

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini menggunakan 2 macam variabel yaitu, variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent* variabel) atau variabel X adalah variabel yang dipandang sebagai penyebab munculnya variabel terikat yang diduga sebagai akibatnya. Sedangkan variabel terikat (*dependent* variabel) atau variabel Y adalah variabel (akibat) yang dipradugakan, yang bervariasi mengikuti perubahan dari variabel-variabel bebas. Sesuai pendapat Karlinger umumnya memuat kondisi yang ingin kita ungkapkan dan jelaskan. Variabel dalam penelitian ini berupa:

- a. Dua Variabel bebas (*Independent*): X1 dari variabel bebas ini adalah Efikasi Diri dan X2 dari variabel bebas di sini yaitu, Penyesuaian Diri
- b. Variabel terikat (*Dependent*): Stress Akademik Mahasiswa PAI

2.2 Kerangka Teoritis

a. Efikasi Diri

1. Pengertian Efikasi Diri

Dalam menyelesaikan tugas belajar, seseorang harus memiliki efikasi diri yang tinggi. Efikasi yaitu kepercayaan seseorang terhadap kemampuan pada dirinya untuk melakukan suatu tindakan, mengorganisasi, menyelesaikan tugas, mencapai suatu tujuan, dan

menghasilkan suatu tindakan untuk memenuhi kecakapan yang telah ditentukan.¹ Efikasi diri mempengaruhi aktifitas pada diri seseorang seperti keaktifan, selain itu juga mempengaruhi psikologi mahasiswa dalam proses pembelajaran di perkuliahan.

Bandura berpendapat mengenai teori efikasi diri, menurutnya efikasi diri berpengaruh terhadap perilaku mahasiswa, kepercayaan terhadap kemampuan yang ia miliki membawa dampak terhadap proses belajar mereka, mahasiswa yang merasa percaya terhadap kemampuannya mereka mampu mendapatkan hasil yang mereka inginkan.

Menurut pendapat Holt efikasi diri ialah kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri akan memberikan manfaat dan perubahan pada dirinya baik dari jangka panjang ataupun jangka pendek. Efikasi diri disebut teori kognitif social karena merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya mampu melaksanakan tugas (Suherman & Savitri, 2018).²

Bandura menguraikan 3 dimensi dalam efikasi diri, diantaranya:

a) *Magnitude*

Magnitude adalah tingkatan ketika seseorang meyakini suatu usaha yang dapat ia lakukan.

¹ Deta Hikmalia Efendi, Vira Sandayanti, Arti Febriyani Hutasuhut, "Hubungan Efikasi Diri dengan Regulasi Diri dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati", *Anfusina: Journal of Psychology*, Bandar Lampung, Volume 3 Nomor 1, 2020, hlm. 23

² Suherman, Savitri, "Analisis Peran Self Efficacy dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Marketing Dealer Wijaya Toyota Subang", *Buana Ilmu*, Volume 3 Nomor 1, hlm. 89

b) *Generality*

Generality adalah keleluasan dari bentuk efikasi diri yang dimiliki seseorang digunakan dalam situasi yang berbeda.

c) *Strength*

Strength adalah kepercayaan terhadap diri seseorang yang dapat diwujudkan dalam meraih keinginan tertentu.

Semakin tinggi efikasi diri dalam diri seseorang maka akan semakin tinggi pula permasalahan yang akan diselesaikan. Sehingga tidak membuat seseorang itu akan merasa tertekan dengan ketentuan yang berlaku dalam suatu instansi.³

Hubungan konsep efikasi diri terhadap keyakinan adalah setiap orang harus menilai kemampuan pada diri mereka untuk mampu melaksanakan tugas yang didapatkan dengan sukses. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat prestasi belajar dan kesejahteraan dalam berbagai strategi.⁴

Di dalam Islam sangat dibutuhkan efikasi diri, bahkan seseorang dianjurkan untuk mengerti efikasi diri yang dimiliki supaya mampu menyelesaikan masalah yang terjadi dalam kehidupan sehingga memiliki pribadi yang kuat dan tidak pernah putus asa. orang muslim harus terus mengasah kemampuan terhadap dirinya dan ia harus terus husnudzon percaya pada kemampuannya dalam menghadapi segala hal.

³ M. Trihudyatmanto, "Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) dan Intensi Berwirausaha terhadap Spirit Technopreneurship (Studi Kasus di Sentra Pengrajin Teralis di Desa Jlamprang Kecamatan Wonosobo)", *Jurnal PPKM II*, 2017, hlm. 156

⁴ Lasmita Sihalo, "Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) terhadap Hasil Belajar Ekonomi Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri Se-Kota Bandung", *Jurnal Inovasi Pembelajaran*, Volume 4 Nomor 1, 2018, hlm. 65

Karena segala sesuatu terjadi dengan sendirinya, tanpa bisa disangka-sangka.⁵ Seperti yang dijelaskan dalam Q.S Az-Zumar: 53, bahwa Allah tidak akan menguji suatu hamba diluar kemampuannya.

