

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Stres merupakan reaksi fisiologis dan psikologis pada seseorang ketika dalam kondisi tertekan atau terancam. Stres yang didapatkan ketika menjalani proses pembelajaran disebut dengan stres akademik. Menurut (Fardani et al., 2021) Stres akademik merupakan salah satu permasalahan akademik yang muncul pada siswa yang disebabkan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasinya.

Stres juga dibagi menjadi 3 tingkatan yaitu stres ringan yang tidak menyangkut aspek fisik, stres sedang yang menyangkut aspek fisik dan perilaku, dan stres berat yang menyangkut keseluruhan yaitu fisik, psikis, perilaku, dan kognitif. Adapun gejala-gejala yang muncul ketika mahasiswa mengalami stres akademik yaitu ditandai dengan gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku.

Gejala fisik berupa sulit tidur, daya konsentrasi menurun, gangguan pada kebiasaan makan, sedangkan gejala emosional berupa merasa takut, cemas, bingung, panik, dan mudah marah, mudah menangis, merasa diabaikan, mudah tersinggung. Gejala perilaku berupa suka melamun, pasif, pengasingan diri, depresi/sedih yang berkepanjangan dan selalu mengkritik diri sendiri dan orang lain secara berlebihan, dan suka berjalan mondar-mandir (Qatrunada et al., 2019).

Fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa bukan hanya disebabkan oleh tuntutan akademik, tetapi juga adanya kompetisi di lingkungan perkuliahan

untuk memperoleh nilai yang terbaik. Selain itu tuntutan akademik lainnya meliputi adanya jam belajar yang lama, tugas yang terlalu banyak, dan jumlah mata pelajaran yang banyak. Hal itu harus dihadapi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan dan kualitas hidup di masa depan, tentunya juga berdasarkan kurikulum yang ada. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Bahadir dalam (Agustiningsih, 2019) dengan menyatakan bahwa sumber stres pada bidang akademik adalah banyaknya tugas yang harus dikerjakan, kurikulum dengan beban yang tinggi, persaingan antar teman untuk mendapatkan nilai yang tinggi dan banyaknya bahan materi yang harus dipelajari dan dikuasai oleh mahasiswa.

Dari hasil wawancara yang saya lakukan pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi stambuk 2023, diperoleh bahwa mahasiswa Pendidikan Akuntansi stambuk 2023 masih kurang mampu beradaptasi dalam dunia perkuliahan khususnya dibidang akademik. Mahasiswa mengatakan bahwa adanya masa transisi dari SMA ke masa perkuliahan seperti adanya beban tugas yang berlebih, lebih banyaknya proyek kelompok, pola perubahan belajar, mata kuliah yang padat dan waktu belajar yang bertambah membuat mereka mengalami *cultur shock* atau keterkejutan budaya baru yang dimana tingkat pemahaman mahasiswa baru terhadap pelajaran masih mendasar, salah satunya pada jurusan akuntansi.

Dimasa SMA, siswa belum banyak memahami materi akuntansi ditambah lagi, pelajaran diperkuliahan lebih kompleks daripada ketika di bangku SMA yang mengakibatkan mahasiswa baru menjadi tidak yakin pada dirinya sendiri saat mengerjakan tugas kuliah. Beberapa mahasiwa juga mengeluhkan bahwa adanya harapan dan tekanan dari orang tua, kompetitif antar mahasiswa, dan penjelasan

materi yang kurang baik, mengakibatkan mahasiswa semakin tertekan dalam belajar, sedangkan mahasiswa lain juga mengatakan bahwa mereka masih kurang mampu beradaptasi di lingkungan belajarnya khususnya dengan teman sekelasnya karena masih belum mengenal teman barunya. Siswa memiliki tingkat ketergantungan yang lebih tinggi pada pengawasan dan bimbingan guru sedangkan mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam pengambilan keputusan dan tanggung jawab terhadap keberhasilan akademik mereka. Perbedaan inilah yang membuat individu harus belajar berinteraksi dengan teman-teman yang memiliki pandangan dan kebudayaan yang berbeda.

