

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres bukanlah hal yang asing di kalangan masyarakat dan dapat dialami oleh semua kelompok, termasuk mahasiswa. Menurut para ahli, stres sering dianggap sebagai salah satu penyakit masyarakat modern yang muncul karena tekanan dari berbagai aspek kehidupan (Sagita et al., 2017). Pada mahasiswa, stres biasanya disebabkan oleh kesulitan dalam menyesuaikan diri, baik di bidang akademik maupun sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati et al. (2019) menunjukkan bahwasannya di Universitas Muhammadiyah Magelang mengalami tingkat stres pada mahasiswa terdiri dari 35,6% mengalami stres ringan, 57,4% mengalami stres sedang, dan 6,9% mengalami stres berat.

Menurut Sagita et al. (2017) mahasiswa sering menghadapi berbagai permasalahan selama menjalani aktivitas akademiknya, seperti banyaknya kegiatan yang harus diselesaikan, tingginya tuntutan yang harus dipenuhi, buruknya manajemen waktu, serta tugas kuliah yang menumpuk. Tugas akademik meliputi kegiatan seperti perkuliahan, ujian, praktikum, penyusunan laporan, hingga skripsi. Di satu sisi, tugas-tugas ini dirancang untuk membantu mahasiswa memahami materi dan meningkatkan rasa tanggung jawab. Namun, di sisi lain, beban tersebut dapat menjadi sumber stres yang signifikan, karena hasil dari tugas-tugas tersebut akan memengaruhi penilaian akademik mahasiswa (Teguh & Rustika, 2019).

Hal itu Heiman & Kavris (Handayani et al., 2023) menyatakan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat berasal dari tuntutan eksternal maupun internal. Tuntutan eksternal meliputi tugas perkuliahan, harapan orang tua agar lulus tepat waktu, serta penyesuaian sosial di lingkungan kampus. Sementara itu, tuntutan internal mencakup kemampuan mahasiswa dalam memahami materi pelajaran. Barseli et al. (2017) menambahkan bahwa stres dapat diartikan sebagai tekanan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan kenyataan. Pada konteks akademik, stres muncul sebagai respon terhadap persepsi subjektif mahasiswa terhadap tekanan akademik, yang dapat memicu reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif.

Meskipun mahasiswa sering dianggap memiliki intelektualitas tinggi, kemampuan berpikir kritis, dan kecerdasan dalam bertindak, kenyataannya banyak dari mereka yang masih rentan terhadap stres akademik. Dengan meningkatnya prevalensi stres akademik di kalangan mahasiswa di Indonesia, termasuk di Jawa Timur. Penelitian yang dilakukan oleh Santosa (2023) di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, mengungkapkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa, dengan dampak yang dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menyebabkan gangguan psikologis yang lebih serius.

Hasil survei yang dilakukan oleh Kompas yang di unggah pada 2 Juli 2024 menunjukkan bahwa di Indonesia terdapat jurusan-jurusan kuliah yang terkenal sulit, seperti Farmasi. Jurusan ini menuntut mahasiswa untuk menjalani banyak praktikum, membuat laporan secara intensif, dan

menghadapi tekanan akademik yang tinggi. Tekanan ini sering kali menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan, hingga pada kasus ekstrem, memutuskan untuk bunuh diri karena ketidakmampuan mengelola tekanan yang ada (<https://www.kompas.com/edu/read/2024/07/02/113541571/cek-9-jurusan-kuliah-tersulit-fisika-murni-hingga-farmasi>)

Menurut Aldany (2023), idealnya mahasiswa sebagai pembelajar di perguruan tinggi diharapkan dapat menampilkan perilaku produktif, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu. Pada kenyataannya, stres akademik menjadi salah satu permasalahan utama yang menyebabkan mahasiswa menunda tugas, terlambat mengumpulkan pekerjaan, bahkan menghadapi konsekuensi serius. Dengan demikian, perlu adanya perhatian lebih untuk memahami dan mengelola stres pada mahasiswa agar mereka mampu menghadapi tekanan akademik secara sehat.

