

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Proses peralihan dari sekolah ke perguruan tinggi menyebabkan berbagai perubahan. Umumnya hal ini dirasakan oleh mahasiswa baru, khususnya angkatan 2022 yang belajar secara daring saat bersekolah dan beralih secara luring saat berkuliah. Berbagai perubahan yang dialami mahasiswa tahun pertama berupa perubahan hubungan sosial, pengembangan orientasi, perubahan pengaturan keuangan, semakin tinggi dan sulitnya beban tugas dan akademik, serta adanya peran dan tanggungjawab baru (Putra dan Ahmad, 2020; Permatasari dan Suminar, 2022). Perubahan tersebut mengharuskan mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan baik agar tidak memunculkan stres akademik. Hal ini sejalan dengan hasil riset Fuadi *et.al.* (2023) bahwa ketidakmampuan beradaptasi dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa. Lebih lanjut, hasil riset Erindana et al., (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara penyesuaian diri dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Hal ini sesuai dengan riset Dewi *et.al.* (2022) bahwa transisi lingkungan pendidikan dari sekolah ke universitas dapat menimbulkan kejutan psikologis, akademik, dan sosial yang menyebabkan terjadinya stres.

Riset yang dilakukan Albab *et.al.* (2022) menunjukkan bahwa 59,2% mahasiswa mengalami stres medium selama proses pembelajaran daring. Riset serupa dari Agustina dan Deastuti (2023) pada mahasiswa rantau UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung menunjukkan dari 328 mahasiswa angkatan 2019 hingga 2022, 34,1% diantaranya mengalami stres akademik yang tinggi. Tingkatan stres sangat berat dengan persentase 46,9% didapatkan Andini *et. al.* (2023) dalam risetnya terhadap 143 mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Angkatan

2022 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami masa transisi dari daring ke luring mengalami tingkat stres yang cukup tinggi.

Stres akademik seringkali dihubungkan dengan prestasi akademik mahasiswa karena menjadi gambaran keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajarannya di dunia pendidikan (Padli & Akbar, 2023). Barseli *et. al.* (2018) mengemukakan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami individu maka semakin rendah prestasi akademiknya. Riset dari Wieka *et. al.* (2022) juga menemukan hubungan negatif antara stres dan prestasi akademik.

Prestasi akademik mahasiswa juga berkaitan dengan kehidupan yang seimbang. Inayah *et. al.* (2023) dalam risetnya pada 89 mahasiswa perguruan tinggi negeri di Makassar menunjukkan bahwa mahasiswa yang manajemen waktu dengan baik memiliki prestasi akademik yang baik pula. Hasil riset serupa juga ditemukan dalam riset Alexandro *et. al.* (2022), bahwa mahasiswa FKIP UPR yang mampu menyeimbangkan antara kegiatan organisasi dengan kehidupan akademiknya memiliki rata-rata IPK sebesar 3,60. Keseimbangan kehidupan pribadi dengan prestasi akademik harus diterapkan oleh mahasiswa agar tingkat permasalahan yang dihadapi semakin rendah dan memunculkan kecenderungan rasa puas dari kegiatan yang dilakukan (Fitri *et al.*, 2023).

Mahasiswa yang tidak memiliki keseimbangan dalam berbagai aspek hidupnya cenderung memiliki tingkat stres akademik tinggi, seperti yang ditemukan oleh riset Hatmanti dan Septianingrum (2019) pada 240 mahasiswa Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA dengan hasil 52,5% mahasiswa mengalami stres akademik berat akibat manajemen waktu yang buruk antara kegiatan perkuliahan, organisasi dan pekerjaan. Mahasiswa yang mampu

menyeimbangkan kegiatan akademik dengan non akademik akan mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan kinerja akademik (Luailiyah *et. al*, 2022; Bhagat *et. al*, 2018). Keseimbangan hidup mahasiswa mengarah pada konsep yang disebut sebagai *study-life balance*, yaitu upaya membagi waktu yang dihabiskan untuk kepentingan pendidikan dan urusan pribadi atau kehidupan di luar sekolah atau kuliah secara seimbang. *Study-life balance* membahas kehidupan mahasiswa secara lebih lengkap dan komprehensif mencakup faktor akademik, non akademik, sosial dan personal (Doble & Supriya, 2011).

