

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Setiap individu akan mengalami berbagai perubahan dalam menjalani kehidupan. Perubahan-perubahan tersebut dialami mulai dari masa anak-anak hingga masa tua. Salah satu perubahan yang terjadi selama kehidupan yaitu dalam konteks pendidikan. Terdapat beberapa jenjang pendidikan formal di Indonesia diantaranya Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas atau Sekolah Menengah Kejuruan, serta Perguruan Tinggi. Pendidikan memiliki arti penting bagi individu karena dengan pendidikan diharapkan individu dapat memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan, namun dalam proses pelaksanaan pendidikan juga ditemui berbagai tantangan yang dapat menghambat pencapaian akademis.

Setiap jenjang pendidikan memiliki tuntutan yang berbeda-beda, terutama tuntutan pada transisi siswa di sekolah menengah menjadi mahasiswa di perguruan tinggi. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat menjadi suatu yang menyenangkan meskipun penuh dengan tekanan pada kehidupan pelajar, karena pelajar harus beradaptasi dengan berbagai macam tekanan seperti tekanan akademis, personal, dan sosial yang baru. Perbedaan sistem belajar mengajar antara sekolah dan perguruan tinggi menjadi suatu pemicu terjadinya stres yang dirasakan oleh pelajar, khususnya di Indonesia. Sekolah menengah pertama dan atas di Indonesia umumnya memiliki sistem belajar mengajar yang pasif dan seragam, sedangkan pada universitas sebagai mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dan

aktif. Mulai dari merencanakan perkuliahan dengan mengisi Kartu Rencana Studi secara mandiri yang tentunya berbeda ketika berada di jenjang sekolah yang jadwal pelajarannya sudah ditentukan oleh sekolah, perbedaan materi pelajaran sesuai dengan jurusan yang dipilih, penugasan yang lebih banyak dan menuntut mahasiswa untuk kritis, membangun hubungan sosial dengan orang yang berbeda latar belakang suku dan budaya, dan lain sebagainya. Tuntutan-tuntutan yang dialami oleh mahasiswa pada masa transisi dan menyebabkan mahasiswa harus menyesuaikan perilakunya, disebut sebagai *stressor* (pemicu) stres akademik (Thoits, 1995). Wilks (2008) juga menjelaskan stres yang ditimbulkan dari tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya disebut sebagai stres akademik.

Pada dasarnya, stres akan dialami oleh setiap orang ketika dihadapkan dengan situasi yang mengancam. Selye (1974) mendefinisikan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh dalam menghadapi tuntutan. Menurut Selye, stres terbagi menjadi dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. Stres yang memberikan dampak positif pada individu disebut sebagai *eustress* sedangkan dampak negatif disebut sebagai *distress*. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan stres sebagai suatu transaksi spesifik stimulus-respon pada situasi yang mengancam individu. Dalam model transaksional ini, stres yang dialami seseorang bukan pada situasi atau pada individunya, melainkan dalam transaksi antara keduanya (situasi dan individu) tergantung pada bagaimana individu menilai dan beradaptasi pada situasi tersebut (Goleman, 1979; Weiten, dkk., 1990). Gadzella (1994) juga menjelaskan bahwa stres terdiri dari stimulus yang menyebabkan stres (stresor) dan reaksi individu

terhadap stresor tersebut, yang dikelompokkan menjadi stres ringan dan berat. Stres ringan yang didefinisikan oleh Gadzella dapat disetarakan dengan *eustress* dari Selye, dan stres berat setara dengan *distress* (Gadzella, 2012).

Dampak dari stres tidak sepenuhnya negatif, apabila stres dapat ditangani dengan baik. Namun apabila stres akademik yang dialami mahasiswa berlebihan maka dapat berdampak pada perilaku kesehatan yang memburuk (Weidner, dkk., 1996), dampak negatif pada kapasitas belajar siswa, prestasi akademik, pencapaian pendidikan dan pekerjaan, kualitas dan kuantitas tidur, kesehatan fisik, kesehatan mental, menyebabkan penggunaan zat berbahaya (Pascoe, dkk., 2020), serta berpengaruh pada performa akademik mahasiswa (Khan, dkk., 2013). Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama seringkali kewalahan dengan tuntutan yang didapatkan dari perguruan tinggi. Kehidupan mahasiswa khususnya di tahun awal masuk perguruan tinggi, adalah tahun yang rentan dimana mahasiswa tahun pertama membentuk, menguji, dan menyesuaikan identitas psikologis baru (Bitz, 2010). Banyak mahasiswa tahun pertama mengalami stres berat karena tuntutan yang terkait dengan perubahan seperti pergi merantau/meninggalkan rumah, menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan, dan berkompetisi dengan standar yang baru (Altmaier, 1983, dalam Pfeiffer, 2001). Mahasiswa S1 tahun pertama dilaporkan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi, karena perubahan langsung yang besar dan berbagai jenis konflik akademik dan non-akademik terkait dengan adaptasi, dan kurangnya jaringan dukungan sosial yang kuat (Yumba, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Hernawati (2006) mendapatkan hasil bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama

yang tinggal di asrama berada pada tingkat tinggi dimana sumber stres yang menyebabkan hal tersebut seperti perubahan pada *setting* lingkungan, yaitu belum pernah menjalani tinggal di *kost* sebelumnya dan berada sekamar dengan empat orang yang belum dikenal sebelumnya. Penelitian oleh Maulana (2014) juga menyebutkan bahwa tingkat stres mahasiswa tahun pertama lebih tinggi dibandingkan tingkat stres mahasiswa tahun kedua.