Salah satu fenomena akibat dari stress akademik pada mahasiswa yaitu kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial S yang berumur 18 tahun yang ditemukan tewas gantung diri menggunakan tali pramuka di belakang kos. Mahasiswa S tersebut mengakhiri hidupnya ketika ia selesai mengerjakan tugas kuliah yang di bantu kakaknya mengerjakan tugas tersebut hingga pukul 01.00 WIB. Mahasiswa S berikut melakukan aksinya saat pukul 05.00 WIB. (Diunduh pada 24 januari 2024, (<https://regional.kompas.com/read/2024/01/24/134625978/mahasiswa-di-palangkaraya-diduga-bunuh-diri-karena-stres-tugas-kuliah>)

Fenomena lain terkait stress akademik diambil peneliti berdasarkan wawancara dengan ketiga subjek yang merupakan mahasiswa angkatan 2022 di Universitas Muhammadiyah Gresik.

Tabel 1. 1 Hasil Wawancara Dengan Subjek Mengenai Stres Akademik

subjek	Pertanyaan wawancara	Verbatim	Kesimpulan
RN	Apa yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan apakah kesehatan anda terganggu ?	Saya cemas dan juga panik sendiri dan juga bingung gitu mau ngerjain yang mana dulu. Saya sering pusing, jantung berdebar-debar, kadang juga sampe tremor gitu gemeteran karena takut tugas yang saya kerjakan itu gak selesai apalagi dalam waktu yang berdekatan	Subjek mengalami kecemasan yang signifikan dalam menghadapi beban tugas yang menumpuk dan jangka waktu yang berdekatan. Kecemasan ini ditandai dengan reaksi fisik seperti pusing, jantung berdebar, dan gemetar, serta perasaan bingung dan panik dalam menentukan prioritas pekerjaan.
C	Apa yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan apakah kesehatan anda terganggu ?	Saat tugas lagi banyak-banyaknya rasanya itu cemas agak kualahan ada tekanan sih buat nyelesain semua tugas nya tapi dengan rasa cemas itu agak susah buat fokus gitu. Kalau tekanan lagi tinggi atau banyak tugas kesehatan itu agak terganggu juga biasanya jadi kurang tidur karena tuntutan deadline, ngerasa gampang capek , susah kosentrasi gitu. Baru bangun tidur aja udah ngerasa capek.	Subjek mengalami tekanan yang signifikan saat memikul beban tugas yang tinggi, yang memicu rasa cemas dan kesulitan untuk fokus. Tekanan tersebut juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti kurang tidur, mudah lelah, dan sulit berkonsentrasi. Bahkan setelah istirahat, responden tetap merasa lelah
	Apa yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan apakah kesehatan anda terganggu ?	Yang saya rasakan ketika banyak tugas perkuliahan menumpuk itu saya merasa cemas. Biasanya kalo saya sudah merasa tertekan, kesehatan saya kadang terganggu, kadang saya lebih sering pusing dan	Subjek mengalami kecemasan yang muncul akibat tugas perkuliahan yang menumpuk. Tekanan ini juga berdampak pada kesehatan fisik, dengan gejala seperti sering pusing, tubuh merasa tidak fit (greges), dan