Uraian di atas menunjukkan bahwa stres dapat memengaruhi prestasi akademik sehingga dibutuhkan upaya untuk mengatasinya. Stres akademik yang dialami mahasiswa dapat diatasi melalui penerapan *study-life balance*. Riset Jenkins *et. al.* (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerapkan *study-life balance* memiliki tingkat stres akademik, kecemasan, dan isolasi sosial yang rendah. Riset tersebut menunjukkan bahwa *study-life balance* ditunjukkan dengan ciri tingkat stres yang rendah. Namun, riset mengenai hal tersebut masih jarang ditemukan, khususnya yang meneliti hubungan ketiga variabel tersebut secara bersamaan. Oleh karena itu, riset ini berfokus untuk mencari tahu hubungan stres akademik dan prestasi akademik dengan *study-life balance*.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara *study-life balance* dengan stres akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar?
2. Apakah terdapat hubungan antara *study-life balance* dengan prestasi akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *study-life balance* dengan stres akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *study-life balance* dengan prestasi akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.

1.4 Maksud Penelitian

1. Untuk mengetahui gambaran stres akademik dan *study-life balance* pada mahasiswa perguruan tinggi negeri (PTN) angkatan 2022 di Kota Makassar.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *study-life balance* dengan stres akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *study-life balance* dengan prestasi akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam penerapan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi pendidikan berupa pengetahuan mengenai hubungan stres akademik dan prestasi akademik dengan *study-life balance*.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pemberian intervensi bagi perguruan tinggi. Penelitian ini juga memberikan informasi kepada masyarakat, terkhusus pada mahasiswa agar dapat menyeimbangkan kehidupan akademik dan non akademik atau menerapkan *study-life balance* sehingga mahasiswa dapat mengalami penurunan tingkat stres akademik dan peningkatan kinerja akademik.

BAB II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Stres akademik merupakan kondisi saat individu merasa tidak mampu menyesuaikan diri dengan kondisi perkuliahan, sehingga tugas-tugas yang didapatkan tidak dapat diselesaikan dengan baik (Noveni et al, 2022; Permatasari et al, 2021). Stres akademik merupakan sesuatu yang berkaitan erat dengan mental, yaitu kondisi individu yang mendapatkan tekanan dalam akademik yang melebihi kapasitas kemampuan yang individu tersebut miliki sehingga individu tersebut merasa terbebani secara mental (Yusuf & Yusuf, 2020). Stres akademik merupakan jenis stres yang dirasakan akibat adanya tuntutan studi yang tinggi, batas waktu yang ketat, dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik (Rabbani & Wahyudi, 2023). Berdasarkan definisi tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan stres yang diakibatkan oleh tekanan akademik dan individu tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tekanan akademik tersebut sehingga muncul perasaan terbebani.

2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik

Aspek stres akademik dapat dilihat berdasarkan pengujian konstruk stres akademik karena aspek-aspek tersebut berkaitan dengan faktor penyebab stres akademik (Ilhamsyah et al., 2023; Dzulfikri & Affandi, 2023; Barseli et al., 2020).

- a. *Persepsi diri*, hal ini berkaitan dengan pandangan individu mengenai kemampuan dirinya dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang kurang baik misalnya dalam menghadapi ujian, akan merasa lebih mudah gugup serta cemas yang

berlebih saat menghadapi ujian. Kemudian, jika mahasiswa merasa percaya diri dalam menghadapi sebuah ujian atau mengerjakan tugas yang menantang, maka hal tersebut dapat mengurangi kemungkinan terjadinya stres akademik.

- b. *Tuntutan*, hal ini berkaitan dengan persaingan, tekanan, beban kurikulum, dan batas waktu penyelesaian tugas. Tuntutan dalam dunia akademik merupakan suatu hal yang normal terjadi dalam dunia pendidikan dalam rangka peningkatan kapasitas kemampuan. Akan tetapi, tuntutan yang melebihi batas kemampuan mahasiswa dapat menyebabkan terjadinya stres akademik.
- c. *Ekspektasi*, hal ini berkaitan dengan harapan terkait pencapaian akademik yang perlu dipenuhi oleh individu baik berasal dari dalam dirinya maupun dari orang lain. Ekspektasi berupa karir yang ingin diraih di masa depan dapat memengaruhi kemampuan regulasi diri individu untuk menghadapi tantangan akademik. Akan tetapi, ekspektasi yang tidak realistis hanya dapat menimbulkan stres akademik.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Penyebab stres akademik dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal (Yusuf & Yusuf, 2020).