Berbagai tuntutan tugas didunia perkuliahan tersebut mengharuskan mahasiswa untuk mengelola diri dengan baik, mampu menguasai permasalahan yang ada, menghadapi segala tantangan dan hambatan, serta tidak pantang menyerah pada situasi yang ada. Jika individu tidak sanggup menjalani berbagai tuntutan yang terjadi pada perubahan transisi SMA ke perguruan tinggi ini, maka akan timbul stress. Santrock, dalam (Mirna Purwati, 2018)

Teori psikologi kognitif adalah suatu teori yang memiliki pandangan bahwa belajar merupakan suatu proses internal yang mencakup ingatan, penyimpanan, pengolahan informasi dan aspek-aspek kejiwaan lainnya. Kognitivisme adalah suatu teori pembelajaran yang menekankan bagaimana proses belajarnya, tidak hanya menekankan bagaimana hasil yang didapatnya, (Wiradintana, 2018). Teori ini menekankan pemrosesan informasi dan cara inidividu menginterpretasi pengalaman. Ketika mahasiwa menghadapi tugas atau ujian yang menantang,

pemahaman dan interpretasi kognitif mereka terhadap situasi tersebut dapat mempengaruhi tingkat stress. Psikologi Kognitif dapat membantu mahasiswa mengelola stress akademik dengan lebih efektif melalui restrukturisasi pikiran, dan membangun pola pikir positif terhadap kemampuan diri.

Adapun salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah Efikasi Diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (S. E. Putri et al., 2023) menunjukkan hasil bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap stress akademik. Kontribusi yang ditunjukkan oleh self-efficacy bersifat negatif dalam artian ketika self-efficacy meningkat maka stress akademik menurun. Efikasi diri dianggap sangat penting dalam mempengaruhi stres akademik mahasiswa karena akan membimbing mahasiswa dalam memiliki kepercayaan diri untuk mengatasi tantangan dan tuntutan akademik yang ada di perkuliahan.

Keyakinan mahasiswa mempengaruhi kemampuan mereka dalam proses pendidikan yang dimana keyakinan diri pada mahasiswa ini secara terus-menerus dapat memberikan kekuatan dalam diri mereka untuk berhasil dan mengatasi situasi apa pun. mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi percaya bahwa ia dapat menghadapi setiap peristiwa dan situasi secara efektif dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi untuk berhasil dalam tugas apapun dan mengatasi hambatan apapun, (Sarkar & Chattopadhyay, 2017). Oleh karena itu stress akademik yang dialami mahasiswa akan berkurang karena semakin tingginya efikasi diri mahasiswa maka semakin rendah stress akademik yang mereka rasakan.

Selain efikasi diri faktor lainnya yang mempengaruhi tingkat stres akademik adalah dukungan sosial teman sebaya. Dukungan sosial bisa muncul dari teman

teman yang memiliki usia atau tingkat yang sama karena mereka biasanya memiliki pengalaman yang hampir sama dan mungkin akan dapat membantu satu sama lain untuk mengatasi masalah. Hal ini sesuai dengan pendapat (Oktariani et al., 2020) yaitu teman sebaya adalah kelompok individu yang memiliki usia dan tingkat kedewasaan yang kurang lebih sama dengan temannya. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan dampak positif bagi temannya karena dapat berpikir positif dan support yang kuat bahwa ia dapat menghadapi rintangan dan hambatan yang ada.