Selain permasalahan adaptasi menuju perguruan tinggi, seperti yang kita ketahui bersama pada awal tahun 2020, masyarakat Indonesia juga digemparkan dengan suatu fenomena penyebaran virus baru dari Wuhan yaitu virus Covid-19. Covid-19 yang mulai meningkat sejak bulan Januari 2020 menyebabkan berupa perubahan seperti pembatasan sosial guna meminimalisir penularan. Selain pembatasan sosial, secara khusus di bidang pendidikan, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia juga membuat kebijakan baru yaitu Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19). Sistem pembelajaran yang awalnya dengan sistem tatap muka atau pertemuan langsung, diubah menjadi melalui daring (*online*) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Hal tersebut dilakukan sebagai upaya agar pembelajaran tetap bisa berlangsung dan juga dapat memutus rantai penyebaran Covid-19.

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) yang dilakukan secara penuh merupakan hal baru yang langsung diterapkan secara tiba-tiba pada sistem pendidikan di Indonesia. PJJ mulai diterapkan di Indonesia secara serentak mulai bulan Maret 2020 untuk

seluruh jenjang pendidikan, mulai dari TK hingga Perguruan Tinggi. Hal ini dapat mempengaruhi dinamika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama. Seperti dijelaskan dalam penelitian oleh Nyar (2021) bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami *double* transisi dimana transisi pertama yaitu dari siswa menjadi mahasiswa, dan transisi kedua yaitu dalam menangani situasi Covid-19. Survei yang peneliti lakukan pada 13 mahasiswa tahun pertama di Bali menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami perubahan sistem pembelajaran jarak jauh, perubahan yang dirasakan seperti kesulitan memahami materi, tugas kelompok yang diadakan secara virtual, interaksi sosial dengan teman kuliah berkurang karena hanya bertemu secara daring, perubahan kebiasaan dan waktu belajar. Sebagian besar merasa kesulitan dalam menjalani perubahan-perubahan tersebut dan merasa ragu apakah mampu atau tidak menghadapi kesulitan tersebut. Mahasiswa tahun pertama merasa perubahan tersebut sangat berpengaruh pada proses pembelajaran.

Pada survei awal ini juga diketahui bahwa hal yang membuat mahasiswa stres atau tertekan selama perkuliahan jarak jauh adalah beban tugas, dan juga kejenuhan mahasiswa untuk terus menerus berada di depan layar. Reaksi terhadap stresor yang paling banyak dialami adalah kelelahan (fisiologis), ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran (emosional), serta menangis (perilaku). Hasil ini juga membuktikan bahwa terdapat kesenjangan antara harapan (*das sollen*) bahwa dengan melaksanakan PJJ proses belajar mengajar tetap berjalan dengan baik pada masa pandemi Covid-19, dengan kenyataan (*das sein*) bahwa PJJ ternyata memiliki dampak bagi kesulitan yang dialami mahasiswa tahun pertama.

Literature review terkait stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19 (diakses bulan Agustus 2021) menunjukkan masih sedikit penelitian yang membahas mengenai stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19 khususnya di Indonesia (selengkapnya akan dibahas pada indentifikasi masalah penelitian). Berdasarkan *literature review* tersebut, diketahui bahwa hanya 2 jurnal yang membahas mengenai stres pada *setting* akademik. Jurnal pertama, yaitu mengenai gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19. Jurnal kedua, yaitu terkait hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama.

Perkembangan penelitian psikologi terkait dampak Covid-19 terus meningkat. Peneliti kembali meninjau perkembangan literatur mengenai stres akademik pada masa pandemi Covid-19 tahun 2021-2022. Berdasarkan penelusuran pada *google scholar* terdapat penambahan jurnal menjadi 179 jurnal terkait stres akademik mahasiswa tahun pertama pada rentang tahun 2021-2022. Adapun hasil pencarian artikel terkait *self-efficacy* dan stres akademik mahasiswa tahun pertama menghasilkan 78 jurnal, sedangkan artikel terkait *workload* dan stres akademik hanya ditemui 7 jurnal.

Berdasarkan hasil tersebut belum dapat diketahui faktor-faktor apa saja yang dapat memengaruhi dinamika stres mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka. Hingga saat ini kondisi sistem pembelajaran di Indonesia masih dipengaruhi oleh tren perubahan status Covid-19. Pada awal semester ganjil tahun ajaran 2021/2022 (Agustus-Desember) sistem pembelajaran

sudah mulai menggunakan sistem pembelajaran *hybrid* yaitu campuran antara pembelajaran *online* dan *offline*. Kemudian pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 beberapa universitas sudah menerapkan sistem pembelajaran *full offline* atau pertemuan tatap muka. Hal ini menjadikan dinamika baru bagi mahasiswa tahun pertama yang telah menjalani 2 tahun pertemuan *online* berubah menjadi pertemuan *offline* seperti sebelum masa pandemi.