قُلْ يُعْبَادِي الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ
الدُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

Artinya:

Katakanlah: “Hai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas terhadap diri mereka sendiri, janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa semuanya. Sesungguhnya Dia-lah yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.” (Q.S Az-Zumar: 53).⁶

Ayat ini menjelaskan, bahwa sebagai manusia kita tidak boleh berputus asa. Kita harus yakin terhadap kemampuan pada diri kita dalam menyelesaikan sesuatu. Karena apabila kita berputus asa, maka kita tidak akan merugi dan semua pasti akan ada solusinya. Pernyataan ini juga diperkuat dalam Q.S Al Baqarah : 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ

Artinya:

Allah tidak membebani seseorang melalaikan sesuai dengan kesanggupannya. (Q.S Al Baqarah : 286).⁷

⁵ Swanty Nurhaliza, “Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling”, Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Medan, 2021, hlm. 14

⁶ <https://tafsirweb.com/8715-surat-az-zumar-ayat-53.html>

⁷ <https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286.html>

Ayat ini menjelaskan bahwa umat muslim tidak boleh berputus asa atas ujian atau permasalahan yang dihadapinya, karena Allah tidak akan menguji suatu hamba diluar kemampuannya. Sehingga mahasiswa harus tetap yakin dan percaya diri terhadap kemampuan mereka, mereka pasti akan bisa menjalani dan melaksanakan tugas yang sudah ditentukan.

2. Aspek-Aspek Efikasi Diri

Seperti yang sudah dibahas di atas, Bandura mengatakan ada 3 aspek efikasi diri, untuk lebih jelas, berikut uraiannya:

a) Tingkat kesultan (*Level*)

Konsep ini berkaitan dengan pencapaian tujuan. Pencapaian tujuan ini juga dipengaruhi derajat kesulitan tugas, apakah individu mampu untuk menyelesaikannya atau tidak. Beberapa individu akan merasa bahwa ia mampu untuk menyelesaikan tugasnya.

Tingkat suatu tugas sendiri dapat dinilai dari kepandaian, usaha individu dalam menyelesaikan, ketelitian, cara menghadapi tantangan dan ancaman serta mampukah individu itu mengontrol dirinya. Pengontrolan diri pada seseorang bukan hanya dilihat dari apakah individu itu mampu melakukan pekerjaan dengan baik, akan tetapi juga dilihat dari efikasi diri dalam menghadapi setiap keadaan yang tidak diharapkan.

b) Generalisasi (*Generality*)

Generalisasi merupakan ranah keluasan tingkah laku dimana individu merasa yakin atas kemampuannya. Generalisasi disini

dimaksudkan ruang lingkup terhadap tingkatan harapan seseorang apakah ia ingin mampu menguasai beberapa situasi atau hanya situasi tertentu saja. Generalitas dapat dinilai dari cara-cara dalam melakukan sesuatu dimana kemampuan dapat dibuktikan dengan proses kognitif, afektif, dan konatif, tingkatan aktivitas yang sama, jenis situasi yang dihadapi dan karakteristik perilaku dalam mencapai tujuan.

c) Tingkat kekuatan (*Strength*)

Kekuatan yang dimaksud di sini adalah kekuatan terhadap keyakinan kemampuan yang dimiliki oleh individu tersebut atau harapan individu terhadap kemampuan yang dimiliki. Kekuatan terhadap tingkat percaya kepada kemampuan diri untuk melakukan setiap komponen tugas. Ada individu yang percaya diri bahwa ia akan mampu dan berhasil dalam menghadapi tugas yang berat, ada juga individu yang memiliki kepercayaan rendah terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas berat yang dihadapi. Seseorang yang memiliki efikasi tinggi ia tidak akan mudah menyerah dengan tugas beratnya, sedangkan seseorang yang memiliki efikasi rendah, ia tidak yakin dan mudah menyerah apalagi ketika menemukan kesulitan-kesulitan.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi efikasi diri, menurut Bandura ada 4 faktor yang mempengaruhinya:

a) Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*)

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri karena didasarkan pada pengalaman pribadi individu secara nyata baik berupa keberhasilan ataupun kegagalan. Pengalaman atas keberhasilan dapat meningkatkan efikasi diri individu, sedangkan pengalaman kegagalan dapat mempengaruhi rendahnya efikasi diri individu, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa pengalaman kegagalan menjadikannya lebih bijak dalam mengontrol diri sehingga dapat menjadi acuan dalam meningkatkan kemampuan dan mempercayai kemampuannya itu.