- a. *Faktor internal* terdiri dari faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, yaitu sebagai berikut: 1) *Self efficacy*, yaitu keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam mengerjakan sesuatu dalam rangka mencapai tujuan yang diinginkan. Semakin tinggi *self efficacy* individu, maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* individu, maka stres akademik yang dialami semakin tinggi;

2) Optimisme, yaitu melihat hal kedepan secara menyeluruh dengan berpikir positif. Semakin tinggi optimisme individu, maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya, semakin rendah optimisme individu, maka stres akademik yang dialami semakin tinggi; 3) Prokrastinasi, yaitu perilaku yang menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda pengerjaan tugas dan dapat menyebabkan tekanan sehingga menimbulkan stres akademik. Semakin tinggi prokrastinasi individu, maka stres akademik yang dialami akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi individu, maka stres akademik yang dialami semakin rendah; 4) *Hardiness*, yaitu kepribadian yang membuat individu untuk menjadi lebih kuat, stabil, dan tahan dalam menghadapi dan mengurangi efek negatif dari stres. Semakin tinggi kepribadian *hardiness* individu, maka stres akademik yang dialami semakin rendah. Sebaliknya, semakin rendah kepribadian *hardiness* individu, maka stres akademik yang dialami semakin tinggi.

- b. *Faktor eksternal* terdiri dari faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu, yaitu sebagai berikut: 1) Dukungan orang tua, yaitu dukungan yang diberikan secara emosional, instrumental, dan penghargaan dari orang tua kepada anak. Semakin tinggi dukungan yang diberikan orang tua, maka semakin rendah stres akademik yang dialami anak. Sebaliknya, semakin rendah dukungan yang diberikan orang tua, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami anak; 2) Beban akademik, yaitu kuantitas dari tugas akademik yang perlu dikerjakan dalam periode waktu tertentu. Tugas yang banyak dan perlu dikerjakan dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan stres akademik (Nurchaliza,

2023); 3) Dorongan status sosial, yaitu kualifikasi akademik yang menentukan tingkat penghormatan kepada individu. Individu yang termasuk dalam kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat. Namun yang termasuk dalam kualifikasi akademik rendah, seperti suka terlambat, putus sekolah, malas mengerjakan tugas akan dianggap rendah. Hal tersebut dapat menimbulkan stres akademik karena mereka dianggap pembuat masalah dan ditolak atau dimarahi (Asmita, 2021).

2.2 Prestasi Akademik

2.2.1 Definisi Prestasi Akademik

Prestasi akademik merupakan kriteria yang digunakan untuk menilai kesuksesan mahasiswa (Kusumastuti, 2020). Prestasi akademik merupakan hasil belajar yang dicapai oleh peserta didik, pendidik, dan lain-lain yang biasanya diukur menggunakan nilai. Prestasi akademik berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam belajar, mengatur diri, dan memiliki keyakinan yang tinggi atas kemampuannya (Tarumasely, 2021). Dalam dunia perguruan tinggi, prestasi akademik salah satunya diukur menggunakan indeks prestasi kumulatif (IPK). Berdasarkan definisi tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa prestasi akademik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebuah pengukuran dalam bentuk nilai yang menunjukkan kemampuan dan pencapaian mahasiswa dalam belajar.

2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Prestasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat digolongkan menjadi dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal (Fanggidae et al., 2021).

- a. *Faktor internal* terdiri dari faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu, yaitu sebagai berikut: 1) Motivasi, yaitu suatu dorongan dalam diri yang menggerakkan untuk bertindak mencapai tujuan yang diinginkan. Tingkat motivasi mahasiswa dalam belajar akan sangat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki, maka semakin tinggi prestasi akademik yang dapat diraih. Sebaliknya, semakin rendah motivasi yang dimiliki, maka semakin rendah prestasi akademik yang dapat diraih (Nalim & Pramesti, 2020); 2) Kondisi fisiologis yang sehat, yaitu memiliki cukup gizi, kondisi panca indera yang baik dan sehat memberikan pengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa. Kondisi fisiologis yang sehat akan menggerakkan mahasiswa untuk memiliki kemauan dan memacu kemampuan belajar sehingga memberikan dampak positif terhadap prestasi akademik (Arofah et al., 2020).
- b. *Faktor eksternal* terdiri dari faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu, yaitu sebagai berikut: 1) Sarana dan prasarana pembelajaran, yaitu segala peralatan, bahan, dan perabot yang dapat menunjang tercapainya tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Kondisi sarana dan prasarana yang dapat mempengaruhi suasana belajar yang berpengaruh dalam upaya peningkatan prestasi akademik (Nalim & Pramesti, 2020); 2) Peran keluarga, yaitu pemberian sebuah dukungan dalam bentuk penciptaan suasana yang nyaman, harmonis, dan terjalin komunikasi yang baik antara orang tua dan anak. Dukungan tersebut akan membuat mahasiswa untuk lebih semangat untuk belajar dengan

baik sehingga dapat meningkatkan prestasi akademiknya (Arofah et al., 2020).