		badan saya agak greges sama badan panas	badan terasa panas.
A	Apa yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan apakah kesehatan anda terganggu ?	Pusing, tertekan, cenderung lebih ke susah tidur. Gabisa tidur mikirin tugas dan ga tenang, merasa kalau istirahat bentar itu buang buang waktu aja dan harus nugas terus kalo emang ada waktu. Kadang dibuat tidur aja dimimpi masih kayak ngerasa lagi nugas jadi kayak pas bangun tuh capek semua ga mood trus ga semangat dan lemes buat beraktivitas	Subjek merasa pusing dan tertekan sampai sulit tidur karena terus memikirkan tugas. Bahkan saat tidur pun subjek masih terbawa mimpi sedang mengerjakan tugas, sehingga saat bangun subjek merasa capek, tidak bersemangat, dan lemas untuk beraktivitas.
DF	Apa yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan apakah kesehatan anda terganggu ?	Saya biasanya ngerasa kalo aku ini malah lebih banyak untuk tidur, karena energi saya benar-benar terkuras habis dan akhirnya menyebabkan mengantuk setiap saat. dan berakibtkan menjadi telat makan akhirnya asam lambung naik.	Subjek merasa energinya sangat terkuras habis sehingga sering merasa mengantuk dan lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidur. Selain itu, kesehatan fisik subjek juga.
Z	Apa yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik seperti banyaknya tugas dan apakah kesehatan anda terganggu ?	Yang saya rasakan saat banyak tuntutan sama tekanan akademik itu ya harus memenuhi tuntutan sama tekanan tersebut. karena sudah menjadi tanggungjawab saya meskipun saya merasa sedikit lelah saya harus menyelesaikan hal tersebut. Sejauh ini kesehatan saya tidak pernah terganggu karena saya tetap menjaga kesehatan apapun alasannya. Jadi ya saya tetep memperhatikan kesehatan saya, lelah pasti. Tapi ya harus tetep di usahakan karena ya gitu, sudah jadi tuntutan akademik juga kan.	Subjek merasa lelah dengan tuntutan akademik yang ada, namun tetap berusaha menjalaninya sebagai bentuk tanggung jawab. Subjek sangat memperhatikan pola hidupnya sehingga sejauh ini kesehatannya tetap terjaga dan tidak terganggu meskipun merasa lelah.

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 1.1, di dapatkan bahwasannya, subjek mengalami stres akademik signifikan yang dipicu oleh beban tugas perkuliahan yang menumpuk dan tenggat waktu yang berdekatan. Kecemasan ini ditandai dengan gejala fisik seperti pusing, jantung berdebar, gemetar, tubuh terasa panas, serta gangguan kesehatan seperti kurang tidur, kelelahan, dan gangguan pencernaan (asam lambung). Secara emosional, subjek merasakan kebingungan, kepanikan dalam menentukan prioritas, hingga terbawa mimpi yang membuat suasana hati tidak stabil saat bangun tidur. Berdasarkan teori Gadzella (1994), aspek stres akademik yang terlihat meliputi frustrasi akibat hambatan dalam menyelesaikan tugas, tekanan dari volume pekerjaan dan tenggat waktu, serta dorongan internal (*self-imposed*) yang memicu kecemasan. Reaksi stres yang muncul melibatkan respons fisik berupa kelelahan dan gangguan kesehatan, reaksi emosional berupa kecemasan dan kebingungan, serta gangguan dalam penilaian kognitif yang menyebabkan kesulitan menentukan prioritas. Mengacu pada Agolla & Ongori (2009) faktor-faktor seperti beban akademik yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, dan motivasi yang menurun menjadi pemicu utama stres akademik ini. Oleh karena itu, diperlukan intervensi untuk membantu subjek mengelola stres melalui strategi *coping* yang

efektif, manajemen waktu, dan dukungan emosional agar dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental dapat diminimalkan.

Dengan demikian pada penelitian ini memiliki perbedaan signifikan dengan penelitian terdahulu. Penelitian yang dilakukan oleh Arfan (2020) di Universitas Bosowa Makassar mengungkapkan bahwa stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dipengaruhi oleh faktor regulasi emosi. Namun, penelitian ini lebih fokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tanpa mengintegrasikan faktor lain seperti *self-efficacy*, yang berperan penting dalam pengelolaan stres akademik. Selain itu, penelitian ini dilakukan di perguruan tinggi di Makassar, yang memiliki konteks dan karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian terdahulu oleh Pitaloka (2024) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada siswa di Madrasah Aliyah di Medan. Meskipun demikian, penelitian tersebut tidak memfokuskan pada konteks perguruan tinggi dan tidak menggali hubungan antara regulasi emosi dan *self-efficacy* secara bersamaan. Penelitian ini akan mengisi celah tersebut dengan menggabungkan kedua faktor tersebut, khususnya dalam konteks mahasiswa di Jawa Timur.

