pandemi COVID-19 Studi Minat Belajar Siswa UPT SPF SD Negeri Butung II Kota Makassar", Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Makassar, hlm. 2

Menurut informasi dari KPAI bahwa banyak remaja yang memilih mengakhiri hidupnya akibat banyaknya tekanan dan tuntutan tugas yang belum diselesaikan sejak tahun ajaran baru di masa pandemi Covid-19. Juga terdapat fenomena di Indonesia yang berkaitan stres akademik karena kurangnya penyesuaian diri yaitu penggunaan kurikulum baru. Selain itu terdapat kasus meninggalnya seorang remaja berusaha bunuh diri karena menyusun skripsi tidak kunjung berhasil. Sehingga dibutuhkan kemampuan menyesuaikan diri yang baik dengan situasi yang dapat mengakibatkan stres dan menurunkan fungsi psikologisnya.<sup>7</sup>

Efikasi diri juga dianggap berhubungan dengan stress akademik pada mahasiswa. Efikasi diri adalah keyakinan individu dalam memperkirakan kemampuannya dalam melaksanakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri dalam konteks ini adalah keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan pada dirinya untuk melakukan sesuatu atau menyelesaikan tugas.<sup>8</sup>

Efikasi diri berhubungan dengan kebiasaan hidup, prinsip-prinsip integritas, kesetiaan, pembatasan diri, kerendahan hati, kesabaran, keadilan, kerajinan, kesopanan dan kesederhanaan yang harus dikembangkan dalam diri seseorang. Lista Meria, dkk menyimpulkan, efikasi diri adalah penilaian

---

<sup>7</sup> Syaninda Putri Asyifa Siregar, Rahmulyani, "Hubungan Penyesuaian Diri Dengan Stres Akademik Dalam Menjalani Pembelajaran Tatap Muka Terbatas di Era New Normal Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri I Lubuk Pakam T.A 2021/2022", *Indonesian Counseling and Psychology*, 2022, Vol. 2, No. 2, hlm. 29

<sup>8</sup> Niken Saraswati, Meidiana D, Agus S, Diyan Y, "Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Keperawatan", *Journal of Hoistic Nursing and Health Science*, Volume 4, No. 1, Jurnal 2021, hlm. 6

seseorang terhadap dirinya atau tingkat keyakinan mengenai seberapa besar kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas untuk mencapai hasil tertentu.<sup>9</sup>

Hasil penelitian Ifan Maulana menunjukkan bahwa, “Efikasi diri secara signifikan saling berhubungan dengan stress akademik dan memiliki hubungan negatif”. Semakin tinggi tingkat efikasi diri mahasiswa dalam menyusun skripsi maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. Begitu juga sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi.<sup>10</sup> Hal ini juga dikuatkan oleh penelitian yang dilakukan Elita Ratini Putri pada tahun 2021 yang menyatakan, apabila terjadi peningkatan variabel efikasi diri maka akan semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa dan dapat diartikan bahwa ada korelasi negative yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik.

Irma Marlina Novita Marpaung pada penelitiannya menyampaikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara efikasi diri dan penyesuaian diri. Artinya semakin tinggi efikasi diri individu maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri individu. Dan sebaliknya, apabila efikasi diri individu rendah, maka semakin rendah pula penyesuaian diri individu. Hal ini dapat terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Bagi mahasiswa yang memiliki tingkat keyakinan terhadap kemampuan tinggi,

---

<sup>9</sup> Lista Meria, Fachmi Tamzil, “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kesiapan Untuk Berubah dan Kinerja Karyawan”, *Forum Ilmiah*, Volume 18 Nomor 2, hlm. 280

<sup>10</sup> Ifan Maulana dan Ilham Nur Alfian, “Pengaruh Diri dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19”, *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. I, 2021, hlm. 831

maka mereka bisa dengan mudah untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru setelah adanya pandemic. Dengan mahasiswa mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya maka mereka akan mudah untuk melanjutkan langkah-langkah dalam melaksanakan penyusunan skripsi. Mahasiswa tidak akan mudah panik dan cemas dengan segala kondisi yang ditemuinya.

