

**EFEK *SELF EFFICACY* AKADEMIK, *HAPPINESS*, DAN *LIFE SATISFACTION* TERHADAP STRES AKADEMIK
MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

TESIS

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Mendapatkan
Gelar Magister Pendidikan



Oleh
ADE HERDIAN PUTRA
NIM.21151001

**PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

ABSTRACT

Ade Herdian Putra. 2023. Effects of Academic Self Efficacy, Happiness, and Life Satisfaction on First Year Student Academic Stress. Thesis. Master's Program in Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang.

Academic stress is a physical and psychological reaction with negative physical, behavioral, cognitive, and emotional symptoms caused by academic stressor. Academic stress experienced by first year students can interfere with first year students in meeting the academic demands of higher education. First year student academic stress is influenced by academic self efficacy, happiness, and life satisfaction. The aims of this study were: (1) to describe the level of academic self efficacy of first year students, (2) to describe the level of happiness of first year students, (3) to describe the level of life satisfaction of first year students, (4) to describe the level of academic stress of first year students, and (5) examine the effects of academic self efficacy, happiness, and life satisfaction on first year students' academic stress.

This type of research is quantitative research. This research uses Structural Equation Model-Partial Least Square (SEM-PLS). The population of this study was first year students of the Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, totaling 1,461 students, with a sample of 314 students. The sampling technique used cluster random sampling technique. The instruments used in this study were scale of academic self efficacy, scale of happiness, scale of life satisfaction, and scale of academic stress for first year students. Data were analyzed using descriptive statistical analysis, then the structural model of the study was analyzed using partial least squares analysis.

The results of this study indicate that (1) academic self efficacy, happiness, life satisfaction are in the high category, and first year student academic stress is in the low category, (2) academic self efficacy, happiness, and life satisfaction have a significant effect on academic stress, (3) life satisfaction is significant as an intervening effect on academic self efficacy on academic stress, life satisfaction is an intervening effect on happiness on academic stress, but not significant. This research has implications for the implementation of Guidance and Counseling in Higher Education to be able to help first year students not experience academic stress problems.

Keywords: Academic Stress, Academic Self Efficacy, Happiness, Life Satisfaction.

ABSTRAK

Ade Herdian Putra. 2023. Efek Self Efficacy Akademik, Happiness, dan Life Satisfaction terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. Tesis. Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Stres akademik merupakan reaksi fisik dan psikologis dengan gejala negatif pada fisik, perilaku, kognitif, dan emosional yang disebabkan sumber stres akademik (*academic stressor*). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dapat mengganggu mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi. Stres akademik mahasiswa tahun pertama dipengaruhi *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction*. Tujuan penelitian ini, yaitu: (1) mendeskripsikan tingkat *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama, (2) mendeskripsikan tingkat *happiness* mahasiswa tahun pertama, (3) mendeskripsikan tingkat *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama, (4) mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama, dan (5) menguji efek *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama.

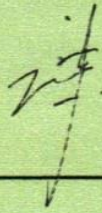
Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan *Structural Equation Model-Partial Least Square* (SEM-PLS). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang berjumlah 1.461 mahasiswa, dengan sampel 314 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self efficacy* akademik, skala *happiness*, skala *life satisfaction*, dan skala stres akademik mahasiswa tahun pertama. Data dianalisis dengan analisis statistik deskriptif, selanjutnya model struktural penelitian dianalisis menggunakan analisis *partial least square*.

Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa (1) *Self efficacy* akademik, *happiness*, *life satisfaction* berada pada kategori tinggi, dan stres akademik mahasiswa tahun pertama berada pada kategori rendah, (2) *Self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* signifikan berefek terhadap stres akademik, (3) *life satisfaction* signifikan menjadi intervening pada efek *self efficacy* akademik terhadap stres akademik, *life satisfaction* menjadi intervening efek *happiness* terhadap stres akademik, namun tidak signifikan. Penelitian ini berimplikasi pada pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi untuk dapat membantu mahasiswa tahun pertama tidak mengalami masalah stres akademik.

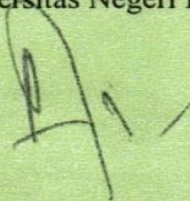
Kata Kunci: Stres Akademik, *Self Efficacy* Akademik, *Happiness*, *Life Satisfaction*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : Ade Herdian Putra
NIM : 21151001

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.</u> Pembimbing	 _____	31 Januari 2023 _____

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang



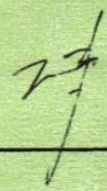
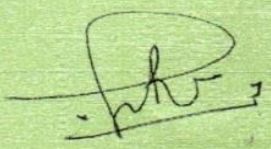

Prof. Dr. Rusdinal, M.Pd.
NIP. 19630320 198803 1 002

Koordinator Program Studi S2
Bimbingan dan Konseling FIP UNP



Prof. Dr. Nevivarni S., M.S., Kons.
NIP. 19551109 198103 2 003

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN**

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	 _____
2.	<u>Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	 _____
3.	<u>Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	 _____

Mahasiswa:

Nama : Ade Herdian Putra

NIM : 21151001

Tanggal Ujian : 31 Januari 2023

PERNYATAAN KEASLIAN TESIS

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul:

“Efek *Self Efficacy* Akademik, *Happiness*, dan *Life Satisfaction* terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama”

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana, gelar magister, maupun gelar doktor di perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah-olah sebagai tulisan saya sendiri, tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Jika kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah-olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, 31 Januari 2023
Yang Memberi Pernyataan



Ade Herdian Putra
NIM. 21151001

KATA PENGANTAR

Peneliti bersyukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan berkah dan rahmatnya-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “Efek *Self Efficacy* Akademik, *Happiness*, dan *Life Satisfaction* terhadap Stres Akademik Mahasiswa tahun pertama”. Shalawat dan salam peneliti sampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah mewariskan pedoman hidup yang baik untuk seluruh umat manusia.