Mengingat dampak stres akademik yang tidak hanya mengganggu performa akademik tetapi juga kesejahteraan mental mahasiswa, penelitian ini bertujuan memberikan kontribusi dalam memahami faktor-faktor internal, yaitu regulasi emosi dan *self-efficacy*, yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada penelitian sebelumnya, variabel stres akademik memiliki keterkaitan dengan berbagai variabel lain, salah satunya adalah regulasi emosi. Dalam penelitian ini, regulasi emosi dijadikan sebagai acuan karena memiliki hubungan yang erat dengan variabel dependen (Y), yaitu Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang dirasa melampaui kemampuan mereka. Menurut Smett (1994), stres dipengaruhi oleh variabel individu seperti usia, jenis kelamin, kecerdasan, pendidikan, dan status ekonomi; karakteristik pribadi seperti kepribadian dan stabilitas emosi; kognisi sosial seperti dukungan dan jaringan sosial; komunikasi interpersonal; serta strategi coping untuk menghadapi masalah. Lazarus dan Folkman (1984) menambahkan bahwa stres muncul ketika tuntutan dianggap melampaui sumber daya atau kemampuan individu untuk mengatasinya.

Dalam konteks ini, pengontrolan emosi atau yang disebut dengan regulasi emosi menjadi krusial dalam membantu individu mengelola tekanan tersebut. Regulasi emosi merupakan kemampuan seseorang untuk merespons emosi positif maupun negatif dengan cara mengendalikan, mengatur, dan mengelolanya secara efektif (Hakim & Sholichah, 2022).

Kestabilan dan fleksibilitas emosi, serta penerapan strategi coping yang efektif, akan membantu individu menghadapi tantangan akademik yang dihadapi. Hal ini sejalan dengan wawancara yang dilakukan terhadap tiga subjek mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik, yang

menunjukkan bahwa kemampuan untuk mengelola emosi secara baik dapat membantu mereka mengurangi dampak negatif dari stres akademik