Bagi mahasiswa yang sulit untuk mempercayai kemampuan pada dirinya, ia harus bisa mengendalikan dirinya untuk dapat masuk ke dalam aturan akademik yang sudah ada sesudah pandemic. Seorang mahasiswa harus bisa mengupayakan dirinya agar dapat beradaptasi dengan baik terhadap lingkungannya, terlebih bagi mahasiswa yang sudah semester delapan, adaptasi baik terhadap lingkungannya menjadi salah satu langkah baik dalam menyusun skripsi. Karena tentunya mereka akan membutuhkan komunikasi untuk mendapatkan data-data dari suatu lembaga atau orang lain. Dengan kemampuan yang dimilikinya dan penyesuaian diri yang baik mahasiswa akan mudah untuk menerima tantangan akademik dari suatu lembaga institusi. Sehingga ia tidak akan merasa stres dan merasa mampu untuk menyelesaikan syarat kelulusan stratanya.<sup>11</sup>

Kampus IAIN Kediri adalah salah satu kampus yang menerapkan kebijakan pembelajaran pasca pandemic, sehingga pembelajaran resmi dilaksanakan secara tatap muka. Bagi siswa yang sudah semester delapan juga diharuskan untuk membuat skripsi sebagai syarat kelulusan dalam menempuh

---

<sup>11</sup> Zulfikah Nur, "Efektifitas Pembelajaran Pasca Pandemi Covid-9 di Mts Negeri Makassar", Volume 8 Nomor 1, 2022

sarjana pendidikan strata satu. Di kampus IAIN Kediri sekarang ini banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kecemasan dalam menyusun skripsi. Tidak jarang dari mereka sulit dalam menentukan judul penelitian, dari mereka juga banyak yang tidak faham tentang materi penelitian yang disampaikan selama belajar daring kemarin, sehingga mereka bingung dalam menentukan langkah pembuatan skripsi, kecemasan mahasiswa sehingga dapat menjadikan stres di IAIN Kediri juga dipengaruhi oleh waktu pendaftaran munaqosah yang sangat terbatas dan penyusunan skripsi mahasiswa yang masih kurang banyak. Dari informasi yang didapatkan oleh peneliti, terdapat mahasiswa yang kurang mengetahui alat ukur apa yang harus digunakan dalam penelitian, bagaimana instrument yang harus diterapkan dan teori-teori apa saja yang harus digunakan dalam menyusun skripsi sesuai dengan judul yang dipilihnya.

Menurut pengamatan dari peneliti ada beberapa perilaku mahasiswa yang masuk ke dalam indikator stres diantaranya: ketika tugas revisi mereka banyak, mereka mengerjakan tugas dengan menangis. Dari pengamatan terhadap 8 mahasiswa, terdapat 5 mahasiswa yang hampir setiap mengerjakan revisi sambil menangis. Karena merasa skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai dan merasa tertekan dengan waktu serta tugas yang menumpuk. Hal ini dapat dibuktikan dengan perkataan mereka, “Aku itu setiap mengerjakan revisi menangis. Ya Allah kok sulit seperti ini, dan tidak kunjung selesai. Padahal sudah tak kebut.”. Perasaan mereka juga sering tertekan pada waktu akhir penutupan pendaftaran munaqosah karena banyak melihat teman-teman mereka yang sudah berhasil sidang munaqosah terlebih dahulu.

Perilaku lain yang mengindikasikan bahwa dari 8 mahasiswa yang diamati ini termasuk stres akademik yaitu, mereka apabila sudah merasakan jenuh atau terlalu banyak beban dalam menyusun skripsi memilih untuk mencari suasana baru terlebih dahulu, atau yang sekarang disebut dengan kata "*healing*". Setelah pulang dari *healing* kemudian mereka melanjutkan mengerjakan skripsi. Dan sekarang dari 8 orang ini, 7 yang merasa begitu cemas dan khawatir akan menamahi semester karena skripsi yang mereka susun belum mendapat ACC dari pembimbing. Tidak jarang dari mereka ketika di ajak berbicara sulit untuk fokus, sehingga jawaban yang diberikan tidak sesuai dengan pertanyaan.

Maka, pentingnya peneliti melakukan penelitian ini supaya mahasiswa dapat mengerti tingkat stres yang dialami. Mahasiswa yang sedang menempuh semester akhir tentunya memiliki banyak tantangan yang bermacam-macam, apalagi bagi mahasiswa yang menempuh semester akhir setelah terjadinya pandemic Covid-19 pendidikan mereka harus terhambat dengan melakukan pembelajaran dalam jaringan sehingga ruang lingkup yang dikuasainya sangat terbatas. Banyak dari mereka menjadi kurang bisa memahami lingkungan dan kurang percaya diri ketika masuk ke kampus kembali. Tentunya hal ini menjadi salah satu penyebab stres dari mereka, dengan adanya penelitian ini, mahasiswa akan mengerti apa saja faktor yang menyebabkan stres pada diri mereka, sehingga mereka dapat mencegah stres dengan baik. Gejala-gejala stres dari mahasiswa dapat diubah ke dalam energi positif, mereka dapat merencanakan progress kegiatan mereka sehingga tingkat stres yang dialami akan rendah dan menjadi motivasi dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Antara Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stress Akademik Mahasiswa PAI dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemic Covid-19.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Dari latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19?
- b. Bagaimana Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19?
- c. Bagaimana Hubungan Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

- a. Untuk Mengetahui Bagaimana Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19
- b. Untuk Mengetahui Bagaimana Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19
- c. Untuk Mengetahui Bagaimana Hubungan Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pasca Pandemi Covid-19

## 1.4 Manfaat Penelitian

### a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi referensi dan pemikiran untuk menunjang ilmu pendidikan agama islam utamanya mengenai efikasi diri, penyesuaian diri, dan stress akademik pada mahasiswa.