Efikasi diri yang kuat dapat berkembang dengan dibantu keberhasilan-keberhasilan yang dialami, sehingga kegagalan-kegagalan dapat dilalui dengan mudah. Kegagalan dapat diatasi dengan usaha-usaha tertentu yang sesuai, melalui proses yang berjalan ia akan semakin kuat motivasi diri dengan pengalaman yang dilalui ketika menghadapi hambatan usaha yang dilakukannya terus-menerus.

b) Pengalaman orang lain (*vicarious experience*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri seseorang. Begitu dengan sebaliknya, pengalaman kegagalan orang lain membawa dampak efikasi diri seseorang menurun terhadap kemampuannya.

c) Persuasi verbal (*Verbal Persuasion*)

Pada bagian ini, seseorang akan diarahkan melalui saran, nasehat, bimbingan sehingga kemampuan yang dimilikinya meningkat dan yakin dengan kemampuannya itu dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Seseorang yang diarahkan melalui verbal akan cenderung berusaha lebih keras untuk mendapatkan tujuan yang diinginkan. Akan tetapi hal ini bertolak dengan pendapat Bandura yang mengatakan bahwa, pengaruh persuasi verbal tidak terlalu besar karena tidak memberikan suatu pengalaman yang langsung dialami dan diamati oleh individu. Apabila pada kondisi yang menekan dan kegagalan terus – menerus sugesti ini akan lenyap ketika mengalami kenyataan yang tidak menyenangkan.

d) Kondisi fisiologis (*Physiological State*)

Fisiologis seseorang akan menjadi dasar individu tersebut untuk menilai kemampuannya. Apabila fisik mengalami tegang, maka situasi ini dipandang tidak mampu untuk mencapai keberhasilan atas tujuannya, karena dengan fisik tegang maka performai dalam melakukan sesuatu akan berkurang.

b. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Dalam bahasa Inggris penyesuaian diri disebut dengan *adjustment* atau *personal adjustmen*. Manusia adalah makhluk social yang membutuhkan orang lain dan tidak memisahkan diri dari lingkungan. Penyesuaian diri diambil dari ilmu Biologi oleh *Teori Charles Darwin*

yaitu *Teori Evolusi*. Dari pengertian ini menunjukkan bahwa manusia akan berusaha menyesuaikan dirinya dengan tempat hidupnya agar bisa bertahan hidup. Makhluk hidup dengan menyesuaikan diri terhadap lingkungan, maka ia akan tertolong dengan kemungkinan hal buruk yang terjadi. Penyesuaian diri merupakan cara yang dilakukan setiap makhluk hidup untuk mengekspresikan setiap tuntutan dari dalam maupun luar diri yang sedang dihadapinya.⁸

Penyesuaian diri dapat diartikan menjadi 2 bagian:

- a) Penyesuaian berarti adaptasi, bisa survive dan memperoleh kesejahteraan jasmani dan rohani, dapat mempertahankan eksistensinya, dapat mengadakan relasi yang memuaskan dengan tuntutan social.
- b) Penyesuaian sebagai koformitas, berarti menyesuaikan sesuatu dengan standart dan prinsip.

Sudut pandang berikutnya penyesuaian diri dapat diartikan kemampuan dalam merencanakan dan mengorganisir respon dalam cara tertentu sehingga masalah, kesulitan dapat diatasi.

Penyesuaian diri adalah kemampuan untuk hidup dan bergaul secara wajar dalam lingkungannya, sehingga merasa nyaman dan puas dalam bersosialisasi terhadap lingkungan.⁹ Baker & Siryk juga berpendapat mengenai penyesuaian diri, menurut pendapat mereka penyesuaian diri merupakan kebutuhan dalam mempertahankan hidup

⁸ Muhammad Rizal A, "Pengaruh Kepercayaan Diri terhadap Stress Akademik dengan Penyesuaian Diri sebagai Variabel Mediator pada Siswa Kelas 10 MAN 1 Pasuruan", UMM Malang, 2020, hlm. 23

⁹ Muchamad Choirudin, "Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa", hlm. 2

sebagai manusia, penyesuaian diri dalam perguruan tinggi merupakan proses psikososial yang terjadi pada mahasiswa sebagai sumber dalam melakukan keterampilan, yang nantinya dapat menjadi dorongan dalam berbagai bidang dalam dirinya meliputi akademik, social, pribadi-emosional, dan ketertarikan pada institusi.¹⁰