Tabel 1. 2 Hasil wawancara dengan subjek mengenai regulasi emosi

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
RN	Dari yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik tadi, apa yang anda lakukan pada tugas-tugas akademik ini dan apa strategi kamu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan?	saya menenangkan diri dulu sebelum mengerjakan tugas kadang saya tinggal tidur aja tugasnya, soalnya saya sudah pusing dan gak tau mau ngapain mau ngerjain yang mana dulu. jadi saya sering kali menunda-nunda tugas yang udah diberikan,	Subjek memiliki kesadaran akan regulasi emosi negatif yang di alaminya. Tetapi ia belum memiliki keterampilan regulasi emosi yang memadai.
C	Dari yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik tadi, apa yang anda lakukan pada tugas-tugas akademik ini dan apa strategi kamu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan?	Seperti yang sudah saya katakan pada pertanyaan tadi kalau ada tugas itu kalau lagi mood gak bagus itu biasanya nanti dulu lah, nanti dululah, nanti dulu. Tp karena semakin nanti dulu-nanti dulu, semakin kayak aduh bingung, stress gitu. terus biasanya kalau waktu deadline masi agak jauh sih biasanya nanti dulu-nanti dulu di ujung-ujungnya tekanan itu semakin berat, ini belum selesai dateng lagi. Jadi kayak ngerasain bingung gitu mau ngapain, mau ngerjain yang mana dulu.	Subjek merasa kesulitan dalam mengatur emosi terutama dihadapkan pada tugas. Penundaan yang dilakukan oleh subjek, justru semakin memperparah situasi dan meningkatkan stres.
F	Dari yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik tadi, apa yang anda lakukan pada tugas-tugas akademik ini dan apa strategi kamu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan?	Saat menghadapi banyak tuntutan dan tekanan akademik, langkah pertama yang saya lakukan adalah mencoba untuk tetap tenang dan mengatur prioritas dan strategi saya. Saya mulai dengan membuat daftar tugas yang perlu diselesaikan, kemudian memberi prioritas berdasarkan deadline dan tingkat kesulitan.	Subjek memiliki kemampuan regulasi yang cukup baik. Subjek mampu mengenali emosi negatif dan memiliki strategi dalam menghadapi tekanan.
A	Dari yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik tadi, apa yang anda lakukan pada tugas-tugas akademik ini dan apa strategi kamu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan?	Kalau strategi gaada strategi khusus, cuma memang kalau ada deadline berdekatan memang harus membuat skala prioritas apa dulu yang bisa tak kerjain ya tak kerjain atau apa dulu ya deadlinenya lebih dekat itu yang aku kerjain. Jadi kadang gitu begadang buat nyelesain tugas gitu, soalnya saking banyaknya tugas yang deadline nya berdekatan. Terus kalo udah sumpek gitu tuh, biasanya besoknya itu gampang cepet marah atau gak nangis gitu. pokok jadi lebih sensitif gitu.	Subjek sudah mencoba mengatur tugas dengan skala prioritas, namun emosinya masih sering tidak stabil. Tekanan tugas yang banyak membuat subjek menjadi lebih sensitif, mudah marah, dan sering menangis.
DF	Dari yang anda rasakan saat anda sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik tadi, apa yang anda lakukan pada tugas-tugas akademik ini dan apa strategi kamu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan?	saya lebih ke menarik diri dari teman-teman seperti menghindari teman-teman untuk sementara waktu, karena saya kan otomatis stres banget jadinya kalau semisal saya memaksakan dengan menemui teman-teman berujung bawaanya kadang itu emosi terus, pingin marah-marah terus, terus akhirnya nanti sampe rumah itu kadang udah capek duluan gitu, jadi makin stres dan tidak ada waktu untuk mengerjakan tugas saya dan kembali lagi semakin kesini saya lebih suka mengerjakan tugas dengan menyendiri karena akan lebih fokus.	Subjek memilih untuk menjauh dari teman-temannya saat merasa stres agar tidak meluapkan emosi pada orang lain. Subjek merasa lebih tenang dan lebih fokus jika mengerjakan tugas sendirian.
Z	Dari yang anda rasakan saat anda	Saya pasti membuat schedule dan target	Subjek memiliki cara

<p>sedang banyak tuntutan dan tekanan akademik tadi, apa yang anda lakukan pada tugas-tugas akademik ini dan apa strategi kamu dalam menyelesaikan tugas-tugas yang telah diberikan?</p>	<p>penyelesaian tugas, jadi jadwal saya juga teratur. Saya juga membagi jadwal tidur saya biar tetep optimal. Jadi kadang saya gak terlalu kalang kabut nyelesain tugas gitu, soalnya udah aku buat schedule sama target setiap harinya. Jadi kalo aku merasa lelah jenuh gitu ya istirahat sebentar sampai buat gak jenuh-jenuh banget. Tapi ya setiap harinya harus sesuai target biar gak numpuk diakhir</p>	<p>mengatur emosi yang sangat baik melalui jadwal yang teratur. Hal ini membuat subjek tidak merasa panik karena bisa membagi waktu antara mengerjakan tugas dan beristirahat dengan seimbang.</p>
--	---	--

Berdasarkan hasil wawancara pada tabel 1.2, dapat di simpulkan bahwa Subjek satu menunjukkan kesadaran akan adanya emosi negatif yang dialaminya, namun ia belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengelola emosi tersebut dengan baik. Hal ini menyebabkan Subjek satu terkadang kesulitan mengatasi tekanan emosional dalam situasi tertentu. Sementara itu, Subjek dua mengungkapkan bahwa ia sering mengalami kesulitan dalam mengatur emosinya, terutama ketika dihadapkan pada tugas yang menumpuk. Kebiasaan menunda tugas yang dilakukan oleh Subjek dua justru memperburuk situasi, sehingga meningkatkan tingkat stres yang dirasakannya. Berbeda dengan kedua subjek sebelumnya, Subjek tiga menunjukkan kemampuan regulasi emosi yang cukup baik. Ia mampu mengenali emosi negatif yang muncul dan telah mengembangkan strategi yang efektif untuk mengatasi tekanan, sehingga dapat menghadapi tantangan dengan lebih tenang dan terkontrol.

Selanjutnya, Subjek empat sudah berupaya mengatur tugasnya dengan membuat skala prioritas, namun ia masih sering mengalami ketidakstabilan emosi. Tekanan dari tugas yang menumpuk membuat Subjek empat menjadi lebih sensitif dan mudah merasa marah atau menangis. Sementara itu, Subjek lima cenderung memilih untuk menarik diri dari lingkungan pertemanan saat sedang merasa stres. Hal ini dilakukan untuk menghindari luapan emosi kepada orang lain, karena ia merasa lebih tenang dan bisa fokus mengerjakan tugas saat sedang menyendiri. Terakhir, Subjek enam menunjukkan pengelolaan emosi yang sangat teratur dan terencana. Melalui pembagian waktu dan jadwal yang jelas, Subjek enam mampu menjaga ketenangan dirinya sehingga tidak merasa panik dan tetap bisa menyeimbangkan waktu antara bekerja dan beristirahat.

Berdasarkan teori Thompson (1991), hal ini berkaitan dengan aspek pemantauan emosi (emotions monitoring) di mana subjek menyadari munculnya emosi negatif dalam diri mereka. Aspek evaluasi emosi (emotions evaluating) terlihat pada bagaimana subjek mencoba mengontrol hambatan emosionalnya, sementara kemampuan memodifikasi reaksi emosional (modify emotional reactions) ditunjukkan oleh subjek yang mampu mengubah kecemasan menjadi sikap optimis dan gigih melalui manajemen waktu yang disiplin. Hal ini didukung oleh peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Anjarsari (2022), hasil dari penelitian menyatakan bahwa terdapat hubungan Kedua variabel yaitu regulasi emosi dan stres akademik memiliki hubungan yang negatif, apabila variabel Regulasi Emosi (X) meningkat maka Stres Akademik (Y) menurun dan apabila variabel Regulasi Emosi (X) menurun maka variabel Stres Akademik (Y) meningkat. Pada penelitiannya di dapatkan bahwa regulasi emosi memiliki pengaruh efektif sebesar 43.4% terhadap stres akademik.

Selain regulasi emosi, efikasi diri (*self efficacy*) juga berperan mempengaruhi stress akademik. Menurut Bandura (1977), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan dalam mencapai tujuan tertentu. Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tekanan akademik dan mampu mengelola tugas-tugasnya secara efektif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah sering merasa ragu terhadap kemampuannya, sehingga mudah merasa kewalahan ketika menghadapi beban akademik yang berat. Hal ini diperkuat oleh wawancara dengan tiga mahasiswa Universitas Muhammadiyah Gresik, yang menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* memainkan peran penting dalam kemampuan mereka menghadapi stres.

