

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai mahasiswa, tujuan utama yang harus dicapai adalah belajar dan mengembangkan pola pikir. Mahasiswa perlu menjalani semua proses perkuliahan di perguruan tinggi untuk mencapai target pembelajaran, memperoleh indeks prestasi yang baik, dan menyelesaikan studi tepat waktu (Iskandar dalam Wijianti, 2024). Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa hanya fokus pada perkuliahan. Sebagian mahasiswa juga memiliki aktivitas di luar kampus, seperti berorganisasi, berwirausaha, atau bekerja (Wijianti, 2024). Saat ini, fenomena mahasiswa yang bekerja sambil kuliah semakin umum terjadi. Berbagai faktor mendorong mahasiswa untuk bekerja di sela-sela kuliah, seperti kendala finansial, keinginan membantu orang tua, ingin mandiri, mencari pengalaman, atau sekedar mengisi waktu luang. Kedua tuntutan yang harus dilakukan mahasiswa yaitu kuliah dan bekerja pada akhirnya berdampak pada kesehatan psikologis serta hubungan interpersonal mahasiswa, dan salah satu dampak yang sering dialami mahasiswa adalah stres akademik (Hamadi et al., 2018).

Stres akademik pada mahasiswa disebabkan karena mahasiswa merasa tidak dapat menghadapi tekanan dari lingkungan perkuliahan berkaitan dengan beban akademik yang dirasakan (Wardani et al., 2024). Beberapa penelitian terdahulu telah dilakukan untuk mengukur tingkat stres akademik mahasiswa. Temuan Prihanta (2023) mendapati stres akademik yang dialami mahasiswa tergolong dalam tingkat tinggi dengan presentase sebesar 75%. Temuan Devi et al. (2024), turut mendapati bahwa 68% mahasiswa yang bekerja mengalami kesulitan dalam mengatasi stres akademik. Hasil penelitian oleh Faqih (2020) terhadap mahasiswa

yang bekerja di Kota Malang menemukan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres akademik pada tingkatan sedang hingga tinggi, dengan presentase sebesar 58%. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat stres akademik yang tergolong cukup tinggi, termasuk pada mahasiswa yang bekerja.

Stres akademik yang tinggi dapat berdampak buruk bagi mahasiswa. Menurut Sahertian et al. (2024), stres akademik dapat menurunkan motivasi belajar, berpengaruh dalam hubungan sosial mahasiswa, mengganggu kualitas tidur, menyebabkan kelelahan, kecemasan, serta pemikiran negatif yang pada akhirnya turut memengaruhi kemampuan intelektual mahasiswa. Hal ini dibuktikan oleh Indriyani dan Handayani (2018) dengan wawancaranya pada mahasiswa berkerja, yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang bekerja mengalami stres akademik karena banyaknya tugas, tekanan pekerjaan, dan perkuliahan. Faktor-faktor tersebut yang menyebabkan mahasiswa merasakan kelelahan, kecemasan, dan berdampak pada performa akademik. Hasil wawancara yang dilakukan penulis pada beberapa subjek yaitu mahasiswa yang bekerja di Kota Malang, mendapati hasil sebagai berikut :

Cuplikan Wawancara 1:

".....Saya kuliah sambil kerja ini sebenarnya karna bantu orang tua, ngurangin pengeluaran mereka. Ternyata bikin saya stres juga, kayak cape gitu rasanya. Walaupun cuma magang, tapi saya gabisa ngatur waktunya buat ngerjain tugas kampus sama ngerjain kerjaan. Istirahat jadi kurang, biasanya main sama temen juga sekarang jarang. Nilai saya juga turun sih karena banyak banget tugas yang kelewat deadline. Paling abis ini remed aja buat benerin nilai....." (MA, Mahasiswa yang bekerja. Wawancara personal, Januari 2025).

Cuplikan Wawancara 2:

".....Saya baru-baru ini kerja di kafe, semester kemarin kayaknya karena ada tawaran gitu dari temen dan mau coba aja. Awalnya aman bisa kuliah sambil kerja karena sks-nya juga ga banyak. Tapi karna semester ini udah ambil skripsi, jadinya susah banget buat ngerjain skripsi sambil kerja. Pusing banget karena harus revisian mulu, keburu-buru sama waktunya yang mepet, sama susah ngerjain soalnya kafe rame. Saya udah pasrah gak ikut wisuda periode ini, gak yakin nutut. Tetep saya kerjain tapi ya wisudanya periode depan....."

(RE, Mahasiswa yang bekerja. Wawancara personal, Januari 2025).