Selanjutnya dalam penyelesaian penelitian ini, peneliti banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati peneliti mengucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Dr. Zadrian Ardi, M.Pd., Kons, selaku pembimbing tesis yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan dalam penulisan tesis ini.
2. Ibu Dr. Yarmis Syukur, M.Pd., Kons, dan Bapak Dr. Rezki Hariko, M.Pd., Kons, selaku Dosen Kontributor Penelitian, yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian tesis ini.
3. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons, selaku Koordinator Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
4. Bapak/Ibu Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu

pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama masa perkuliahan, sehingga membantu dalam penyelesaian penelitian tesis ini.

5. Kedua orangtua dan seluruh anggota keluarga yang senantiasa memberikan motivasi dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian tesis ini.
6. Pemerintah Republik Indonesia melalui Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) Republik Indonesia yang telah memberikan bantuan biaya pendidikan kepada peneliti dalam menyelesaikan studi di Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu peneliti dalam penyelesaian tesis ini.

Atas segala bantuan yang telah diberikan, peneliti mengucapkan terima kasih. Semoga yang telah diberikan diganjar oleh Allah SWT dengan keberkahan dan pahala. Akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri dan mohon ampun dari dosa dan kekhilafan.

Padang, 31 Januari 2023

Ade Herdian Putra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS MAGISTER PENDIDIKAN.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TESIS	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	13
C. Batasan Masalah.....	17
D. Rumusan Masalah	18
E. Tujuan Penelitian	18
F. Manfaat Penelitian	18
G. Kebaharuan dan Orisinalitas	19
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Landasan Teori	
1. Stres Akademik.....	21
a. Pengertian Stres	21
b. Pengertian Stres Akademik	22
c. Sumber Stres Akademik.....	24
d. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	26
e. Gejala Stres Akademik.....	32
2. <i>Self Efficacy</i> Akademik	34
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	34
b. Pengertian <i>Self Efficacy</i> Akademik	35
c. Aspek-aspek <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	36
d. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self Efficacy</i> Akademik	38
3. <i>Happiness</i>	40
a. Pengertian <i>Happiness</i>	40
b. Aspek-aspek <i>Happiness</i>	41
c. Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Happiness</i>	43
4. <i>Life Satisfaction</i>	45
a. Pengertian <i>Life Satisfaction</i>	45
b. Aspek-aspek <i>Life Satisfaction</i>	46
c. Faktor yang Memengaruhi <i>Life Satisfaction</i>	48

5. Konstruk <i>Self Efficacy</i> Akademik terhadap <i>Life Satisfaction</i>	50
6. Konstruk <i>Happiness</i> terhadap <i>Life Satisfaction</i>	52
7. Konstruk <i>Self Efficacy</i> Akademik terhadap Stres Akademik	53
8. Konstruk <i>Happiness</i> terhadap Stres Akademik	54
9. Konstruk <i>Life Satisfaction</i> terhadap Stres Akademik.....	55
10. Karakteristik Pembelajaran di Perguruan Tinggi.....	56
11. <i>Self Efficacy</i> Akademik, <i>Happiness</i> , <i>Life Satisfaction</i> , dan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama	57
12. Peran Bimbingan dan Konseling Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama	60
B. Penelitian Relevan	61
C. Kerangka Konseptual	64
D. Hipotesis Penelitian.....	65
 BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	67
B. Populasi dan Sampel	68
C. Variabel dan Data	70
D. Definisi Operasional.....	72
E. Instrumen Penelitian	73
F. Teknik Pengumpulan Data.....	77
G. Teknik Analisis Data	78
H. Jadwal Penelitian.....	82
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	84
1. Deskripsi Data <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	84
2. Deskripsi Data <i>Happiness</i>	88
3. Deskripsi Data <i>Life Satisfaction</i>	91
4. Deskripsi Data Stres Akademik.....	95
B. Analisis <i>Structural Equation Model</i> dengan <i>Partial Least Square</i>	98
1. Merancang Model Struktural Penelitian.....	98
2. Menganalisis Model Struktural Penelitian	100
3. Uji Hipotesis Penelitian	109
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	114
1. <i>Self Efficacy</i> Akademik Mahasiswa Tahun Pertama	114
2. <i>Happiness</i> Mahasiswa Tahun Pertama	118
3. <i>Life Satisfaction</i> Mahasiswa Tahun Pertama.....	120
4. Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama	124
5. Efek Kontribusi <i>Self Efficacy</i> Akademik terhadap <i>Life Satisfaction</i> Mahasiswa Tahun Pertama	127
6. Efek <i>Happiness</i> terhadap <i>Life Satisfaction</i> Mahasiswa Tahun Pertama	129

7. Efek <i>Life Satisfaction</i> terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama	131
8. Efek <i>Self Efficacy</i> Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama	132
9. Efek <i>Happiness</i> terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama	134
10. Efek <i>Self Efficacy</i> Akademik terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama dimediasi oleh <i>Life Satisfaction</i>	135
11. Kontribusi <i>Happiness</i> terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama dimediasi oleh <i>Life Satisfaction</i>	136
12. Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap <i>Self Efficacy</i> Akademik, <i>Happiness</i> , <i>Life Satisfaction</i> , dan Stres Akademik.....	137
13. Keterbatasan Penelitian	140
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	142
B. Implikasi	142
C. Saran	144
REFERENSI	146
LAMPIRAN	163