2.3 Study-life Balance

2.3.1 Definisi Study Life Balance

Study-life balance merujuk pada konsep yang diterapkan oleh pelajar untuk menjalankan aktivitas secara harmonis pada aspek pendidikan serta aspek kehidupan lainnya. Pada prinsipnya, *study-life balance* adalah upaya membagi waktu yang dihabiskan untuk kepentingan pendidikan dan urusan pribadi atau kehidupan di luar sekolah atau kuliah secara seimbang. *Study-life balance* merupakan isu yang sangat relevan dengan kehidupan seorang pelajar dan isu yang penting untuk membantu kesejahteraan pelajar. Membagi-bagi waktu untuk belajar dan kehidupan lainnya di luar belajar seperti ekstrakurikuler, olahraga, organisasi, dan sebagainya sehingga dapat tercipta keseimbangan dalam menjalani kehidupan sebagai pelajar sangat membantu kesuksesan menuju kelulusan dan penempatan dalam profesi akademik (Doble & Supriya, 2011; Hendriks, 2020).

2.3.2 Aspek Study-life Balance

Aspek *study-life balance* dapat dilihat berdasarkan pengujian konstruk stres akademik karena aspek-aspek tersebut berkaitan dengan elemen penting terciptanya *study-life balance* (Bhat & Sheikh, 2023).

- a. *Diri/personal*, mencakup ekspektasi karir kebiasaan dan kekhawatiran, keinginan dan Kewajiban diri, serta koping.
- b. *Akademik*, mencakup lingkungan perguruan tinggi, dukungan dosen, metode pengajaran dan evaluasi.

- c. *Non akademik*, mencakup hobi dan kokurikuler, kelas khusus dan pekerjaan.
- d. *Lingkungan keluarga dan sosial*, mencakup waktu luang bersama keluarga dan teman, serta distraksi media sosial.

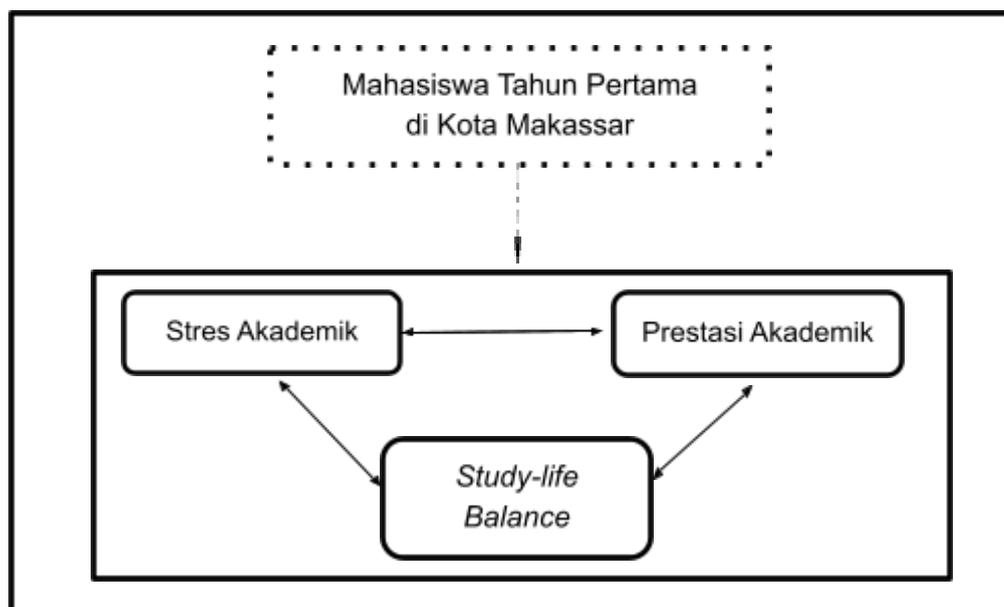
2.4 Hubungan Antar Variabel

Hubungan ketiga variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan dengan teori motivasi belajar. Motivasi belajar berfungsi sebagai mediator antara stres akademik dan prestasi akademik. Motivasi belajar yang tinggi cenderung dapat mengatasi stres akademik dengan lebih baik, sehingga dapat mendukung tercapainya prestasi akademik yang lebih baik pula (Gunadi et al., 2023). Kemudian, sebuah penelitian menunjukkan bahwa individu yang mampu menyeimbangkan kehidupan akademik dan non akademik cenderung memiliki motivasi belajar yang tinggi, dalam hal ini *study-life balance* memiliki hubungan dengan motivasi belajar individu (Suherman & Suroso, 2024).