Penyesuaian diri menurut Chaplin, sebagai kegiatan individu untuk menyelesaikan permasalahan dan menelaraskan kebutuhan-kebutuhan yang dimiliki dengan lingkungan fisik maupun social. Dalam penelitian Saniskoro dan Akmal memberikan kesimpulan penyesuaian diri memiliki peran dalam menurunkan stress akademik mahasiswa. Artinya, apabila mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahannya, maka stress akademik yang dialami mahasiswa tersebut akan turun.¹¹

Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya adalah individu dengan keterbatasan belajar untuk bereaksi terhadap dirinya dan lingkungan dengan cara yang matang, efisien, memuaskan, dan bermanfaat, serta mampu menyelesaikan permasalahan atau konflik dalam diri, lingkungan, dan frustrasi tanpa mengalami gangguan tingkah laku.¹²

¹⁰ Musdalipa, "Penyesuaian Diri dan Daya Juang Pada Mahasiswa Asing Thailand di Samarinda", *Psikoboreno: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Volume 8 Nomor 4, Desember, 2020, hlm. 637

¹¹ Ferina Ulfa N, H. Fuad Nashori, M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Penyesuaian Diri dan Stress Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: *Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student*", *Moiva: Jurnal Psikologi*, Volume 4 Nomor 1, 2021, hlm. 13

¹² Rizkiyana Putri H, "Pengaruh *Adversity Question* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang", Fakultas Psikologi, UMM Malang, 2021, hlm. 13

Sehingga dapat ditarik kesimpulan penyesuaian diri adalah proses dinamis dalam hubungan antara individu dengan lingkungannya untuk dapat menciptakan suasana yang menyenangkan, bebas bereksistensi sesuai dengan jati dirinya.

2. Aspek-Aspek Penyesuaian Diri

Menurut Haber dan Runyon aspek membangun penyesuaian diri sebagai berikut:

- a) Persepsi akurat terhadap kenyataan. Individu mengubah persepsi tentang kenyataan hidup dan menginterpretasikannya, sehingga individu memiliki tujuan hidup yang realistis sesuai dengan kemampuannya serta memahami konsekuensi dan perilaku yang sesuai.
- b) Kemampuan untuk mengatasi stress. Kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatasi stres, penyesuaian, serta mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dihadapi. Artinya individu mampu mengatasi masalah-masalah yang terjadi dan mampu menerima kegagalan.
- c) Citra diri yang positif. Penilaian diri yang dilakukan haruslah bersifat positif dan negatif. Individu tidak boleh terjebak dalam satu penilaian saja, misalnya berfokus pada penilaian positif. Individu juga harus menilai segala kekurangan dan kelebihan dalam dirinya, tujuannya agar mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya secara utuh.

- d) Kemampuan untuk mengekspresikan perasaan dengan baik. Individu mampu merasakan, memahami, dan mengekspresikan emosi yang dirasakan secara nyata dengan tetap terkontrol. Beberapa masalah dalam mengungkapkan emosi bisa terjadi bila individu kurang mampu atau bahkan berlebihan dalam mengontrol emosi, akibatnya individu menjadi kurang peka terhadap lingkungan. Tentunya hal ini akan menjadi masalah dalam proses penyesuaian diri. Sehingga diperlukannya kemampuan ekspresi perasaan dengan baik.
- e) Hubungan interpersonal dengan baik. Sebagai makhluk sosial, seseorang membutuhkan lingkungan dan orang lain. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik, maka ia mampu menciptakan hubungan yang menguntungkan dengan orang lain di sekitarnya.¹³

Pendapat lain juga dikemukakan oleh Fromm dan Gilmore, ada empat aspek kepribadian dalam menyesuaikan diri, diantaranya yaitu:

- 1) Kematangan emosional, yang mencakup:
 - a) Kemantapan suasana kehidupan emosional
 - b) Kemantapan suasana kehidupan kebersamaan dengan orang lain
 - c) Kemampuan untuk santai, gembira dan menyatakan kejengkelan
 - d) Kemampuan menyatakan diri sendiri
- 2) Kematangan intelektual, yang mencakup:

¹³ Rizkiyana Putri H, "Pengaruh *Adversity Question* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Baitul Jannah Kota Malang, Fakultas Psikologi, UMM Malang, 2021, hlm. 44

- a) Kemampuan mencapai wawasan diri sendiri
 - b) Kemampuan memahami orang lain dan keragamannya
 - c) Kemampuan mengambil keputusan
 - d) Keterbukaan dalam mengenal lingkungan
- 3) Kematangan sosial, yaitu:
- a) Kemampuan toleransi
- 4) Tanggung jawab, yang mencakup:
- a) Kemampuan produktif dalam mengembangkan diri
 - b) Melakukan perencanaan dan melaksanakannya secara fleksibel
 - c) Kesadaran akan etika dan hidup jujur
 - d) Hidup realistic dan objektif

c. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Menurut World Health Organization stres adalah reaksi dan tanggapan tubuh terhadap tekanan mental atau beban kehidupan. Kata stres digunakan dalam menjelaskan stimulus dengan interkasi berlebihan yang tidak disukai beberapa respon fisiologis, subjektif, perilaku, dengan stimulus yang membuat stres. World Health Organization juga mengatakan bahwa pandemic Covid-19 merupakan salah satu penyebab stres yang dialami mahasiswa karena mereka harus menyelesaikan studi belajarnya dari hasil selama pembelajaran daring.¹⁴

¹⁴ Dicky Ash Shiddiq, Gumi Langerya Rizal, "Hubungan *Self-regulated Learning* dengan Sters Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi pada Masa Covid 19", *Attabib: Journal of Elementary Education*, Vol. 5 (2), Desember 2021, hlm. 172

Stres Akademik adalah kondisi yang dapat terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem social individu. Pratama M. R mendefinisikan stress akademik adalah kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres mengganggu seseorang dalam menyelesaikan belajarnya, bahkan bisa mengancam kemampuan seseorang untuk menanganinya.¹⁵

Stress akademik merupakan respon mahasiswa terhadap tuntutan kampus yang menekan sehingga menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, tegang dan terjadi perubahan pada tingkah laku.¹⁶ Stres akademik menurut Barseli adalah tekanan akibat tanggapan subjektif kepada kondisi akademik dan dapat memunculkan beberapa reaksi berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negative. Barseli kembali menegaskan bahwa stres merupakan akibat dari ketidaksesuaian situasi dengan apa yang diharapkan.¹⁷ Dikuatkan dengan pendapat MAcGeorge, Samter, dan Gilihan penyebab stres akademik stres akademik adalah hal yang normal terjadi karena bagian dari perkembangan diri misalnya menyesuaikan diri dengan tatanan social baru, mendapatkan tanggung jawab sebagai mahasiswa, adanya beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa

¹⁵ Swanty Nurhaliza, "Pengaruh Efikasi Diri terhadap Stress Akademik Siswa Kelas XI MAN 1 Medan dan Implikasinya dalam Bimbingan Konseling", Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Medan, 2021, hlm. 23

¹⁶ Affum Osei, Adom, Barnie, Forkuoh, "Achievement Motivation, Academic Achievement Among High School Students", *European Journal of research and Reflection in Educational Science*, 2014, hlm. 148

¹⁷ Baiq Safitri Lestari, Alfi Purnamasari, "Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa", *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Vol. 4, No. 1 2022, hlm. 16

sekolah, serta kurangnya percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. 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, sensitive, 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. Tingkah laku juga mengarah kepada hal buruk seperti, merusak, menghindari, membantah, menghina, menunda-nunda pengerjaan tugas, malas kuliah, dan hanya mencari kegiatan yang dirasa bisa membuatnya senang, sehingga pekerjaan mereka untuk menyelesaikan tugas skripsi akan terhambat.¹⁸

Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stress yang dialami siswa bersumber dari proses pembelajaran yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan dalam belajar, banyaknya tugas dari akademik, keputusan menentukan jurusan, rasa penyesalan, penyesuaian diri dalam mengatur stress, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan. Umumnya stress akademik bisa dialami oleh mahasiswa, bahkan stress akademik bisa membawa dampak

¹⁸ Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, Miranti Rasyid, "Stress Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi COVID 19", *Psikotudia: Jurnal Psikologi*, Universitas Wulawarman, Volume 10 Nomor 1, 2021, hlm. 33

mahasiswa untuk lebih giat dan aktif, akan tetapi apabila stress terjadi secara berkepanjangan dan terus menerus maka akan membawa dampak negative terhadap mahasiswa. Apalagi bagi mahasiswa senior yang sedang menyiapkan skripsi, mereka banyak yang mengalami stress, kegiatan *new normal* yang baru saja terlaksana dengan baik menjadi salah satu pengaruh mahasiswa mengalami stress akademik. Karena mereka dari materi banyak yang belum siap dengan adanya COVID 19 kemarin, sehingga banyak diantara mereka merasa cemas terhadap penyelesaian skripsi bagi mahasiswa yang kurang percaya terhadap kemampuannya.¹⁹

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Stress akademik menurut Oktavia dan Barseli disebabkan oleh dua faktor yang saling berpengaruh, faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal yang akan dijelaskan sebagai berikut:

- a. Faktor internal, faktor yang berasal dari respon individu secara biologis dan dari karakteristik mahasiswa yang bersifat internal dan medasar, meliputi:
 - a) Pola pikir. Bagi mahasiswa yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mereka akan mengalami stres berat. Semakin besar kendali berfikir, maka kemungkinan kecil stres yang dialami mahasiwa.

¹⁹ Bangkit Bayu Pamungkas, "Hubungan Level Stres Akademik dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid 19 di Indonesia", Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2021, hlm. 4

b) Efikasi diri. Efikasi diri atau keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri memiliki peran yang begitu penting dalam menginterpretasikan situasi sekitar. Pemikiran yang dimiliki mahasiswa mampu mengubah pola pikir terhadap situasi tertentu. Ketika efikasi diri mahasiswa rendah, ia akan rentan mengalami stres, dan apabila efikasi mahasiswa tinggi maka tingkat stres yang dialami akan semakin kecil.

Efikasi diri penting dalam mengembangkan kualitas mahasiswa karena dengan rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki mahasiswa akan merasa mudah menyelesaikan dan memenuhi tugas yang didapatkan. Mahasiswa yang memiliki efikasi kuat, ia akan lebih mudah memahami ketentuan dari akademik dan menyelesaikan tugasnya, sehingga ia tidak akan mudah mengalami stres.²⁰

c) Kepribadian. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang baik, seperti dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru ia kenal atau lingkungan yang jarang dia alami dengan baik. Maka kemungkinan ia mengalami stres akan lebih sedikit.

d) Keyakinan. Keyakinan terhadap diri sendiri akan memainkan peran penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu. Dari pemikiran yang telah diyakinin oleh mahasiswa akan mengubah pola pikir mahasiswa dalam situasi tertentu.

²⁰ Lista Meria, Fachmi Tamzil, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Kesiapan Untuk Berubah dan Kinerja Karyawan", Forum Ilmiah, Universitas Unggul, Jakarta, Volume 18 Nomor 2, 2021, hlm. 281

- e) Hubungan manusia dengan lingkungannya. Berkaitan dengan pribadi mahasiswa dengan lingkungan disekitar tempat belajarnya. Seorang mahasiswa membutuhkan dukungan dari lingkungannya, seperti orang tua dan teman sebaya. Ketika mahasiswa memiliki hubungan baik dengan temanya maka tingkat stres yang dialami mahasiswa berkurang, sedangkan mahasiswa yang memiliki hubungan kurang baik dengan temanya, hal demikian akan menambah tingkat stres pada mahasiswa.
- f) Penyesuaian diri. penyesuaian diri adalah proses psikologis yang dilakukan untuk memenuhi tuntutan lingkungan dan tantangan dalam menyelesaikan kesulitan dan hambatan. Dalam hal ini mahasiswa harus mengetahui lingkungan tempat ia praktik dalam melakukan pembelajaran dan penelitian dalam proses pembelajaran. Setiap individu mengalami kemampuan adaptasi yang berbeda-beda, apabila mahasiswa tidak dapat melakukan adaptasi dengan baik, maka mereka akan mudah mengalami gangguan dalam proses belajarnya sehingga dapat mengakibatkan stres pada dirinya.²¹
- b. Faktor eksternal meliputi:
- 1) Pelajaran lebih padat. Kurikulum dalam sistem pendidikan standartnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban semakin tinggi. Hal

²¹ Norma, Efri Widianti, Siti Sugih Hartiningsih, "Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi COVID-19, *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, Vol. 11 Nomor 4, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, hlm. 630

ini dapat menjadikan tingkat stres mahasiswa semakin meningkat.

- 2) Tekanan untuk berprestasi tinggi. Mahasiswa tidak jarang yang bisa bebas dari tekanan orang tuanya, ada juga dari dosen, guru, tetangga, teman sebaya, dan dirinya sendiri. Untuk lebih unggul dari pada yang lainnya, tetapi kurang melihat kemampuan yang ada pada diri mahasiswa itu.
- 3) Dorongan status social. Orang-orang yang memiliki kualifikasi akademik tinggi akan dihormati oleh masyarakat dan bagi yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik akan disukai, dikenal, dan dipuji masyarakat, begitu sebaliknya bagi siswa yang tidak berprestasi akan dianggap remeh oleh masyarakat.
- 4) Orang tua saling berlomba. Bagi orang tua yang memiliki pendidikan tinggi, maka mereka akan bersaing dengan akademik anaknya. Mereka berharap anak mereka berkemampuan unggul dengan mengikuti berbagai program tambahan, kelas seni rupa, music, balet, dan drama yang dapat menimbulkan persaingan mahasiswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.²²

Faktor stres akademik juga dikemukakan oleh Padmiarso M. Widjoyo yang menjelaskan bahwa stress terjadi jika reaksi fisiologis, psikologis, dan perilaku dari seseorang untuk mencari penyesuaian terhadap tuntutan-tuntutan sekelilingnya tidak bisa diatasi. Jika individu

²² Wenda Asmita, "Faktor yang Mempengaruhi Sres Akademik Menghadapi Kuliah Daring Pada Mahasiswa IAIN Batusangkar", IAIN Batusangkar, hlm. 11

tidak dapat melakukan peran dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa yang baik terhadap lingkungannya maka akan timbul tekanan dalam diri individu. Stres terjadi ketika individu harus menyesuaikan diri dengan keadaan yang jarang dialami.²³

3. Gejala-Gejala Stres

Gejala-gejala stress dapat dibedakan menjadi gejala fisik, gejala emosi, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Rice memaparkan lima gejala stres tersebut, yaitu:

- a. Gejala fisik. Gejala ini berupa keluhan sakit kepala, sakit pinggang, susah tidur, sakit perut, selera makan berkurang, dan kehilangan semangat dalam menjalani kegiatan sehari-hari.
- b. Gejala emosi. Gejala ini berupakeluhan perasaan gelisah, perasaan cemas, perasaan mudah marah, perasaan sedih, perasaan gugup dan perasaan takut yang berlebihan.
- c. Gejala kognitif berupa keluhan susah untuk berkonsentrasi, sulit menentukan keputusan, menjadi pribadi yang cepat lupa atau biasa disebut pelupa dan sering mengalami pikiran yang tidak tenang atau kacau.
- d. Gejala interpersonal. Gejala ini berupa sikap tidak peduli dengan lingkungan yang ada di sekitar, mempunyai perasaan minder yang tinggi, orang yang mudah kehilangan kepercayaan kepada orang lain dan juga sering sekali menyalahkan orang lain.

²³ Oskar Setiawan, "Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Stres Pada Siswa SMA Negeri 1 Tanjung Raja", Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, 2018, hlm. 22

- e. Gejala organisasional. Gejala ini berupa jarang masuk kuliah, menurunnya produktivitas, adanya ketegangan dengan teman dan menurunnya dorongan untuk maju atau berprestasi.²⁴

Selain pendapat diatas, juga ada aspek psikologis yang merupakan gejala psikis. Gejala yang dialami, antara lain:

- a. Gejala kognisi. Gejala ini dapat mengganggu cara berpikir individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan penurunan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi terpecah.
- b. Gejala emosi. Individu yang mengalami stress menunjukkan mudah marah-marah, cemas, dan gelisah berlebihan, merasa depresi, dan mudah sedih.
- c. Gejala tingkah laku. Seseorang yang mengalami stres akan menunjukkan tingkah laku negative sehingga dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal dengan orang lain.²⁵ Seperti halnya, si A yang sedang mengerjakan tugas namun sudah mendekati tanggal pengumpulan belum selesai-selesai juga bahkan masih banyak kesalahan, sehingga ada rasa kesal pada diri si A, tetapi si B terkena getahnya, si A diajak bicara si B menggunakan nada tinggi dan si B disalahkan, namun sesungguhnya si B tidak ada hubunganya dengan kekesalan si A.

4. Aspek-Aspek Stress Akademik

²⁴ Hamdany Ferdinan Sinaga, “Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta yang Berada di Kos Selama Masa Pandemi COVID- 19”, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, 2021, hlm. 10

²⁵ Hamdany Ferdinan Sinaga, “Tingkat Stres Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta Yang Berada di Koss Selama Masa Pandemi Covid-19”, Yogyakarta, 2021, hlm. 12

Bedewy dan Gabriel menjelaskan ada 3 aspek stress akademik, diantaranya:

1) Ekspetasi akademik (*Academic Expetation*)

Aspek ini berkaitan dengan harapan akademik yang tinggi terhadap mahasiswa, harapan ini bisa berasal dari individu maupun lingkungan sekitar mahasiswa, sepesrti keluarga dan dosen.

2) Tuntutan perkuliahan dan ujian (*Faculty work and examinations*)

Aspek ini berkaitan dengan pandangdan maahasiswa terhadap segala bentuk tuntutan perkuliahan dan ujian. Tuntutan perkuliahan dan ujian yang berlebihan dan menumpuk menjadi kesulitan dapat menyebabkan stress akademik.

3) Persepsi diri akademik mahasiswa (*student academic self perception*)

Aspek ini berkaitan dengan tanggapan mahasiswa terhadap kemampuan pada dirinya yang negative dalam bidang akademik. Tanggapan tersebut muncul saat mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik.