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Populasi Penelitian.....	68
3.2. Sampel Penelitian.....	70
3.3. Kisi-kisi Skala <i>Self Efficacy</i> Akademik	74
3.4. Kisi-kisi Skala <i>Happiness</i>	74
3.5. Kisi-kisi Skala <i>Life Satisfaction</i>	74
3.6. Kisi-kisi Skala Stres Akademik	74
3.7. Skor Skala <i>Self Efficacy</i> Akademik.....	75
3.8. Skor Skala <i>Happiness</i>	75
3.9. Skor Skala <i>Life Satisfaction</i>	75
3.10. Skor Skala Stres Akademik.....	75
3.11. Hasil Uji Validitas Instrumen Penelitian.....	76
3.12. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	77
3.13. Klasifikasi dan Skor <i>Self Efficacy</i> Akademik	79
3.14. Klasifikasi dan Skor <i>Happiness</i>	79
3.15. Klasifikasi dan Skor <i>Life Satisfaction</i>	79
3.16. Klasifikasi dan Skor Stres Akademik	80
3.17. Jadwal Penelitian.....	82
4.1. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Kategori	84
4.2. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) <i>Self Efficacy</i> Akademik Berdasarkan Subvariabel.....	85
4.3. Deskripsi Data <i>Self Efficacy</i> Akademik Berdasarkan Departemen.....	87
4.4. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Happiness</i> Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Kategori.....	88
4.5. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) <i>Happiness</i> Berdasarkan Subvariabel.....	89
4.6. Deskripsi Data <i>Happiness</i> Berdasarkan Departemen	90
4.7. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Life Satisfaction</i> Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Kategori.....	91
4.8. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) <i>Life Satisfaction</i> Berdasarkan Subvariabel.....	92
4.9. Deskripsi Data <i>Life Satisfaction</i> Berdasarkan Departemen	94
4.10. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Berdasarkan Kategori.....	95
4.11. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Stres Akademik Berdasarkan Subvariabel.....	96
4.12. Deskripsi Data Stres Akademik Berdasarkan Departemen.....	97
4.13. Nilai R Square Model Penelitian.....	101
4.14. Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Self Efficacy</i> Akademik (SEA).....	102
4.15. Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Happiness</i> (HP)	103

4.16. Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel <i>Life Satisfaction</i> (LS)	103
4.17. Nilai <i>Loading Factor</i> Variabel Stres Akademik (SA)	104
4.18. Nilai <i>Cross Loading</i> Variabel <i>Self Efficacy</i> Akademik	105
4.19. Nilai <i>Cross Loading</i> Variabel <i>Happiness</i>	105
4.20. Nilai <i>Cross Loading</i> Variabel <i>Life Satisfaction</i>	106
4.21. Nilai <i>Cross Loading</i> Variabel Stres Akademik.....	106
4.22. <i>Average Variance Extracted</i> (AVE) Model Penelitian.....	107
4.23. Nilai <i>Composite Reliability</i> Model Penelitian.....	108
4.24. Nilai <i>Cronbach Alpha</i> Model Penelitian.....	109
4.25. Nilai <i>Path Coefficient</i> , <i>t-Statistic</i> , dan <i>Probability Values</i> Model Penelitian Efek Langsung	110
4.26. Nilai <i>Path Coefficient</i> , <i>t-Statistic</i> , dan <i>Probability Values</i> Model Penelitian Efek Tidak Langsung	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. <i>Stressor</i> Akademik dan Dampaknya.....	25
2.2. Kerangka Konseptual.....	64
4.1. Model Struktural Penelitian.....	99
4.2. Hasil Pengukuran Model Struktural Penelitian.....	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Instrumen Penelitian Uji Coba	163
2. Tabulasi Data Uji Coba Instrumen Penelitian.....	171
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	175
4. Instrumen Penelitian.....	180
5. Tabulasi Data Penelitian	193
6. Tabulasi Data Penelitian Per Departemen.....	231
6. Surat Izin Penelitian	260

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Manusia memerlukan pendidikan untuk mencapai kesejahteraan hidup. Pendidikan dapat ditempuh melalui pendidikan formal, pendidikan informal, dan pendidikan non formal. Pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 dijelaskan jenjang pendidikan formal terdiri dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Jenjang tertinggi pendidikan formal adalah pendidikan tinggi. Pada Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 dijelaskan bahwa pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah sekolah menengah, yang mencakup program diploma, sarjana, magister, profesi, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan perguruan tinggi sesuai budaya bangsa Indonesia.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 menjelaskan satuan pendidikan yang menjadi penyelenggara pendidikan tinggi disebut dengan perguruan tinggi. Kemudian seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Tugas dan beban studi mahasiswa di perguruan tinggi berbeda dengan peserta didik pada jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa perguruan tinggi adalah insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri mengembangkan potensi di perguruan tinggi untuk menjadi ilmunan, intelektual, praktisi, dan profesional. Mahasiswa perguruan tinggi dituntut

aktif mengikuti pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, mengikuti pengembangan diri, dan mengamalkan bidang keilmuan yang dipelajari.

Perbedaan sistem pendidikan perguruan tinggi dengan SLTA perlu menjadi perhatian bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama perlu beradaptasi dengan sistem perkuliahan perguruan tinggi. Hal ini dikarenakan kemampuan mahasiswa beradaptasi terhadap sistem perkuliahan merupakan faktor penting keberhasilan dalam perkuliahan (Neviyarni, Andriani, & Ahmad, 2018).

Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 dijelaskan untuk menyatakan beban studi dan pengakuan atas keberhasilan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan kurikuler ditandai dengan Satuan Kredit Semester (SKS). Beban satu SKS pada proses pembelajaran berupa kuliah, responsi, atau tutorial, terdiri atas 50 menit proses belajar per minggu per semester, penugasan terstruktur 60 menit per minggu per semester, dan kegiatan mandiri 60 menit per minggu per semester. Beban satu SKS pada proses pembelajaran berupa seminar atau bentuk lain yang sejenis terdiri atas proses belajar 100 menit per minggu per semester dan kegiatan mandiri 70 menit per minggu per semester. Selanjutnya beban SKS dalam proses pembelajaran berupa praktikum, praktik lapangan, penelitian, pengabdian masyarakat dan bentuk lain yang sejenis dihitung 170 menit per minggu per semester. Kemudian perhitungan beban belajar sistem blok, modul,

atau bentuk lain ditetapkan sesuai dengan kebutuhan dalam memenuhi capaian pembelajaran.

Idealnya mahasiswa dapat memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi (Rooij, Jansen, & Grift, 2018; Gilmour & Wehby, 2020; Hamza, Ewing, Heath, & Goldstein, 2021). Pada Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 dijelaskan bahwa tuntutan akademik perguruan tinggi, meliputi mengikuti perkuliahan, membuat tugas perkuliahan, praktikum, penelitian, dan pengabdian masyarakat. Selanjutnya tingkat kesulitan tugas perkuliahan di perguruan tinggi berada di atas tingkat kesulitan tugas mata pelajaran di SLTA. Kemampuan mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan-tuntutan akademik ini berkaitan dengan proses penyelesaian pendidikan di perguruan tinggi. Untuk dapat menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi, maka mahasiswa harus memenuhi tuntutan akademik yang telah ditetapkan oleh perguruan tinggi.

Mahasiswa tahun pertama mengalami perubahan tugas dan perannya dari peserta didik SLTA menjadi mahasiswa perguruan tinggi. Perubahan tersebut dapat menimbulkan masalah bagi mahasiswa tahun pertama, jika tidak mampu memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi yang berbeda dengan tuntutan akademik di SLTA (Al-Daghri et al., 2014; Arnekrans et al., 2018; Saxena, Shrivastava, & Singh, 2014). Ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik dapat menimbulkan stres akademik. Mahasiswa tahun pertama

yang berasal dari negara-negara Eropa, seperti Jerman, Polandia, dan Bulgaria mengalami stres akibat tuntutan akademik (Barker, Howard, Villemare-Krajden, & Galombos, 2018). Pada penelitian Wahyudi, Bebasari, & Nazriati (2015) terhadap mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran, Universitas Riau juga ditemukan mahasiswa tahun pertama sebesar 56,63 % mengalami stres akademik dalam kategori sedang, dan 22,8 % mengalami stress akademik dalam kategori berat. Lebih lanjut, dalam penelitian Saputra (2018) pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Khatolik Widya Mandala Surabaya, ditemukan 62 % mahasiswa tahun pertama mengalami stres karena perubahan tuntutan akademik.

Stres adalah kondisi tertekan ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut (Sarafino & Smith, 2021; Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017; Putra & Ahmad, 2020). Stres yang bersumber dari tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik merupakan stres yang meliputi persepsi mengenai banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan ketidakcukupan waktu dan kemampuan untuk mengembangkan hal tersebut. Gejala yang timbul ketika mengalami stres akademik, meliputi takut mendapatkan nilai rendah, gelisah karena banyaknya tuntutan belajar, dan berkurangnya semangat dalam belajar (Misra & Castilo, 2004; Desmita, 2015; Putra & Ahmad, 2020).

Stres akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama bersumber dari kekhawatiran karena tuntutan akademik untuk memperoleh hasil belajar yang tinggi, kekhawatiran tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu, dan kekhawatiran yang timbul dari usaha untuk tidak gagal dalam perkuliahan (Kountul, Kolibu, & Korumpis, 2018; Crnković, Peco, & Gelo, 2018; Katsantonis, 2020). Kekhawatiran dengan tuntutan akademik tersebut dapat menimbulkan respon dengan gejala fisik, kognitif, perilaku, dan emosi yang negatif (Alvin, 2007; Sarafino & Smith, 2021; Mulya & Indrawati, 2017). Penyesuaian akademik yang dilakukan oleh mahasiswa tahun pertama menuntut mahasiswa untuk mempelajari sistem pendidikan perguruan tinggi, seperti proses pembelajaran, tugas perkuliahan, dan sistem ujian (Klapproth et al., 2020; Choi, 2020). Persepsi mahasiswa tahun pertama tidak mampu menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan di perguruan tinggi akan menimbulkan tekanan dalam mengikuti proses pembelajaran, tekanan dalam membuat tugas perkuliahan, dan tekanan dalam menghadapi ujian. (Wahyudi, Berbasari, & Nazriati, 2015; Kountul, Kolibu, & Korumpis, 2018).

Stres akademik dipengaruhi oleh dua variabel besar yang terbagi menjadi faktor dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). Faktor internal yang menyebabkan stres akademik adalah *life satisfaction* (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011; Diener et al., 2017), *self efficacy* akademik (Alvin, 2007; Putra & Ahmad, 2020), penyesuaian diri (Neviyarni, Andriani, & Ahmad, 2018), prokrastinasi akademik (Freeman

& McVea, 2001), dan *happiness* (Karaman, Lerma, Vela, & Watson 2019; Rehman & Shahnawaz, 2019).