### b. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Instansi

Dengan adanya penelitian ini semoga bisa menjadi pertimbangan dalam menentukan kebijakan kampus. Peneliti berharap semoga pembelajaran dalam perkuliahan dapat berjalan dengan lancar, tanpa adanya hambatan, dan akan membawa kualitas kampus menjadi lebih unggul.

#### b. Bagi Dosen

Semoga penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi terkait mahasiswa yang memiliki stress akademik dalam menyusun skripsi setelah adanya kebijakan dari adanya Covid-19. Dan semoga para dosen dapat mendukung serta membantu mahasiswa dalam menyelesaikan proses studi akhirnya dari hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa.

#### c. Bagi Orangtua

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan orang tua dalam mengharapkan kemampuan dari anaknya. Semoga bisa memberikan informasi terkait hambatan-hambatan yang dialami

mahasiswa dalam menyusun skripsi, sehingga timbul adanya dukungan penuh dari orang tua.

d. Bagi Peneliti yang Akan Datang

Semoga hasil penelitian ini dapat dijadikan rujukan dalam menyusun penelitian selanjutnya, dan semoga bisa menambah literasi dalam menyusun skripsi utamanya dalam bidang tarbiyah.

### **1.5 Hipotesis Penelitian**

Dari berbagai pemaparan di atas maka dapat ditentukan hipotesis sebagai berikut:

- a. Ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic covid-19
- b. Ada hubungan antara penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemic covid-19
- c. Ada hubungan efikasi diri dan penyesuaian diri dengan stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemi covid-19

### **1.6 Penelitian Terdahulu**

Terdapat beberapa penelitian yang menjadi rujukan dalam melaksanakan penelitian yang akan datang di IAIN Kediri mengenai hubungan efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stress akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi pasca pandemi covid-19. Peneliti paparkan dalam kolom berikut:

Table 1.1 Penelitian Terdahulu yang Menjadi Rujukan

No.	Penelitian Terdahulu	Hasil Penelitian
1.	Ferina Ulfa N. E, H. Fuad N, M. Novvaliant FT, 2021, <i>Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student</i> , Motiva: Jurnal Psikologi, Universitas Islam Indonesia	Mahasiswa baru yang masuk perguruan tinggi ketika ia memiliki tingkat penyesuaian diri yang tinggi maka stress akademik yang ia alami akan menurun, begitu sebaliknya.
2.	Irfan M, Ilham N.A, 2021, <i>Pengaruh Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19</i> , Universitas Airlangga, Surabaya	Bagi mahasiswa yang belajar online ketika pandemic efikasi diri dan penyesuaian diri secara signifikan berpengaruh terhadap stress akademik dan memiliki hubungan negatif antara variabel efikasi diri dan penyesuaian diri terhadap stress akademik
3.	Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid, 2021, <i>Stres Akademik dalam Melaksanakan Kuliah Daring</i>	Mahasiswa mengalami tekanan akademik selama melaksanakan kuliah daring di masa pandemic covid 19

	<p><i>Selama Masa Pandemi Covid-19.</i></p> <p>Universitas Wulawarman, Samarinda</p>	<p>karena mahasiswa merasa tugas-tugas yang diberikan semakin banyak, hal ini membuatnya semakin stres</p>
4.	<p>Rizkiyani Putri Hismanidarti, 2021, <i>Pengaruh Adversity Question dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang</i>, Fakultas Psikologi, UMM Malang, Malang</p>	<p>Kecerdasan seseorang dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa yang berada di pondok pesantren. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan dan penyesuaian diri yang baik, memiliki stress akademik yang rendah.</p>
5	<p>Muhammad Rizal Azhari, 2020, <i>Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Stres Akademik dengan Penyesuaian Diri sebagai Variabel Mediator Pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan</i>, Fakultas Psikologi, UMM Malang, Malang</p>	<p>Siswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi tinggi dan bisa menyesuaikan diri dengan mudah terhadap lingkungan belajarnya maka ia dapat mengurangi stress akademik yang dialaminya.</p>
6	<p>Abdus Salam, 2019, <i>Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Stres</i></p>	<p>Siswa yang memiliki efikasi diri dan dukungan dukungan social tinggi makan stress</p>