Menurut Tariyah ada lima stressor akademik, yaitu :

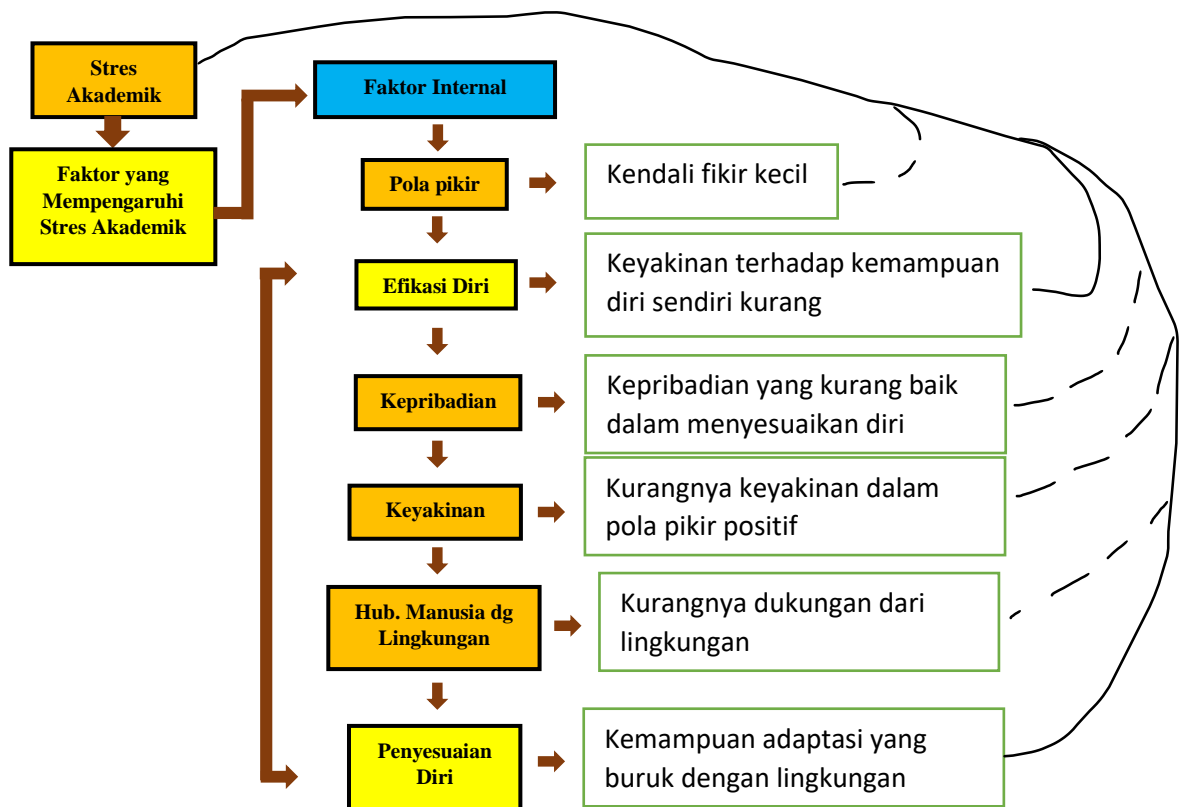
1) Tema tugas yang meliputi kuantitas, tingkat kesulitan, waktu penyelesaian tugas, presentasi hasil pengerjaan tugas dan koordinasi tugas dengan kelompok.

2) Tema sarana dan prasarana meliputi penggunaan informasi dan teknologi, media pembelajaran, ruang perkuliahandan fasilitas menunjang lainyya.

- 3) Tema finansial meliputi biaya perkuliahan, biaya hidup, management keuangan, dan lainnya.
- 4) Tema proses perkuliahan yang meliputi jadwal perkuliahan, kontrak perkuliahan dan materi perkuliahan.
- 5) Tema dosen yang meliputi kepribadian dosen, gaya mengajar dosen, disiplin dosen, transparansi nilai dan sulitnya dosen untuk dihubungi.²⁶

Dari penjelasan di atas dapat dirumuskan ke dalam bagan sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritis Efikasi Diri dan Penyesuaian Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa



(Sumber: Oktavia (2019), Barseli (2017))

²⁶ Ahmad Riza Affani, "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring selama Covid 19", Universitas Muhammadiyah Malang, 2021, hlm. 6

Berdasarkan gambar 2.1 sesuai yang dikemukakan oleh Nofita dan Rini yang mengutip dari Oktavia dan Barseli (2017) bahwasanya, stres akademik dipengaruhi oleh efikasi diri dan penyesuaian diri. Hal ini menyatakan penyesuaian diri dapat memediasi hubungan efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa, sehingga disimpulkan, semakin tinggi tingkat efikasi diri dan penyesuaian diri mahasiswa, maka stres akademik mahasiswa akan semakin turun.²⁷

²⁷ Nofita Veronika, Rini Sugiarti, "Stres Akademik yang Dimediasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Keperawatan Pada Pembelajaran Klinik Secara Online", *Philanthropy Journal of Psychology* Vol 5 Nomor 1 (2021), hlm. 86