Faktor selanjutnya yang menyebabkan stres akademik adalah faktor eksternal. Mahasiswa tahun pertama juga dapat mengalami stres akademik karena faktor yang berasal dari luar diri. Faktor dari luar diri yang memengaruhi stres akademik adalah padatnya jadwal dan tugas perkuliahan (Putra & Ahmad, 2020), persaingan dengan mahasiswa lain, hubungan sosial yang buruk dengan teman dan dosen, ruangan perkuliahan yang tidak nyaman, sumber dana yang tidak cukup dalam memenuhi tuntutan akademik (Busari, 2014), tekanan untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi (Olejnik & Holschuh, 2007), dan rendahnya dukungan sosial (Ozsaban, Turan, & Hatice, 2019; Song, Fu, & Wang, 2019).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh *life satisfaction* atau kepuasan hidup (Moksnes et al., 2016; Karaman & Watson; 2017; Karaman, Nelson, & Cavazos 2018). *Life satisfaction* adalah komponen kognitif dari *subjective well being* yang mengacu kepada perasaan subjektif individu bahwa kehidupannya berjalan dengan baik. *Life satisfaction* juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya yang disertai dengan tingkat kepuasan. Seseorang yang umumnya puas dengan kehidupannya akan mengevaluasi domain penting dalam kehidupan dengan lebih positif (Diener & Tay, 2016). Rendahnya *life satisfaction* akan membuat seseorang menilai pengalaman hidup sebagai hal yang tidak layak dan

tidak memuaskan, sehingga memunculkan stres dan kecemasan (Diener & Chan, 2011). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Karaman, Lerma, Vela, & Watson (2019) tentang variabel prediktor stres akademik mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *life satisfaction* adalah variabel yang signifikan memengaruhi stres akademik pada mahasiswa.

Life satisfaction sebagai faktor yang memengaruhi stres akademik juga dipengaruhi oleh *self efficacy* akademik (Cakar, 2012; Bingöl, Batik, Hosoglu, & Firinci, 2019; Meng, 2022). *Self efficacy* akademik yang tinggi akan membuat mahasiswa tidak menghindari tugas, lebih berusaha dalam menyelesaikan tugas, dan tidak mudah menyerah. Kondisi ini akan membuat mahasiswa menilai puas usahanya dalam mengontrol, menghadapi, dan menyelesaikan tugas (Moksnes et al., 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Azizli, Atkinson, Baughman, & Giammarco (2015) ditemukan bahwa tingkat *life satisfaction* dipengaruhi oleh *self efficacy* akademik. Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang tinggi atas kemampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik cenderung berada pada tingkat *life satisfaction* yang tinggi. *Life satisfaction* juga dapat dipengaruhi oleh *happiness* atau kebahagiaan (Kalka & Lockiewicz, 2018). Seseorang yang mengevaluasi pengalaman hidupnya sebagai hal yang menyenangkan, cenderung menilai puas hidupnya (Pengpid & Peltzer, 2019). Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Sholeh (2017) yang menemukan mahasiswa yang berada pada tingkat *happiness*

yang tinggi juga memiliki tingkat *life satisfaction* atau kebahagiaan yang tinggi. Artinya *happiness* merupakan faktor penting yang memengaruhi *life satisfaction* pada seseorang.

Stres akademik juga dapat dipengaruhi oleh *self efficacy* akademik secara langsung (Alvin, 2007; Putra & Ahmad, 2020). *Self efficacy* akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik. Rendahnya *self efficacy* akademik akan membuat mahasiswa menghindari tugas, kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas, dan mudah menyerah. Kondisi ini akan meningkatkan reaksi negatif pada fisik dan psikologis terhadap sumber stres (Bandura, 1997; Warsito, 2012; You, 2018). Hal ini dibuktikan oleh penelitian Arslan (2017) yang menemukan bahwa seseorang dengan *self efficacy* akademik yang rendah rentan mengalami stres akademik. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Freire et al (2020) yang menemukan bahwa *self efficacy* akademik adalah variabel penting yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Happiness atau kebahagiaan juga dapat memengaruhi secara langsung stres akademik (Silva & Figueiredo, 2018; Ibanes et al., 2022; Toraman, Aktan, & Korkmaz, 2022). *Happiness* berkaitan dengan hasil penilaian terhadap diri dan hidup, yang memuat perasaan yang menyenangkan (Seligman, 2005; Diener, Pressman, Hunter, & Delgado-Gill, 2017). Tingkat *happiness* dapat memengaruhi stres akademik dikarenakan perasaan bahagia pada seseorang dapat mengurangi reaksi-reaksi negatif

pada fisik dan psikologis. Seseorang dengan tingkat *happiness* atau kebahagiaan yang tinggi cenderung terhindar dari stres (Mei, Ni, Sivaguru, & Cong, 2021). Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh Vintilă (2021) yang menemukan bahwa tingkat *happiness* signifikan memengaruhi stres akademik. Mahasiswa yang berada dalam tingkat *happiness* yang tinggi cenderung terhindar dari stres akademik, begitupun sebaliknya. Mahasiswa yang berada dalam tingkat *happiness* yang rendah cenderung rentan mengalami stres akademik.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa adanya keterkaitan antara *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik. Penelitian ini akan menguji efek *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama, sehingga dapat membantu pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi dalam mereduksi stres akademik mahasiswa tahun pertama. Selain itu, penelitian ini juga akan membantu pelaksanaan Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi dalam meningkatkan *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama.

Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara dengan 40 orang mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Pendidikan secara acak dalam rentang Bulan Februari-Agustus 2022. Terkait dengan stres akademik, aspek yang diwawancarai, meliputi respon emosi, respon perilaku, respon kognitif, dan respon fisik terhadap tuntutan akademik pada mahasiswa

tahun pertama Dari hasil wawancara, ditemukan beberapa permasalahan yang terkait dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa yang diwawancarai, mengalami: (1) ketakutan berlebihan karena merasa tidak mampu memperoleh hasil belajar yang diharapkan, (2) sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, (3) panik karena tuntutan tugas perkuliahan, (4) kebingungan karena tidak memahami cara membuat tugas perkuliahan, dan (5) menggerutu dengan tuntutan perkuliahan.