Berdasarkan hasil dari wawancara penulis pada beberapa subjek, MA dan RE juga merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas, baik itu tugas kuliah ataupun pekerjaan. Mahasiswa merasa cemas, tertekan karena *deadline* yang ditetapkan, tidak bisa mengatur waktu antara perkuliahan dengan pekerjaannya, nilai akademiknya mengalami penurunan, mahasiswa juga melakukan penundaan pengerjaan tugas, serta merasa tidak yakin mampu mengerjakan tugasnya. Hal ini sejalan dengan pernyataan Sicilia et al. (2023), yang menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa yaitu perasaan cemas, kurangnya motivasi, rendahnya kepercayaan diri, serta aspek-aspek sosial dari lingkungan sekitar. Dalam hal ini, salah satu faktor internal yang mempengaruhi stres akademik adalah keyakinan atau kepercayaan diri terhadap kemampuannya atau yang disebut juga dengan efikasi diri.

Efikasi diri adalah perasaan percaya diri yang dimiliki individu dalam melaksanakan dan menghadapi tuntutan, sehingga mampu mengatasi hambatan serta mencapai keinginan yang diharapkan (Saputri & Sugiharto, 2020). Efikasi diri mendorong individu untuk melaksanakan tugas yang diyakini dapat berhasil,

dibandingkan dengan tugas yang dianggap di luar kemampuannya (Hardianto et al., 2014). Individu yang percaya kemampuannya dalam menghadapi tekanan cenderung tetap tenang serta mampu berpikir jernih. Individu akan tetap bertahan dan tidak mudah menyerah, karena efikasi diri merupakan mekanisme kognitif yang dapat membantu individu mengatasi stres (Arum & Wibawanti, 2023).

Penelitian mengenai efikasi diri dengan stres akademik telah diteliti di berbagai penelitian sebelumnya. Penelitian Bahriarninur et al. (2022) terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling ditemukan berkorelasi negatif sebesar $-0,697$ dalam kategori tinggi. Selain itu, pada penelitian Maharani (2022) pada mahasiswa semester akhir mendapati hubungan negatif dengan nilai $-0,403$ dalam kategori sedang. Sedangkan penelitian terhadap mahasiswa dimasa pandemi mendapati efikasi diri berkorelasi negatif dengan stres akademis kategori sangat rendah dengan nilai sebesar $-0,084$ yang dapat diartikan tidak ada hubungan efikasi diri dengan stres akademik (Lokawati, 2022). Penelitian tersebut menunjukkan hasil korelasi negatif yang kurang konsisten antara efikasi diri dan stres akademik. Dimana masing-masing berkorelasi kuat dan sedang dan di salah satu penelitian menunjukkan nilai korelasi yang lemah atau memiliki arti tidak terdapat hubungan.

Berdasarkan celah tersebut penulis ingin melakukan pengujian ulang terkait hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada populasi yang berbeda yaitu mahasiswa yang bekerja di Kota Malang. Kota Malang dipilih sebagai tempat penelitian karena dikenal sebagai salah satu Kota pendidikan di Indonesia dengan banyak perguruan tinggi dan jumlah mahasiswa terus meningkat setiap tahunnya. Faqih (2020) menyebutkan banyaknya mahasiswa yang datang ke Kota Malang mendorong penduduk setempat untuk memanfaatkan peluang bisnis dengan menjadikan mahasiswa sebagai target pasar utama. Pada awalnya mayoritas

mahasiswa sebagai konsumen, namun seiring waktu banyak juga mahasiswa yang mulai merintis usaha mereka sendiri, serta banyak juga yang bekerja sebagai karyawan di berbagai jenis usaha yang di Kota Malang.

Melalui penelitian ini, penulis ingin mengeksplorasi hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik, khususnya dalam konteks kehidupan mahasiswa yang menjalani perkuliahan dan bekerja di Kota Malang. Oleh sebab itu, penulis memilih judul "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Malang".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja di Kota Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait dengan peran efikasi diri dalam mengurangi stres akademik mahasiswa. Serta memberikan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian sejenis terkait topik serupa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa memahami makna efikasi diri dalam mengurangi stres akademik. Dengan cara

meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri, mahasiswa akan merasa lebih mampu menghadapi tantangan akademik dan juga beban pekerjaan, sehingga stres yang dialami dapat berkurang. Hal ini akan membantu mahasiswa untuk lebih tenang dan fokus dalam menjalani kehidupan akademik dan pekerjaan.

b. Bagi Pihak Kampus

Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat menyesuaikan fasilitas dan program kebijakan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa yang bekerja dengan menyediakan pelatihan atau layanan konseling, sehingga mahasiswa dapat lebih fokus pada kegiatan akademik dan mengelola tantangan terkait pekerjaan dan studi dengan lebih baik.