	<p><i>Akademik Pada Siswa, Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, Vol. 1 No. 2, Jombang</i></p>	<p>akademiknya rendah, sedangkan siswa yang memiliki efikasi dan dukungan social yang rendah maka stress akademik yang dialaminya tinggi.</p>
7	<p>Rayhanatul Fitri, Erin Ratna K, 2018, <i>Hubungan Antara Efikasi Diri Akadmeik dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur di Semarang, Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro, Semarang</i></p>	<p>Semakin tingi efikasi diri pada mahasiswa rantau dari Indonesia bagian Timur di Semarang, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri Mahasiswa.</p>
8	<p>Syaninda Putri A, Rahmulyani, 2022, <i>Hubungan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik dalam Menjalani Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Era New Normal pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Lubuk Pakmat Th.</i></p>	<p>Semakin tinggi tingkat penyesuaian diri siswa maka semakin rendah tingkat stres akademik, dan sebaliknya apabila tingkat penyesuaian diri siswa rendah maka tingkat stres akademik siswa tinggi.</p>

	2021/2022, <i>Indonesian</i> <i>Counseling and Psychology</i>	
--	---	--

### 1.7 Definisi Operasional

- a. Efikasi diri adalah suatu keyakinan atau kepercayaan diri individu mengenai kemampuannya untuk mengorganisasi, melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu dan mengimplementasi tindakan untuk mencapai kecakapan tertentu. Efikasi diri juga berpengaruh terhadap keaktifan, dan psikologi mahasiswa dalam proses pembelajaran perkuliahan.<sup>12</sup> Menurut Bandura ada tiga aspek atau indikator dalam mengetahui tingkat efikasi diri seseorang, yaitu:
- 1) *Magnitude*, yaitu tingkatan seseorang meyakini suatu usaha yang dapat ia lakukan.
  - 2) *Generality*, yaitu keleuasaan dari bentuk efikasi diri yang dimiliki seseorang digunakan dalam situasi yang berbeda.
  - 3) *Strength*, adalah kepercayaan terhadap seseorang yang dapat diwujudkan dalam meraih keinginan tertentu.
- b. Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mengarah kepada hubungan nyaman, harmonis terhadap kenyataan yang ada baik dari motivasi maupun tuntutan internal dan eksternal seseorang yang seimbang.<sup>13</sup> Sedangkan indikator penyesuain diri menurut Fromm dan Gilmore ada empat, yaitu

<sup>12</sup> Deta H, Vira S, Arti F, "Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati", Anfusina: *Journal of Psychology*, Volume 3, Nomor 1, April, 2020, hlm. 22

<sup>13</sup> Muchamad Choiruddin, "Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa", hlm 3

kematangan emosional, kematangan intelektual, kematangan social, dan tanggung jawab.

- c. Stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah sehingga menekan batin dan menimbulkan rasa tidak nyaman, tegang dan berdampak perubahan pada tingkah laku.<sup>14</sup> Ada faktor internal dan faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik menurut Oktavia dan Barseli, faktor internalnya yaitu pola pikir, efikasi diri, kepribadian, keyakinan, hubungan manusia dengan lingkungannya, dan penyesuaian diri. Stres akademik juga bisa dirasakan ketika kenyataan tidak sesuai harapan, misalnya ingin mendapatkan nilai A+ tetapi dalam kenyataannya nilai yang muncul adalah B, atau ketika berharap mendapatkan dosen pembimbing yang baik dan perhatian tetapi dalam kenyataannya ia mendapat dosen pembimbing yang killer. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa sulit mengendalikan stresnya. Stress yang sulit dikendalikan dapat menyebabkan mahasiswa terpengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tingkah lakunya. Secara kognitif mahasiswa akan sulit memusatkan perhatian belajarnya, mengerjakan skripsi, mengingat materi yang didapatkan sulit untuk dipahami, mahasiswa juga dapat berpikir negative terhadap lingkungannya. Secara afektif, stress akademik akan menimbulkan rasa cemas, sedih, sensitif, marah bahkan frustrasi. Secara fisiologis muncul reaksi muka memerah, pucat, lemah, dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, badan kaku, dan berkeringat dingin.

---

<sup>14</sup> Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid, "Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19", *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, Volume 10 Nomor 1, 2021, hlm. 33

d. Masa pasca pandemi merupakan masa setelah terjadinya Covid-19 yang memberikan dampak kepada kebijakan pendidikan. Di Indonesia setelah terjadinya pandemic diberlakukan *New Normal* sebagai perubahan kebijakan untuk aktivitas masyarakat dan tetap menerapkan beberapa protokol sebagai tindakan untuk meminimalisir resiko penyakit.