Berkaitan dengan *life satisfaction* juga dilakukan wawancara. Aspek yang diwawancarai adalah kepuasan hidup mahasiswa tahun pertama selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Berdasarkan wawancara ditemukan beberapa permasalahan, yaitu: (1) mahasiswa tahun pertama merasa tidak puas dengan tuntutan perkuliahan yang dianggap terlalu sulit, (2) dan tidak puas atas usaha yang telah dilakukan untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi. Selanjutnya berkaitan dengan *self efficacy* akademik, aspek yang diwawancarai adalah keyakinan mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara tersebut ditemukan beberapa permasalahan, yaitu: (1) mahasiswa tahun pertama kurang yakin dengan kemampuan diri dalam mengerjakan tugas perkuliahan, dan (2) kurang yakin dengan kemampuan untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi. Kemudian berkaitan dengan *happiness* dengan aspek kebahagiaan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa juga ditemukan permasalahan, yaitu

mahasiswa yang diwawancarai merasa tidak bahagia karena tuntutan perkuliahan tidak sesuai dengan harapan.

Studi pendahuluan juga dilakukan melalui studi dokumentasi pada data konseling individual dan konseling kelompok Unit Pelaksana Teknis (UPT) Pelayanan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang dalam rentang Bulan Agustus-Desember 2022. Berdasarkan data tersebut, ditemukan sebanyak 32 orang mahasiswa tahun pertama mengalami masalah stres akibat tuntutan perkuliahan. Tuntutan akademik Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang adalah pada semester pertama mahasiswa mengikuti jadwal perkuliahan yang padat (22-24 SKS), di samping itu mahasiswa tahun pertama juga mesti mengikuti kegiatan kemahasiswaan yang padat. Hal ini memicu timbulnya stres akademik bagi beberapa mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Pada studi pendahuluan berdasarkan studi dokumentasi juga ditemukan 12 orang mahasiswa tahun pertama yang mengalami masalah kurang yakin dengan kemampuan dalam memenuhi tuntutan perkuliahan. Berkaitan dengan *happiness*, terdapat 9 orang mahasiswa mahasiswa tahun pertama yang merasa kurang bahagia terhadap kehidupan menjadi seseorang mahasiswa. Kemudian berkaitan dengan *life satisfaction*, terdapat 7 orang mahasiswa tahun pertama yang tidak puas dengan kehidupannya sebagai mahasiswa perguruan tinggi.

Pengalaman akademik pada jenjang pendidikan sebelumnya memengaruhi kemampuan mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi (Murillo, Sánchez, & Godoy, 2019). Kebiasaan belajar yang kurang baik ketika SLTA dapat membuat mahasiswa tahun pertama mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik perguruan tinggi, sehingga kondisi ini membuat mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres akademik. Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi berperan penting untuk membantu mahasiswa tahun pertama dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi, karena pada dasarnya Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi bertujuan untuk membantu mahasiswa mencapai kehidupan efektif sehari-hari, terutama efektif dalam memenuhi tuntutan akademik (Prayitno & Amti, 2008; Kasih, 2019; Putra, Neviyarni, & Firman, 2022). Pada UPT Pelayanan Bimbingan dan Konseling perguruan tinggi terdapat konselor yang dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan untuk mencapai kehidupan efektif sehari-hari, khususnya hambatan dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi.

Peran konselor di perguruan tinggi sangat penting untuk membantu mahasiswa tahun pertama dalam mengatasi stres akademik (Barseli, Ifdil, & Fitria, 2020; Ardi, 2021). Konselor perguruan tinggi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan *self efficacy* akademik (Putra & Ahmad, 2020), *happiness* (Alfinufa, 2017), dan *life satisfaction* (Nurlaela, 2015) mahasiswa tahun pertama. Permasalahan stres akademik, *self*

efficacy akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* dapat menghambat mahasiswa tahun pertama dalam menjalani studi di perguruan tinggi. Oleh karena itu pengentasan stres akademik mahasiswa tahun pertama dapat menjadi salah satu prioritas utama program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi. Selain itu, peningkatan *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama juga perlu menjadi salah satu prioritas utama program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi.

Berdasarkan fenomena yang terjadi, dapat dipahami bahwa *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* merupakan faktor penting yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Untuk membuktikan hal tersebut perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai efek *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama, serta membahas implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling.

B. Identifikasi Masalah

Stres yang dialami dalam proses pendidikan disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah kondisi dengan perasaan cemas berlebihan, tertekan secara fisik dan emosional, tegang, dan gelisah yang dialami oleh mahasiswa karena ketidakmampuan memenuhi tuntutan akademik (Alvin, 2007; Rahmawati, 2012; Mulya & Indrawati, 2017; Putra & Ahmad, 2020). Stres akademik membuat mahasiswa terganggu

dalam mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi, sehingga kondisi ini mengakibatkan mahasiswa memperoleh hasil belajar yang rendah (Chandra, 2020; Gougis, 2020).

Mahasiswa tahun pertama perlu menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan perguruan tinggi. Sistem pendidikan perguruan tinggi berbeda dengan sistem pendidikan sekolah menengah. Ketidakmampuan mahasiswa tahun pertama memenuhi tuntutan akademik cenderung membuat mahasiswa tahun pertama mengalami stres akademik (Barker, Howard, Krajden, & Galombos, 2018; Ramachandiran & Dhanapal, 2018).