Terkait dengan stres akademik, dukungan sosial mengacu pada interaksi dalam jaringan sosial seseorang dengan cara yang membantu individu dalam menemukan solusi untuk masalah akademik di sekolah, (Ursin, Piia A, 2020). Menurut Sarafino dan Smith dalam (Safiany & Maryatni, 2018) dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang tersedia bagi individu dari individu atau kelompok lain. Individu dengan dukungan sosial percaya bahwa individu tersebut dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkup sosial, seperti keluarga atau organisasi masyarakat, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan. Teman sebaya merupakan sumber dukungan yang penting di masa remaja khususnya pada mahasiswa baru. Mahasiswa baru sering kali merasa kesulitan dalam berinteraksi yang mengakibatkan dampak negative pada kinerja akademik. Ketika mahasiswa merasa sulit untuk mengerjakan tugas, maka teman sebaya dapat meningkatkan interaksi positif dan membantu mengatasi tekanan akademik.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik rendah cenderung memiliki dukungan sosial yang mendukung sehingga dia mampu melewati kesulitan akademik dan tetap bersemangat ketika menghadapi kemunduran dan tantangan di kelas. Sebaliknya mahasiswa yang tanpa memiliki dukungan sosial yang optimal akan merasakan kesulitan dan mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik.

Hasil penelitian terdahulu yang telah membuktikan bahwa terdapat pengaruh Efikasi diri terhadap stress akademik mahasiswa, yaitu penelitian yang dilakukan oleh (Muthiah, 2018), dalam penelitiannya terkait pengaruh motivasi belajar, efikasi diri, dan dukungan teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Ekonomi UNY. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya mempengaruhi stress akademik. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi akan tertanam dalam dirinya bahwa dia mampu pecahkan setiap masalah yang dihadapinya begitu juga sebaliknya. Begitu juga dengan dukungan sosial teman sebaya. Mahasiswa yang mempunyai dukungan teman sebaya yang tinggi lebih mudan menghindari stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik.

Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Prayitno & Andayani, 2023) tentang Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 bahwa Dukungan sosial teman sebaya dapat menentukan pengalaman stres akademik mahasiswa selama transisi lingkungan belajar yang tiba-tiba. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial

teman sebaya akan mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah selama pembelajaran.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi stambuk 2023 Universitas Negeri Medan”**.

### **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan informasi latar belakang, permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Adanya transisi dari proses pembelajaran disekolah ke lingkungan perkuliahan yang bisa menimbulkan stres akademik pada mahasiswa.
2. Mahasiswa baru cenderung belum mengenal teman temannya sehingga belum dapat menyesuaikan diri di lingkungan belajar.

### **1.3. Pembatasan Masalah**

Peneliti membatasi penelitian ini pada isu-isu berikut agar permasalahan lebih sempit dan tetap berada dalam ruang lingkup penelitian:

1. Efikasi Diri yang diteliti adalah efikasi diri mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk 2023 di Universitas Negeri Medan.
2. Dukungan sosial teman sebaya yang diteliti adalah dukungan sosial yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk Universitas Negeri Medan pada tahun 2023.
3. Stres akademik yang diteliti adalah Stres Akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk 2023 di Universitas Negeri Medan.

#### 1.4. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini.

1. Apakah efikasi diri berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk 2023 di Universitas Negeri Medan?
2. Apakah Dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk 2023 di Universitas Negeri Medan?

#### 1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk 2023 di Universitas Negeri Medan.
2. Untuk mengetahui pengaruh Dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa Pendidikan Akuntansi Stambuk 2023 di Universitas Negeri Medan.

#### 1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dilakukan penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Secara Teori

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pemahaman kita tentang bagaimana efikasi diri dan dukungan sosial teman

sebaya mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa, khususnya mahasiswa pendidikan akuntansi Universitas Negeri Medan.

## 2. Manfaat Praktik

### 1. Bagi Peneliti :

Apabila peneliti kedepannya berprofesi sebagai pendidik dan tenaga kependidikan, diharapkan penelitian ini mampu menambah ilmu pengetahuan dan wawasan.

### 2. Bagi Mahasiswa

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman bagi mahasiswa mengenai adanya peran penting efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dalam membantu mahasiswa dalam menghadapi hambatan dan tekanan akademik diperkuliahan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian berkaitan dengan penelitian ini.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY