

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Gadzella (1994), stres akademik dapat dipahami sebagai kondisi yang muncul akibat tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasi atau beradaptasi dengan situasi tersebut. Stres akibat belajar adalah respons tubuh atau mental yang muncul karena kesulitan dalam menyesuaikan perilaku atau penampilan melalui berbagai aktivitas, seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan, dan meniru. Hal ini disebabkan oleh tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dan kemampuan yang dimiliki.

Stres akademik merupakan pandangan mahasiswa mengenai beban-beban yang berkaitan dengan pendidikan, seperti tugas, ujian, dan interaksi sosial yang bisa membuat tekanan serta mengancam individu. Hal ini kemudian memicu reaksi yang tidak menyenangkan, seperti kekhawatiran, kecemasan, dan kegelisahan yang dapat berdampak pada pencapaian akademik mereka (Harjuna & Magistarina, 2021).

Stres yang terkait dengan akademik muncul sebagai respon terhadap berbagai tuntutan dan tugas yang harus ditangani oleh pelajar. Kondisi stres ini timbul karena adanya keinginan untuk meraih keberhasilan dan keunggulan di dalam persaingan akademik yang semakin ketat, sehingga mereka merasakan tekanan dan tuntutan yang lebih besar. Stres akademik yang dialami oleh pelajar berasal dari pandangan pribadi mereka tentang ketidakcocokan antara tuntutan dari lingkungan dan kemampuan yang sebenarnya mereka miliki. (Barseli et al., 2020).

Berdasarkan dari beberapa definisi ini dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah respons emosional dan fisik yang muncul akibat tekanan dari tuntutan akademik yang dirasakan mahasiswa, seperti tugas, ujian, dan hubungan sosial, yang dirasakan tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

2.1.2. Aspek – Aspek Stres Akademik

Stres akademik memiliki aspek- aspek yang mempengaruhinya menurut (Gadzella, 1994):

1. Stressor

a) Frustrasi (*frustrations*)

Frustrasi adalah perasaan ketidakpuasan atau kesulitan yang timbul ketika seseorang mengalami hambatan, kegagalan, atau kekurangan dalam mencapai tujuannya. Hal ini dapat mencakup berbagai pengalaman, seperti keterlambatan dalam mencapai tujuan, gangguan sehari-hari yang menghambat pencapaian tujuan, kekurangan sumber daya (seperti uang atau fasilitas), kegagalan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, penolakan sosial, kekecewaan dalam hubungan sosial, atau perasaan tidak mendapatkan kesempatan yang pantas meskipun memiliki kualifikasi yang memadai.

b) Konflik (*conflicts*)

Konflik dapat didefinisikan sebagai situasi di mana seseorang menghadapi pilihan yang saling bertentangan, baik itu pilihan yang diinginkan kedua belah pihak, pilihan yang tidak diinginkan oleh semua pihak, atau pilihan yang memberikan efek baik dan buruk sekaligus.

c) Tekanan (*pressures*)

Tekanan adalah perasaan tertekan yang timbul akibat persaingan, tenggat waktu, beban yang berlebihan, atau hubungan interpersonal yang menuntut, seperti di tempat kerja, keluarga, atau teman-teman.

d) Perubahan (*changes*)

Perubahan bisa diartikan sebagai pengalaman yang cepat dan tidak nyaman, banyaknya perubahan yang terjadi serentak, atau perubahan yang mengganggu kehidupan dan cita-cita seseorang.

e) *Self-imposed*

Karakteristik pribadi dapat didefinisikan sebagai sifat atau perilaku yang ditentukan oleh dorongan internal, seperti keinginan untuk bersaing dan diakui, kecenderungan untuk khawatir berlebihan, menunda pekerjaan, mencari solusi sempurna, atau merasa cemas dalam menghadapi situasi tertentu seperti ujian.

2. *Stressor Reaction*

a) Aspek fisik (*Physiological*)

Melibatkan respons tubuh secara fisiologis terhadap stres, yang umumnya mencerminkan adanya tekanan atau ancaman. Reaksi tubuh terhadap stres dapat berupa keringat berlebihan, gemetar, kelelahan, serta nyeri di beberapa bagian tubuh seperti punggung, kepala, atau otot. Selain itu, stres dapat menyebabkan gangguan pencernaan. Beberapa orang mungkin mengalami asma, kram otot, atau menurunnya kekebalan tubuh yang membuat seseorang lebih mudah terkena penyakit seperti batuk pilek serta flu. Dalam beberapa kasus, stres juga dapat menyebabkan perubahan berat badan yang signifikan, baik berupa penurunan maupun peningkatan akibat pola makan yang terganggu.

b) Aspek Emosional (*Emotional*)

Stres memiliki dampak besar terhadap kondisi emosional seseorang, yang sering ditandai dengan perasaan cemas, gelisah, atau rasa takut yang berlebihan. Selain itu, perasaan bersalah, sedih, hingga depresi juga sering menjadi respons emosional akibat stres. Depresi berat dapat mengakibatkan hilangnya energi, sulit berkonsentrasi, dan kehilangan minat terhadap aktivitas sehari-hari. Jika tidak segera ditangani, hal ini bisa berdampak pada kesejahteraan mental dan tingkat kehidupan secara umum.

c) Aspek Perilaku (*Behavioral*)

Aspek perilaku mencerminkan bagaimana seseorang merespons stres melalui tindakan mereka. Dalam kondisi tertekan, seseorang mungkin menunjukkan perilaku seperti menangis, menjadi agresif secara verbal atau fisik, hingga menyakiti diri sendiri. Beberapa

individu juga mencari pelarian dengan merokok berlebihan, menggunakan obat-obatan, atau bahkan melakukan percobaan bunuh diri. Stres dapat membuat seseorang menjadi lebih mudah marah, tidak peka terhadap kebutuhan orang lain, atau menggunakan mekanisme pertahanan untuk melindungi diri dari situasi yang dianggap mengancam.

d) Penilaian Kognitif (*cognitive appraisal*)

Penilaian kognitif melibatkan cara seseorang mengevaluasi situasi stres dan efektivitas strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Proses ini melibatkan analisis terhadap tingkat stres, pengkajian metode coping, serta refleksi mendalam terhadap situasi yang dihadapi. Dalam beberapa situasi, stres dapat memicu kebingungan, kesulitan berkonsentrasi, atau munculnya pemikiran negatif yang dianggap berbahaya atau mengancam diri sendiri.

2.1.3. Faktor – Faktor Stres Akademik

Penyebab stres menurut Gadzela dan Baloglu 2001 (Aryani, 2016) dapat bersumber dari faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Stres yang berkaitan dengan faktor internal meliputi:

1. Frustrasi

Rasa frustrasi muncul ketika seorang individu menemui rintangan dalam mencapai keinginan atau tujuannya. Sumber frustrasi bisa berasal dari dalam diri sendiri maupun dari faktor luar.

2. Konflik

Konflik muncul ketika seseorang berada dalam situasi di mana dia harus merespons secara bersamaan terhadap dua atau lebih kekuatan yang bertentangan. Ada tiga kategori konflik yang umum dialami, yaitu sebagai berikut.

- a. Konflik menjauh-menjauh. Individu terjebak antara dua pilihan yang sama-sama tidak diinginkan.
- b. Konflik mendekat-mendekat. Individu terjebak pada dua pilihan yang sama-sama diinginkan.
- c. Konflik mendekat-menjauh. Konflik tipe ini terjadi ketika individu merasa tertarik pada sesuatu namun juga ingin menjauh dari situasi tertentu. Biasanya, konflik ini sering dihadapi dalam kehidupan sehari-hari dan lebih sulit untuk diselesaikan.

3. *Pressures* (Tekanan)

Seseorang dapat merasakan tekanan baik dari dalam diri maupun dari faktor eksternal, atau keduanya. Ambisi pribadi biasanya berasal dari dalam, tetapi kadang-kadang diperkuat oleh harapan dari orang lain di luar diri.

4. *Self-imposed*

Beban yang dikenakan sendiri berhubungan dengan cara seseorang menekan atau membebani dirinya sendiri.

Stres juga dapat dipicu oleh faktor luar seperti:

1. Keluarga
2. Sekolah
3. Lingkungan fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres.

2.2 Regulasi Emosi

2.2.1. Pengertian Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Thompson (1991) adalah proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional. Regulasi emosi mencakup kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan emosi mereka dalam berbagai konteks sosial, sehingga memungkinkan mereka untuk berfungsi secara adaptif dan efektif dalam interaksi dengan lingkungan dan orang lain. Kostiuk & Fouts (2015) menyatakan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional mereka..

Hasmarlin & Hirmaningsih (2019) juga menyatakan hal yang serupa bahwasannya Regulasi emosi adalah proses yang melibatkan pengelolaan perasaan, respons fisiologis, pemikiran, dan reaksi emosional untuk mengendalikan perilaku sehingga sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan selaras dengan tuntutan situasi.

Regulasi emosi melibatkan penilaian, pemrosesan, pemantauan, dan penyesuaian respons emosional untuk mencapai tujuan pribadi. Hal ini melibatkan berbagai strategi untuk mengatur frekuensi, intensitas, dan durasi emosi, khususnya dalam konteks perilaku yang diarahkan pada tujuan (Fauzi et al., 2024). Regulasi emosi merupakan kebiasaan dalam mengelola emosi yang dimulai dengan mengenali, memproses, mempertahankan, atau mengubah emosi agar sesuai dengan kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Pola pengelolaan emosi ini tidak bisa dinilai baik atau buruk secara mutlak karena tergantung pada konteksnya.

Berdasarkan dari beberapa definisi ini dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi adalah kemampuan untuk mengendalikan dan menyesuaikan emosi agar sesuai dengan tujuan pribadi dan tuntutan lingkungan, yang melibatkan strategi untuk mengatur intensitas, frekuensi, dan durasi emosi, serta mendukung kompetensi sosial dan perilaku prososial.

2.2.2. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

Thompson (1991) menyebutkan terdapat 3 aspek regulasi emosi, yaitu :

- a. Pemantauan Emosi (*Emotions monitoring*)
Merupakan kemampuan untuk memahami dan menyadari setiap proses yang terjadi dalam diri individu, serta yang menjadi dasar bagi tindakan yang diambil.
- b. Evaluasi Emosi (*Emotions evaluating*)

Mengacu pada kemampuan individu untuk mengontrol dan menyeimbangkan emosinya. Selain itu, kemampuan ini berfokus pada pengelolaan emosi negatif seperti rasa takut, kesedihan, dan kemarahan, yang dapat menghambat pemikiran rasional.

c. *Memodifikasi Reaksi Emosional (Modify emotional reactions)*

Kemampuan ini melibatkan perubahan emosi sebagai cara untuk memotivasi diri, terutama saat individu berada dalam kondisi putus asa, cemas, atau marah. Dengan kemampuan ini, individu dapat membangun sikap optimis dalam kehidupannya, yang mendukung mereka dalam menghadapi tantangan, terus berusaha melewati hambatan besar, tetap gigih atau pantang menyerah, dan tidak kehilangan harapan.

2.2.3. Faktor – Faktor Regulasi Emosi

Menurut Thompson (1991) bahwa regulasi emosi memiliki 2 faktor, yaitu sebagai berikut :

1. Intrinsik

- a) **Faktor Biologis:** Dasar biologis dari regulasi emosi mencakup perkembangan sistem saraf, yang memberikan fleksibilitas dan kontrol atas proses emosional.
- b) **Keterampilan Kognitif:** Perkembangan keterampilan kognitif dan bahasa yang memungkinkan individu memahami dan mengelola emosi mereka.
- c) **Perkembangan Emosional:** Proses sepanjang hayat di mana individu terus mengembangkan kapasitas untuk mengatur emosi sesuai dengan pertumbuhan dan pengalaman hidup.
- d) **Kematangan Emosional:** Regulasi emosi sebagai bagian dari kompetensi emosional, di mana individu belajar mengelola emosi secara adaptif dan konstruktif.
- e) **Pengelolaan Lingkungan (Internal):** Kemampuan untuk mengontrol respons emosional terhadap keadaan atau pemicu lingkungan secara internal, seiring dengan kematangan individu.

Faktor yang berasal dari luar individu, termasuk pengaruh sosial dan lingkungan:

2. Ektrinsik

- a) **Orang Tua :** Intervensi orang tua seperti strategi langsung dalam mengelola emosi anak, penguatan selektif, dan modeling perilaku.
- b) **Pengalaman Sosial:** Interaksi sosial dan pengalaman dengan orang lain yang memengaruhi cara individu belajar mengatur emosi.
- c) **Pengelolaan Lingkungan :** Pemilihan pengaturan dan hubungan di lingkungan eksternal yang mendukung kesejahteraan emosional

2.3 Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

2.3.1. Pengertian efikasi diri (*Self-Efficacy*)

Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan melalui tindakan yang mereka lakukan. Bandura (1997) juga menambahkan *Self efficacy* ini memberikan dampak yang signifikan,

termasuk pada keputusan yang diambil oleh seseorang untuk bertindak, seberapa besar usaha yang mereka curahkan untuk mencapai tujuan, serta kemampuan mereka untuk tetap bertahan dalam menghadapi berbagai rintangan atau kegagalan. Selain itu, keyakinan terhadap kemampuan ini juga memengaruhi daya tahan individu dalam situasi sulit, pola pikir yang dapat mendukung atau menghambat kemajuan mereka, tingkat stres dan depresi yang dialami dalam menghadapi tekanan lingkungan, serta keberhasilan yang dapat mereka raih.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur dan menyelesaikan tugas tertentu (Mahsunah, 2023). Menurut Florina & Zagoto (2019), efikasi diri juga mencakup kepercayaan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk mengorganisasi, melaksanakan tugas, mencapai tujuan, menghasilkan sesuatu, dan mengimplementasikan tindakan yang menunjukkan kecakapan tertentu. Mahmudi & Suroso (2014) menambahkan bahwa efikasi diri, dalam konteks akademik, merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang didasarkan pada kesadaran akan pentingnya pendidikan, nilai-nilai, serta harapan terhadap hasil yang diinginkan dari proses belajar.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur, melaksanakan, dan menyelesaikan tugas-tugas tertentu guna mencapai hasil yang diinginkan. Keyakinan ini memengaruhi usaha, ketahanan, pola pikir, dan keberhasilan, baik dalam konteks umum maupun dalam situasi spesifik seperti tugas akademik.

2.3.2. Aspek – aspek efikasi diri (*Self-Efficacy*)

Menurut Bandura ada beberapa aspek dari Self efficacy Bandura (1977), yang meliputi :

1. Tingkatan (*Magnitude*)

Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas, yang dapat bervariasi tergantung pada tingkat kesulitan tugas tersebut. Individu mungkin memiliki harapan efikasi yang terbatas pada tugas yang lebih sederhana, meluas pada tugas yang cukup sulit, atau mencakup tugas yang paling menantang.

2. Keadaan Umum (*Generality*)

Generality adalah aspek yang mencerminkan kemampuan individu dalam menguasai tugas yang diberikan, dengan peran penting self-efficacy di dalamnya. Hal ini berkaitan dengan pemilihan tugas yang, setidaknya, harus dapat dikuasai oleh individu tersebut.

3. Kekuatan (*Strength*)

Strength adalah tingkat kekuatan keyakinan atau harapan seseorang terhadap kemampuannya. Self efficacy yang lemah cenderung mudah goyah atau hilang ketika dihadapkan pada pengalaman yang tidak sesuai, seperti kegagalan atau penolakan. Sebaliknya, self efficacy yang kuat membuat individu lebih tangguh dan mampu terus

berusaha serta bertahan menghadapi tantangan, meskipun pengalaman yang dialaminya bertentangan dengan harapan awal.

2.3.3. Dimensi Efikasi Diri (*Self-Efficacy*)

Dimensi-dimensi efikasi diri pertama kali dikemukakan oleh Sagone & Caroli (2014) melalui pengembangan instrumen *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES). Pengembangan dimensi-dimensi ini didasarkan pada Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*) dari Albert Bandura, khususnya konsep efikasi diri (*self-efficacy*). Yaitu:

1. *Self-Engagement* (Keterlibatan Diri)

Merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi kesulitan akademik melalui keterlibatan pribadi secara langsung dan konsentrasi penuh dalam proses pembelajaran.

2. *Self-Oriented Decision-Making* (Pengambilan Keputusan Berorientasi Diri)

Didefinisikan sebagai kemampuan memecahkan masalah dengan mengandalkan diri sendiri sebagai sumber bantuan utama, terutama saat menghadapi situasi perkuliahan yang tidak menyenangkan.

3. *Others-Oriented Problem-Solving* (Pemecahan Masalah Berorientasi Orang Lain)

Merupakan kemampuan menyelesaikan masalah-masalah kritis dengan aktif mencari dan memanfaatkan dukungan dari orang lain, seperti dosen atau teman sejawat.

4. *Interpersonal Climate* (Iklim Interpersonal)

Adalah kemampuan menciptakan suasana yang kolaboratif dan hubungan prososial yang positif dengan teman kuliah guna mendukung keberhasilan studi.

2.3.4. Faktor – faktor efikasi diri (*Self-Efficacy*)

Menurut Bandura (1997) terdapat beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri (*self-efficacy*), yaitu :

1. Pengalaman Berhasil (*Mastery Experience*)

Mastery Experience adalah pengalaman langsung yang diperoleh seseorang dengan menghadapi tantangan dan mengatasi hambatan untuk mencapai keberhasilan. Keberhasilan ini memperkuat keyakinan diri, sementara kegagalan dapat melemahkannya, namun juga memberi pelajaran berharga. Menghadapi kesulitan mengajarkan ketekunan, pengaturan diri, dan kemampuan untuk bangkit dari kegagalan. Pengalaman ini menunjukkan bahwa kesuksesan memerlukan usaha yang berkelanjutan dan membangun kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan hidup.

2. Pengalaman yang diperoleh melalui pengamatan terhadap keberhasilan orang lain (*Vicarious Experience*)

Adapun faktor yang mempengaruhi *Self-efficacy* yaitu , pengalaman tidak langsung (*vicarious experience*) yang diperoleh melalui pengamatan terhadap keberhasilan atau kegagalan orang lain. Dengan demikian, modeling atau pengamatan terhadap perilaku dan

keberhasilan orang lain menjadi metode yang efektif untuk membangun kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya.

3. Persuasi Verbal (*Verbal Persuasion*)

Verbal persuasif adalah bentuk komunikasi verbal yang digunakan untuk memberikan dorongan, membangun kepercayaan diri, dan memperkuat keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam praktiknya, verbal persuasif melibatkan penyampaian pesan yang positif, realistis, dan mendukung, sehingga penerima merasa termotivasi untuk mengerahkan usaha lebih besar dan mempertahankannya, terutama saat menghadapi tantangan atau kesulitan.

4. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Affective States*)

Merujuk pada keadaan tubuh (fisiologis) dan perasaan (afektif) seseorang yang saling mempengaruhi dalam menilai kemampuan diri serta kinerja mereka dalam menghadapi tantangan. Keadaan fisiologis melibatkan respons tubuh seperti peningkatan detak jantung, keringat, atau kelelahan yang terjadi dalam situasi stres atau fisik yang menuntut. Sementara itu, keadaan afektif mencakup emosi atau suasana hati yang dapat berupa perasaan positif seperti kebahagiaan dan percaya diri, atau perasaan negatif seperti kecemasan dan ketakutan.

2.4 Hubungan Antar Variabel

2.4.1 Hubungan antar Variabel Regulasi emosi Terhadap Tingkat Stres Akademik

Regulasi emosi memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres akademik karena kemampuan ini menjadi pengendali utama dalam merespons tekanan selama proses perkuliahan. Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik terletak pada fungsinya sebagai penyeimbang kondisi psikologis mahasiswa saat menghadapi beban tugas yang berat. Menurut Ghufro dan Risnawati (2014), individu dengan regulasi emosi yang baik mampu mengontrol gejala emosinya sehingga tidak mengganggu konsentrasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk tetap berpikir jernih dan fokus pada solusi daripada terjebak dalam rasa panik yang berlebihan.

Dukungan terhadap hubungan ini juga dikemukakan oleh Rahmasari (2017) yang menjelaskan bahwa regulasi emosi bertindak sebagai peredam ketegangan psikologis. Mekanisme ini bekerja dengan cara meminimalisir munculnya perilaku prokrastinasi atau penundaan yang biasanya dipicu oleh rasa malas atau takut gagal. Dengan demikian, regulasi emosi yang stabil membantu mahasiswa mengelola emosi negatif sebelum berkembang menjadi stres fisik maupun mental. Sebaliknya, rendahnya kontrol emosi menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan secara emosional, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres akademik karena tuntutan perkuliahan yang dianggap sebagai ancaman yang sulit dikendalikan.

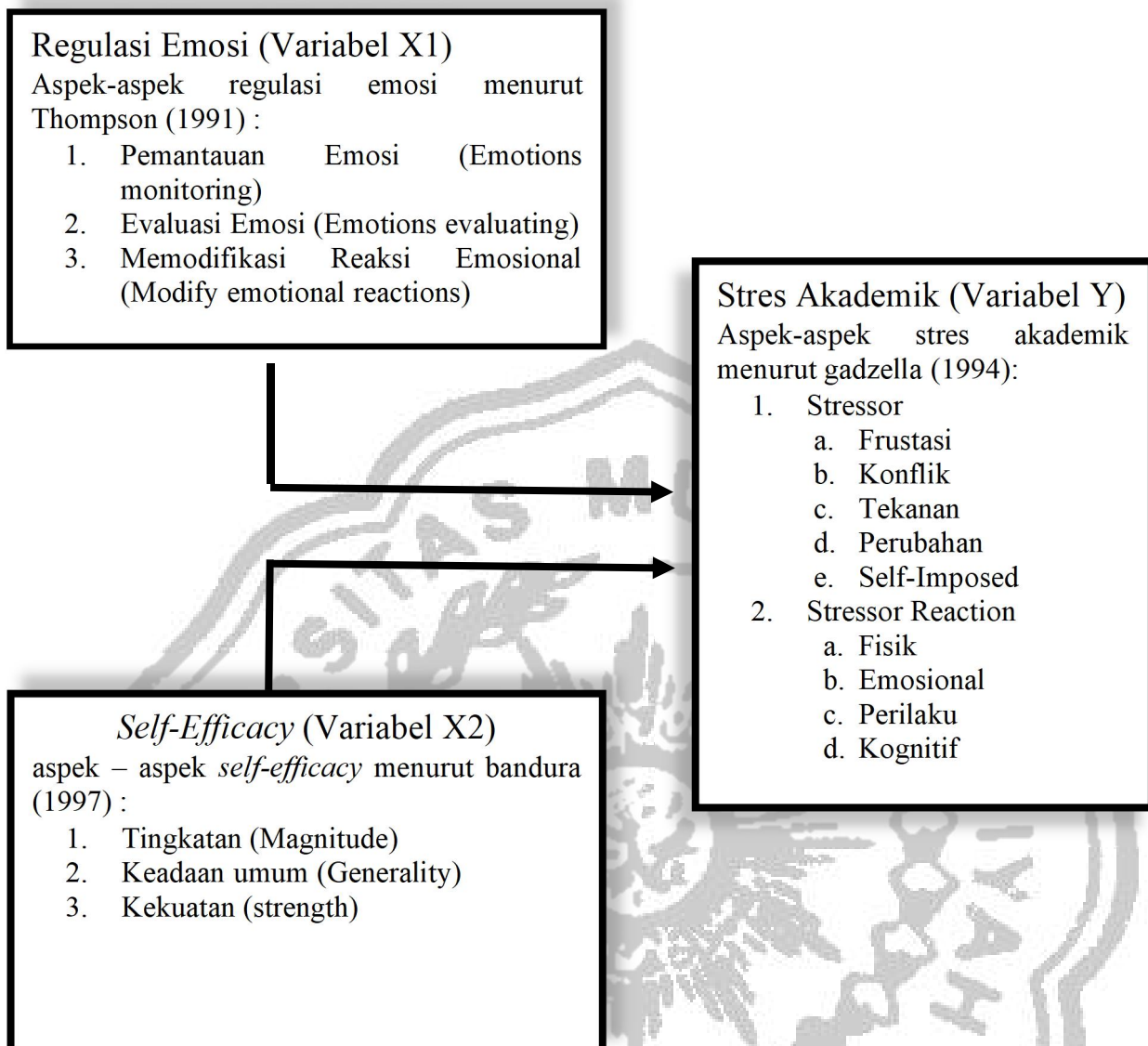
2.4.2 Hubungan antar Variabel Efikasi Diri Terhadap Tingkat Stres Akademik

Efikasi diri berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik melalui proses penilaian kognitif individu terhadap setiap beban dan tantangan di lingkungan kampus. Pengaruh ini muncul karena efikasi diri berfungsi sebagai filter mental yang menentukan berat atau ringannya suatu tugas di mata mahasiswa. Sejalan dengan pemikiran Rustika (2012), individu dengan keyakinan diri yang kuat tidak melihat kesulitan akademik sebagai ancaman yang menakutkan, melainkan sebagai tantangan yang bisa diatasi dengan usaha yang tepat. Hal inilah yang menjadi alasan mengapa efikasi diri yang tinggi dapat menurunkan stres; mahasiswa merasa memiliki kendali (sense of control) atas tanggung jawab akademiknya.

Lebih lanjut, penelitian oleh Wahyudi (2020) menyebutkan bahwa efikasi diri yang rendah cenderung memicu pikiran yang mengalahkan diri sendiri (self-defeating thoughts), yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani secara mental bahkan sebelum tugas tersebut dikerjakan. Ketidakyakinan akan kemampuan diri ini menciptakan kecemasan berlebih yang menjadi sumber utama stres akademik. Sebaliknya, efikasi diri bertindak sebagai pelindung (buffer) psikologis yang membuat mahasiswa tetap gigih dan termotivasi mencari solusi dalam menghadapi kesulitan. Dengan memiliki efikasi diri yang baik, mahasiswa mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, sehingga respons stres yang muncul, baik secara fisik maupun psikologis, dapat ditekan seminimal mungkin.



2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 1 Kerangka Konseptual

2.6 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016:64), hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian yang diajukan. Karena sifatnya yang masih berupa dugaan, hipotesis perlu diuji untuk memastikan kebenarannya. Dengan memperhatikan hubungan antara tujuan penelitian dan kerangka teori yang mendasari perumusan masalah, hipotesis dapat dirumuskan sebagai berikut:

- H1 : Terdapat pengaruh antara regulasi emosi dan *self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik.
- H2 : Terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik.
- H3 : Terdapat pengaruh antara *self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik.