Secara garis besar terdapat dua variabel besar yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Kedua variabel tersebut adalah faktor yang berasal dari dalam diri (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal) (Alvin, 2007; Klapproth, Federkeil, Heinschke, & Jungmann, 2020; Choi, 2020). Faktor internal yang menyebabkan stres akademik adalah *life satisfaction* (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011; Diener, Pressman, Hunter, & Delgado-Chase, 2017), *self efficacy* akademik (Alvin, 2007; Putra & Ahmad, 2020), penyesuaian diri (Neviyarni, Andriani, & Ahmad, 2018), prokrastinasi akademik (Freeman & McVea, 2001), dan *happiness* (Karaman, Lerma, Vela, & Watson 2019; Rehman & Shahnawaz, 2019).

Faktor selanjutnya yang menyebabkan stres akademik adalah faktor eksternal. Mahasiswa tahun pertama juga dapat mengalami stres

akademik karena faktor yang berasal dari luar diri. Faktor dari luar diri yang memengaruhi stres akademik adalah padatnya jadwal dan tugas perkuliahan (Putra & Ahmad, 2020), persaingan dengan mahasiswa lain, hubungan yang sosial yang buruk dengan teman dan dosen, ruangan perkuliahan yang tidak nyaman, sumber dana yang tidak cukup dalam memenuhi tuntutan akademik (Busari, 2014), tekanan untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi (Olejnik & Holschuh, 2007), dan rendahnya dukungan sosial (Ozsaban, Turan, & Hatice, 2019; Song, Fu, & Wang, 2019).

Life satisfaction diprediksi memengaruhi stres akademik (Diener, & Chan, 2011). Mahasiswa tahun pertama yang berada dalam *life satisfaction* kategori tinggi akan menilai puas aktivitas perkuliahan dan merasa senang mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi, sehingga respon terhadap *stressor* akademik menjadi berkurang. Sebaliknya, mahasiswa tahun pertama yang berada dalam *life satisfaction* kategori rendah akan menilai tidak puas aktivitas perkuliahan dan merasa tidak puas mengikuti perkuliahan di perguruan tinggi, sehingga respon terhadap *stressor* akademik menjadi meningkat (Hamama, Ronen, Shachar, & Rosenbaum, 2012; Coninck, Matthijs, & Luyten, 2019).

Self efficacy akademik juga diprediksi memengaruhi stres akademik (Alvin, 2007; Arslan, 2017; Putra & Ahmad, 2020). *Self efficacy* akademik merupakan keyakinan seseorang atas kemampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik perguruan tinggi (Bandura, 1997).

Mahasiswa yang berada dalam tingkat *self efficacy* akademik yang rendah cenderung akan menghindari tugas, kurang berusaha dalam menyelesaikan tugas, dan mudah menyerah (Warsito, 2012). Kondisi ini akan berdampak pada meningkatnya reaksi fisik dan psikologis terhadap sumber stres akademik, sehingga mahasiswa akan mengalami stres akademik.

Happiness juga menjadi variabel yang diprediksi memengaruhi stres akademik (Karaman, Lerma, Vela, & Watson 2019). *Happiness* adalah evaluasi afektif pengalaman hidup yang ditandai dengan emosi positif (Diener, 2000; Diener & Chan, 2011; Diener, Pressman, Hunter, & Delgado-Gil, 2017). Mahasiswa dengan tingkat *happiness* yang tinggi cenderung menilai hidupnya adalah hal yang menyenangkan. Kondisi ini akan meningkatkan *coping* mahasiswa terhadap sumber stres akademik, sehingga tidak rentan mengalami stres akademik. Hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan Genç & Arslan (2021) yang menemukan bahwa *happiness* adalah variabel signifikan yang memengaruhi stres akademik mahasiswa.

Terdapat banyak faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa tahun pertama, maka identifikasi masalahnya adalah sebagai berikut.

1. Mahasiswa tahun pertama tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang telah ditetapkan perguruan tinggi, sehingga mengalami stres akademik.

2. Perubahan tuntutan akademik yang terjadi membuat mahasiswa tahun pertama tidak dapat menyesuaikan diri dengan sistem pendidikan di perguruan tinggi, sehingga mengalami stres akademik.
3. Mahasiswa tahun pertama ketakutan berlebihan karena merasa tidak mampu memperoleh hasil belajar yang diharapkan, sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, panik karena tuntutan tugas perkuliahan, kebingungan karena tidak memahami cara membuat tugas perkuliahan, dan menggerutu dengan tuntutan perkuliahan.
4. Mahasiswa tahun pertama kurang yakin dengan kemampuannya dalam mengerjakan tugas perkuliahan dan mendapatkan hasil belajar yang tinggi.
5. Mahasiswa tahun pertama merasa tidak bahagia karena tuntutan perkuliahan tidak sesuai dengan harapan.
6. Mahasiswa tahun pertama merasa tidak puas dengan tuntutan perkuliahan yang dianggap terlalu sulit dan tidak puas atas usaha yang telah dilakukan untuk mendapatkan hasil belajar yang tinggi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, diketahui banyak faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Agar penelitian ini lebih terarah dan fokus, maka dibatasi variabel yang akan diteliti. Batas masalah dalam penelitian ini adalah *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama?
2. Bagaimana tingkat *happiness* mahasiswa tahun pertama?
3. Bagaimana tingkat *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama?
4. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama?
5. Bagaimana efek *self efficacy* akademik, *life satisfaction*, dan *happiness* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini, yaitu:

1. Mendeskripsikan tingkat *self efficacy* akademik mahasiswa tahun pertama.
2. Mendeskripsikan tingkat *happiness* mahasiswa tahun pertama.
3. Mendeskripsikan tingkat *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama.
4. Mendeskripsikan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama.
5. Menguji efek *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah disebutkan, maka manfaat penelitian ini, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan pemikiran untuk pengembangan penelitian yang berkaitan dengan stres akademik, *self efficacy*

akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* serta dapat dijadikan sumber informasi dalam penerapan kajian Bimbingan dan Konseling.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa tahun pertama, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada mahasiswa tahun pertama tentang stres akademik, *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction*.
- b. Bagi UPT Pelayanan Bimbingan dan Konseling perguruan tinggi, penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam penyusunan program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi yang terkait dengan pengentasan stres akademik dan peningkatan *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* mahasiswa tahun pertama.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan menjadi ilmu yang bermanfaat dan menjadi salah satu referensi dalam meneliti tentang stres akademik, *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction*.

