

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menjadi seorang mahasiswa di perguruan tinggi bukan hanya tentang menimba ilmu. Di balik rutinitas kuliah dan tugas-tugas akademik, ada berbagai tantangan yang menyertai proses pendewasaan seseorang. Mahasiswa berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa awal, yang penuh dinamika baik secara emosional, sosial, maupun psikologis. Pada tahap ini, individu mulai belajar mengelola kehidupan secara mandiri, mengambil keputusan sendiri, dan menghadapi tuntutan akademik yang semakin kompleks. Tidak sedikit dari mereka yang harus menyesuaikan diri dengan sistem perkuliahan yang jauh berbeda dibandingkan dengan saat sekolah menengah. Hal ini dikuatkan dengan temuan (Siregar & Putri, 2019) yang menyebutkan bahwa perubahan sistem belajar dari sekolah ke perguruan tinggi menjadi salah satu pemicu utama munculnya stres di kalangan mahasiswa. Stres akademik adalah respons alami terhadap tekanan yang dirasakan saat tuntutan pendidikan dirasa melebihi kemampuan untuk menghadapinya. Menurut Sarafino (2006) dalam (Prihanta et al., 2023) stres muncul ketika seseorang merasa sumber daya yang dimilikinya baik waktu, energi, atau kemampuan tidak cukup untuk menghadapi tuntutan yang datang. Dalam konteks perkuliahan, stres bisa dipicu oleh banyak hal, mulai dari beban tugas, tuntutan nilai, hingga tekanan sosial dari lingkungan sekitar (Condroningtyas & Marsofiyati, 2024). Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini bisa berdampak buruk terhadap kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

WHO (2019) menyatakan bahwa hampir 264 Juta Penduduk didunia mengalami Stres dan depresi. Hasil Survei yang dilakukan oleh *American College Health Association* (ACHA) menunjukkan bahwa sekitar 32% mahasiswa mengungkapkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan keluar dari kuliah (drop out) atau meraih nilai yang lebih rendah. Di Indonesia prevalensi stres akademik pada mahasiswa berkisar anatar 36,7-71,6% (Yuda et al, 2023). Kondisi menjadi lebih kompleks ketika mahasiswa tidak hanya menjalani peran sebagai

pelajar, tetapi juga sebagai pekerja. Fenomena mahasiswa yang kuliah sambil bekerja kini semakin marak. Data dari Badan Pusat Statistik (2022) menunjukkan bahwa sekitar 40% mahasiswa di Indonesia menjalani aktivitas bekerja sambil kuliah, dan dari jumlah tersebut, 60% diantaranya mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Alasan mereka pun beragam, mulai dari keinginan untuk mandiri secara finansial, membantu orang tua, mencari pengalaman kerja, hingga menyiapkan karir sejak dini (Subandy & Jatmika, 2020). Namun, menjalani dua peran sekaligus bukan hal yang mudah. Mahasiswa harus pandai mengatur waktu, membagi fokus, dan menjaga energi agar tidak kelelahan secara fisik maupun mental.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 30 responden mahasiswa pekerja dengan menggunakan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* mendapatkan hasil sebanyak 46,7% mahasiswa pekerja mengalami tingkat stress akademik tinggi, Hal tersebut menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden merasakan tekanan akademik yang berat akibat kombinasi antara kuliah dan pekerjaan.

Dalam menghadapi tekanan, individu tentu memerlukan cara atau strategi tertentu yang dikenal sebagai *Coping* stres (Afwillah et al., 2025). *Coping* adalah upaya seseorang dalam merespons dan mengelola stres yang dihadapinya. *Lazarus dan Folkman* (1984) membagi strategi *Coping* menjadi dua jenis utama, yaitu *problem-focused Coping* dan *emotion-focused Coping*. *Problem-focused Coping* berfokus pada upaya menyelesaikan sumber masalah secara langsung, sementara *emotion-focused Coping* lebih menekankan pada cara mengelola emosi yang timbul akibat stres.

Selain strategi *Coping*, *Self-Efficacy* akademik juga menjadi faktor penting yang menentukan seberapa baik seorang mahasiswa bisa menghadapi stres. *Self-Efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapi. Ketika seseorang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi, ia cenderung lebih percaya diri, terorganisir, dan tahan banting saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, mahasiswa dengan *Self-Efficacy* rendah lebih mudah menyerah, cemas, dan kehilangan fokus (Afwillah et al.,

2025). menyatakan bahwa *Self-Efficacy* berkontribusi sebesar 37,1% dalam (Julia et al., 2024) menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa. Dengan kata lain, membangun *Self-Efficacy* merupakan salah satu cara penting untuk membantu mahasiswa bertahan dalam tekanan. Penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti hubungan antara *Self-Efficacy* dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, namun belum banyak yang secara spesifik meneliti hubungan *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism* terhadap stres akademik pada mahasiswa bekerja yang menghadapi peran ganda antara bekerja dan kuliah (Maulana & Paryontri, 2024).

Melihat kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan Karakteristik, *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism* yang digunakan oleh mahasiswa pekerja terhadap tingkat stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan literatur terkait tantangan psikologis yang dialami oleh mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Dengan pendekatan kuantitatif, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program pendampingan psikologis atau intervensi berbasis kampus yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pekerja. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin melakukan penelitian mengenai “Hubungan Karakteristik, *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism* terhadap Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Bekerja.”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara karakteristik, *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism* terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa bekerja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara karakteristik, *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik individu mahasiswa bekerja
2. Mengidentifikasi *Self-Efficacy* pada mahasiswa yang bekerja
3. Mengidentifikasi *Coping Mechanism* pada mahasiswa yang bekerja
4. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja
5. Menganalisis hubungan karakteristik individu terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa bekerja
6. Menganalisis hubungan antara *Self-Efficacy* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja
7. Menganalisis hubungan antara *Coping Mechanism* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi pendidikan dan kesehatan mental, khususnya dalam memahami pengaruh *Coping Mechanism* terhadap stres akademik dan *Self-Efficacy* mahasiswa

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa yang bekerja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya peran *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism* yang tepat dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang program pendampingan psikologis, layanan konseling, maupun kebijakan akademik yang lebih mendukung mahasiswa dengan peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Melalui pemahaman terhadap faktor *Self-Efficacy* dan *Coping Mechanism*, perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan layanan yang lebih adaptif dan responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa pekerja

3. Bagi Dosen dan Tenaga Pendidik

Penelitian ini dapat membantu dosen dan tenaga pendidik memahami tekanan akademik yang dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Dengan pemahaman tersebut, diharapkan dosen mampu menerapkan pendekatan pembelajaran yang lebih empatik, fleksibel, dan suportif, tanpa mengurangi kualitas dan standar akademik yang ditetapkan.

4. Bagi Intitusi Pendidikan

Temuan dari penelitian ini dapat menjadi rujukan untuk pengembangan studi lanjutan terkait kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya yang menghadapi peran ganda. Penelitian ini juga dapat memperluas cakupan kajian kuantitatif mengenai hubungan antara *Coping Mechanism*, *Self-Efficacy*, dan stres akademik dalam berbagai latar belakang mahasiswa dan konteks pendidikan tinggi.