Tabel 1. 3Hasil Wawancara Dengan Subjek Mengenai Self Efficacy

Subjek	Pertanyaan	Verbatim	Kesimpulan
RN	Kalau tugas-tugas akademik mulai banyak dan bikin stres, seberapa yakin kamu bisa mengatasinya ?	Aku kadang ngerasa gak yakin atau gak percaya diri untuk mengerjakan tugas, karena kadang itu kalau tugasnya susahkan aku tunda-tunda, jadi kayak yaudah aku gak bisa ngelanjutin gitu. kecuali kalau aku mengerjakan bareng dan melihat teman baru aku sedikit gitu naik percaya dirinya kalau gak ada temen ya stuck gitu,gitu-gitu aja.	Subjek memiliki <i>self efficacy</i> yang rendah dalam mengerjakan tugas, terutama saat subjek dihadapkan oleh tugas yang sulit. Terlihat dari subjek kurang percaya diri saat mengerjakan tugas sendiri.
C	Kalau tugas-tugas akademik mulai banyak dan bikin stres, seberapa yakin kamu bisa mengatasinya ?	Kalo presentase kepercayaan diri sih susah ya, karena mala banyakan gak percaya dirinya dari pada percaya dirinya. Karena tekanan itu jadi yaudah yang penting selesai aja ngurangin tekanan itu. Jadi bisa dibilang saat banyak tugas numpuk itu aku banyak gk percaya dirinya buat nyelesain tugasnya, soalnya kan bingung mau ngerjain yang mana dulu	Subjek memiliki permasalahan dalam menghadapi tantangan, yaitu kurangnya rasa percaya diri dalam mengerjakan tugas. Yang menunjukkan bahwa ia memiliki keraguan akan kemampuan dirinya
F	Kalau tugas-tugas akademik mulai banyak dan bikin stres, seberapa yakin kamu bisa mengatasinya ?	saat tugas-tugas akademik mulai menumpuk dan stres mulai datang saya tentu merasa khawatir tetapi saya juga berusaha untuk tetap realistis dan optimistis bahwa saya bisa mengatasinya	Subjek terlihat memiliki <i>self efficacy</i> yang baik, yang dapat membantunya menghadapi tuntutan akademik dan kepercayaan diri yang kuat.
A	Kalau tugas-tugas akademik mulai banyak dan bikin stres, seberapa yakin kamu bisa mengatasinya ?	Ga yakin bisa ngatasi cuma ya karna tuntutan akademik jadi harus tetap dikerjakan meskipun stress. Jadi pas ngerjain salah satu tugas, itu kadang mikir kalo tugas yang lain itu bikin lelah banget, jadi kayak kadang gak yakin bakal bisa selesai tepat waktu sebelum deadline. Jadi kadang kalo udah gitu biasanya pasrah kalo bakal telat ngumpulinya.	Subjek merasa tidak yakin bisa menyelesaikan tugas-tugasnya tepat waktu karena merasa sangat lelah dengan beban yang ada. Hal ini membuat subjek cenderung menyerah atau pasrah jika tugasnya telat dikumpulkan.
DF	Kalau tugas-tugas akademik mulai banyak dan bikin stres, seberapa yakin kamu bisa mengatasinya ?	sebenarnya tidak ada keyakinan untuk melewati semua tugas yang menumpuk namun setelah saya berhasil melewatinya semuanya ternyata saya bisa merubah pikiran itu. Jadi kadang itu harus dilewati dulu baru bilang ke diri sendiri ohh ternyata bisa ya, gampang ternyata, tapi itu kalo udah ke kumpul tugasnya, kalo belum ke kumpul dan deadline nya bener-bener kurang beberapa jam aja itu bikin <i>hopeless</i> banget.	Subjek awalnya merasa tidak percaya diri bisa menyelesaikan tugas yang menumpuk dan sering merasa putus asa saat mendekati deadline. Subjek baru menyadari kemampuannya setelah semua tugas itu berhasil dilewati.