G. Kebaharuan dan Orisinalitas

Kebaharuan dalam penelitian ini adalah belum ada penelitian sebelumnya yang menguji model penelitian ini. Berdasarkan penelusuran literatur dan hasil penelitian sebelumnya, ditemukan penelitian yang sangat relevan dengan penelitian ini. Penelitian tersebut adalah penelitian yang dilakukan oleh Karaman et al (2019) tentang variabel prediktor yang

memengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya ini mengkaji tentang efek *life satisfaction*, *locus of control*, dan jenis kelamin terhadap stres akademik pada mahasiswa. Analisis data yang digunakan dalam penelitian sebelumnya ini menggunakan analisis *correlation product moment*. Sementara itu, penelitian ini akan mengkaji tentang efek *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* pada mahasiswa tahun pertama. Selanjutnya analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif dan analisis *structural equation model-partial least square*.

Selanjutnya orisinalitas atau keaslian penelitian ini ditunjukkan oleh kajian dan metode yang digunakan belum pernah dilakukan. Hal ini dapat menghindari peniruan penelitian atau plagiaris terhadap penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, yang tentunya dapat melanggar etika dalam penelitian. Penelitian ini mengkaji tentang efek *self efficacy* akademik, *happiness*, dan *life satisfaction* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres

Stres merupakan masalah umum yang dialami manusia dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Stres berkaitan dengan persepsi tentang ketidaksesuaian antara harapan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi harapan tersebut (Angola & Ongori, 2009). Stres terjadi karena adanya perubahan, ancaman, dan tekanan, sehingga kondisi fisik dan psikologis bereaksi. Reaksi ini terjadi karena perubahan, ancaman, dan tekanan tidak diinginkan oleh keadaan biologis dan psikologis seseorang. Reaksi ini akan menimbulkan gejala negatif pada fisik fisik, perilaku, kognitif, dan emosional (Ferdous et al., 2020; Santrock, 2020; Sarafino & Smith, 2021).

Reaksi tubuh dan psikologis yang terjadi akibat perubahan, ancaman, dan tekanan akan memunculkan *coping* (Ardi, 2021). *Coping* adalah upaya seseorang mengatasi gangguan dari situasi yang tidak diinginkan. *Coping* terhadap stres artinya upaya positif atau negatif, sadar atau tidak sadar untuk mencegah, mengurangi, dan menghilangkan *stressor*, serta memberi ketahanan terhadap akibat yang timbulkan stres (Wolfe, Brunquell, Sorensen, & Matheny, 2022). *Coping* stres yang tinggi akan mereduksi stres,

sementara rendahnya *coping* stres akan membuat seseorang sulit mengatasi stres.

Stres juga dapat diartikan sebagai kondisi yang terjadi akibat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan harapan, yang mana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan tersebut dengan kapasitas seseorang dalam memenuhinya. Tuntutan lingkungan yang tinggi dengan kapasitas untuk memenuhinya yang rendah akan memicu timbulnya reaksi fisik dan psikologis yang negatif. Hal ini akan menghambat kehidupan efektif sehari-hari (KES) pada seseorang (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017; Barseli, Ahmad, & Ifdil, 2018).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah reaksi fisik dan psikologis dengan gejala negatif pada fisik, perilaku, kognitif, dan emosional yang disebabkan sumber stres (*stressor*). Sumber stres meliputi perubahan yang tidak diinginkan, tuntutan tinggi yang tidak sesuai dengan kemampuan, dan ancaman.

b. Pengertian Stres Akademik

Stres yang dialami dalam proses pendidikan, baik di sekolah maupun di perguruan tinggi disebut dengan stres akademik. Stres akademik timbul akibat kesenjangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan mahasiswa dalam memenuhinya. Mahasiswa yang tidak dapat memenuhi tuntutan

akademik akan merasa terbebani, sehingga menimbulkan reaksi fisik dan psikologis yang negatif (Rahmawati, 2012; Barker, Howard, Villemaire, & Galambos, 2018).

Stres akademik muncul karena adanya tekanan-tekanan meraih hasil belajar yang tinggi dan persaingan akademik yang terus meningkat, sehingga membuat mahasiswa merasa semakin terbebani secara fisik dan mental oleh hal tersebut (Alvin, 2007). Stres akademik dapat diartikan sebagai reaksi fisik dan psikologis negatif yang diakibatkan oleh sumber stres akademik (*academic stressor*). *Stressor* akademik mahasiswa berasal dari tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua, tuntutan menyelesaikan tugas tepat waktu, tuntutan tugas rumah yang tidak jelas, dan lingkungan sosial yang tidak nyaman (Mulya & Indrawati, 2017).

Berkaitan dengan sistem pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa tahun pertama dapat mengalami stres akademik karena terlalu banyak tugas, persaingan meraih prestasi akademik dengan mahasiswa lain, kekhawatiran yang berlebihan akan kegagalan dalam perkuliahan, kekurangan sumber dana dalam memenuhi tuntutan akademik, hubungan yang buruk dengan teman dan dosen, dan ruangan perkuliahan yang tidak nyaman (Mishra, 2018). Selain itu sumber stres akademik mahasiswa tahun pertama dapat bersumber dari tugas dengan topik yang banyak dan proses perkuliahan dengan topik jadwal kuliah yang padat (Adha,