Motivasi merupakan suatu dorongan yang datang dari dalam diri individu untuk mengerjakan sesuatu dalam rangka mencapai tujuan tertentu (Siregar, 2020). Belajar merupakan suatu kondisi terjadinya sebuah perubahan pengetahuan dan keterampilan ke arah yang lebih baik (Astaman, 2020). Motivasi belajar merupakan suatu dorongan dari dalam diri individu untuk memberikan arah pada tindakan guna mencapai tujuan yang diinginkan dalam pembelajaran (Fernando et al., 2024). Berdasarkan definisi tersebut, dapat dipahami bahwa motivasi belajar adalah sesuatu yang sangat perlu untuk ditumbuhkan dalam diri individu agar dapat mencapai tujuannya, yaitu meningkatkan hasil belajar.

Salah satu teori yang dapat menjelaskan terkait motivasi belajar adalah Teori Kebutuhan Maslow, yang mengemukakan bahwa motivasi dipengaruhi oleh kebutuhan hierarki yang terstruktur (Maslow, 1943). Teori ini memiliki peran yang sangat penting dalam penjelasan mengenai belajar, karena untuk memenuhi kebutuhan pada tingkat yang lebih tinggi, harus terlebih dahulu memenuhi kebutuhan pada tingkat yang lebih rendah (Cahyono et al., 2022). Dalam konteks belajar, jika kebutuhan fisiologis tidak terpenuhi, maka akan sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar. Kemudian, individu akan membutuhkan rasa aman secara fisik, emosional, dan sosial agar dapat menjaga dan meningkatkan motivasi belajar. Setelah kebutuhan tersebut terpenuhi, selanjutnya individu akan lanjut pada kebutuhan akan penghargaan atas usaha dirinya dalam belajar, berupa pujian, penghargaan akademik, dan pengakuan dari orang lain. Terakhir, kebutuhan pada tingkat paling tinggi berupa aktualisasi diri yang menunjukkan usaha individu untuk mencapai potensi penuh dirinya, seperti mengembangkan pengetahuan dan keterampilan (Cahyono et al., 2022; Firadilah, 2022; Rahmadania & Aly, 2023).

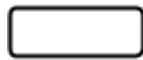
2.5 Kerangka Konseptual



Keterangan:



Konteks Penelitian



Variabel Penelitian



Fokus Penelitian



Hubungan Antar Variabel



Hubungan Konteks dengan Variabel

Proses peralihan dari sekolah ke perguruan tinggi menyebabkan berbagai perubahan dan memberikan tantangan baru bagi mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar yang awalnya belajar secara daring saat bersekolah, lalu beralih belajar secara luring saat berkuliah. Hal ini sesuai dengan riset Dewi *et.al.* (2022) bahwa transisi lingkungan pendidikan dari sekolah ke universitas dapat menimbulkan kejutan psikologis, akademik, dan sosial yang menyebabkan terjadinya stres. Perubahan tersebut mengharuskan mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan baik agar tidak memunculkan stres akademik. Hal ini sejalan dengan hasil riset Fuadi *et.al.* (2023) bahwa ketidakmampuan beradaptasi dapat mengakibatkan stres pada mahasiswa.

Stres akademik seringkali dihubungkan dengan prestasi akademik mahasiswa karena menjadi gambaran keberhasilan mahasiswa dalam proses pembelajarannya di dunia pendidikan (Padli & Akbar, 2023). Hal ini sejalan dengan hasil riset Wieka *et. al.* (2022) yang menemukan adanya hubungan negatif antara stres dan prestasi akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami individu maka semakin rendah prestasi akademiknya, dan begitupun sebaliknya.

Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan antara kegiatan akademik dengan non akademik akan mengalami penurunan tingkat stres dan peningkatan

kinerja akademik (Luailiyah *et. al*, 2022; Bhagat *et. al*, 2018). Dalam hal ini *study-life balance* dapat diteliti untuk melihat hubungannya dengan penurunan tingkat stres dan peningkatan kinerja akademik. Hal ini sejalan dengan hasil riset Jenkins *et. al.* (2019) bahwa mahasiswa yang menerapkan *study-life balance* memiliki tingkat stres akademik, kecemasan, dan isolasi sosial yang rendah.

2.6 Hipotesis

H01 = Tidak terdapat hubungan antara *study-life balance* dengan stres akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.

Ha1 = Terdapat hubungan antara *study-life balance* dengan stres akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.

H02 = Tidak terdapat hubungan antara *study-life balance* dengan prestasi akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.

Ha2 = Terdapat hubungan antara *study-life balance* dengan prestasi akademik pada mahasiswa PTN angkatan 2022 di Kota Makassar.