Z	Kalau tugas-tugas akademik mulai banyak dan bikin stres, seberapa yakin kamu bisa mengatasinya ?	Saya sangat yakin bisa mengatasi karena saya sudah membuat target planner kapan tugas tersebut selesai sebelum waktunya. Terus ditambah pasti saya nerapin mindset, gampang ini, orang cobaan yang lebih susah dari ini aja aku bisa lalutin. Selagi aku mengikuti schedule dan target yang aku buat aku yakin sih bisa nyelesain tugas-tugas akademik yang ada.	Subjek memiliki kepercayaan diri yang sangat tinggi karena memiliki perencanaan yang jelas. Dengan prinsip dan jadwal yang dibuat sendiri, subjek merasa yakin sanggup melewati semua tugas akademik yang sulit.
---	--	--	--

Menurut hasil wawancara, Subjek satu menunjukkan *self-efficacy* yang rendah dalam mengerjakan tugas, terutama ketika dihadapkan pada tugas yang sulit. Hal ini terlihat dari kurangnya rasa percaya diri Subjek satu saat mengerjakan tugas secara mandiri. Subjek dua juga memiliki permasalahan dalam menghadapi tantangan, yaitu kurangnya rasa percaya diri ketika mengerjakan tugas. Ia menunjukkan keraguan yang signifikan terhadap kemampuan dirinya, yang semakin memperburuk tekanan akademik yang dialaminya. Berbeda dengan kedua subjek sebelumnya, Subjek tiga terlihat memiliki *self-efficacy* yang baik. Kemampuan ini membantunya menghadapi tuntutan akademik dengan lebih tenang dan menunjukkan kepercayaan diri yang kuat dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik.

Berdasarkan teori Bandura (1977) dan Sagone & Caroli (2014), hal ini mencerminkan aspek kekuatan (*strength*) yaitu tingkat ketangguhan seseorang dalam mempertahankan keyakinannya meskipun dihadapkan pada kegagalan atau tekanan. Aspek tingkatan (*magnitude*) terlihat dari cara subjek menilai kesulitan tugas, sementara dimensi pengambilan keputusan berorientasi diri (*self-oriented decision-making*) dan keterlibatan diri (*self-engagement*) terlihat pada subjek yang mengandalkan kemampuan pribadinya serta konsentrasi penuh dalam memecahkan masalah tanpa merasa panik. Hal ini didukung oleh peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Aprilia et al. (2024) Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh positif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stress akademik. Artinya semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah perilaku stress akademik. Dan sebaliknya semakin rendah *self efficacy*, maka semakin tinggi perilaku stress akademik. Pada penelitiannya *Self efficacy* memberikan sumbangan efektif sebesar 44,8% terhadap stress akademik.

Dari penjelasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dan efikasi diri berperan sebagai faktor internal yang memengaruhi tingkat stres akademik pada mahasiswa. Fenomena menarik yang menjadi perhatian peneliti adalah tingginya stres akademik yang dialami mahasiswa, khususnya di Fakultas Farmasi. Oleh sebab itu, peneliti bermaksud untuk mengkaji lebih mendalam mengenai “Pengaruh Regulasi Emosi dan Efikasi Diri terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik.”

1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella 1991)
2. Regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan emosi diri sendiri (Thompson 1991)
3. Effikasi diri Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan melalui tindakan yang mereka lakukan. (Bandura 1997)
4. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa farmasi semester 1-7 universitas muhammadiyah Gresik

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dapat di identifikasikan sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh regulasi emosi dan effikasi diri terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik ?
2. Apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa program studi farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik ?
3. Apakah terdapat pengaruh effikasi diri terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa program studi farmasi universitas muhammadiyah Gresik ?

1.5 Tujuan Penelitian

Dari paparan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan effikasi diri terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik
2. Untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa program studi farmasi Universitas Muhhamdiyah Gresik
3. pengaruh effikasi diri terhadap tingkat stress akademik pada mahasiswa program studi farmasi Universitas Muhhamdiyah Gresik

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman baru serta menjadi informasi untuk memperkaya teori yang berkaitan dengan regulasi emosi, effikasi diri, stres akademik.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, manfaat penelitian ini bagi mahasiswa;

- a. Bagi mahasiswa, mampu memahami bagaimana regulasi emosi dan efikasi diri dapat mempengaruhi dampak stres yang dirasakan mahasiswa.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, dapat menjadi bahan referensi kedepannya dalam meneliti regulasi emosi dan stres akademik.