Berdasarkan dinamika baru ini, peneliti melakukan *preliminary research* untuk mendapatkan faktor-faktor yang memengaruhi stres mahasiswa pada masa transisi ini. Peneliti menggunakan kuesioner *Indonesian Undergraduate Sources of Stress Questionnaire* (IUSSQ) yang dilakukan pada bulan Juni-Juli 2022, dan mendapatkan hasil bahwa dua faktor tertinggi yang paling memengaruhi stres akademik mahasiswa pada masa transisi adalah faktor personal dan faktor akademik.

Faktor pertama yaitu faktor personal, aitem faktor personal yang memiliki nilai tertinggi yaitu “ketakutan akan gagal saat ujian”. Perasaan takut akan gagal dipengaruhi dari *self-efficacy* individu tersebut. Menurut Bandura (dalam Lippke, 2017) *Self-efficacy* menjelaskan bahwa individu secara umum akan mencoba melakukan sesuatu yang mereka percaya mereka akan berhasil melakukannya dan tidak akan mencoba sesuatu yang mereka percaya bahwa mereka akan gagal. Individu dengan *efficacy* yang tinggi percaya bahwa mereka akan berhasil meskipun dalam tugas yang sulit. Mereka melihat ini sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari (Bandura, dalam Lippke, 2017). *Self-efficacy* mengontrol seberapa banyak dan gigihnya usaha yang akan

dilakukan oleh individu dalam menghadapi tantangan pengalaman buruk. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi, semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menetapkan tujuan, lebih cenderung untuk melihat hasil sebagai sesuatu yang positif, berusaha lebih keras dan menunjukkan kegigihan bahkan ketika sesuatu hal yang tidak terduga muncul. Sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung percaya bahwa usahanya tidak akan membuahkan hasil yang positif (Bandura, dalam Lippke, 2017).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat korelasi *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa (Siregar & Putri, 2019). Begitu juga pada masa pandemi Covid-19, *self-efficacy* juga diketahui berhubungan dengan stres akademik mahasiswa tahun pertama namun hubungannya bersifat lemah (Noviana & Khoirunnisa, 2022). Pada penelitian oleh Pitoy (2021) diketahui bahwa *self-efficacy* berperan dalam memprediksi stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19 ($r = 0,369$, $r^2 = 0,136$; $p < 0,05$).

Pada faktor akademik, aitem yang mendapatkan nilai tertinggi yaitu “terlalu banyak materi yang harus dipelajari”. Hal tersebut berarti bahwa kesulitan mahasiswa tahun pertama pada faktor akademik yaitu terkait dengan beban tugas akademik (*academic workload*). Penelitian sebelum masa pandemi menunjukkan bahwa *academic workload* tidak berhubungan dengan stres (Adha, 2020; Mardiaty, dkk., 2018) sedangkan pada *preliminary study* faktor akademik menempati urutan pertama, dan juga pada penelitian pada masa pandemi menunjukkan bahwa *academic workload* menjadi sumber stres mahasiswa pada masa pandemi (Livana, 2020). *Academic workload* berupa jam belajar diketahui memiliki korelasi yang

kuat dengan stres akademik yang dirasakan mahasiswa baru di Universitas Abubakar Tafawa Balewa Nigeria ($r=0,979$, $p < 0,05$) (Aam, dkk., 2017). Kausar (2010) juga menemukan hubungan yang positif antara *academic workload* dengan stres akademik ($r = 0.31$, $p<0.01$).

Berdasarkan hubungan antara variabel *academic workload*, *self-efficacy* dengan stres akademik yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh dari variabel *academic workload* (faktor akademik) dan *self-efficacy* (faktor personal) terhadap stres akademik yang dirasakan mahasiswa tahun pertama, pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka dalam konteks pandemi Covid-19.

1.2. Identifikasi Masalah

Seperti yang telah diuraikan pada latar belakang, mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19 mengalami transisi ganda (Nyar, 2021) dimana transisi pertama yaitu dari siswa menjadi mahasiswa, dan transisi kedua yaitu dalam menjalani pembelajaran pada situasi Covid-19. Pada masa pandemi Covid-19, mahasiswa baru dituntut untuk menyesuaikan dengan peraturan pemerintah terkait pembatasan sosial, khususnya bagi pendidikan yaitu peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yaitu Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19). Sistem pembelajaran yang awalnya dengan sistem tatap muka atau pertemuan langsung, diubah menjadi melalui daring (*online*) atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Tujuan dari kebijakan pemerintah ini adalah agar pembelajaran tetap dapat berlangsung secara baik ditengah pandemi Covid-19, namun berdasarkan hasil *preliminary research* yang peneliti lakukan terhadap mahasiswa tahun pertama, mahasiswa justru merasa kesulitan dalam menjalani perubahan-perubahan tersebut dan merasa ragu apakah mampu atau tidak menghadapi kesulitan tersebut. Mahasiswa tahun pertama merasa perubahan tersebut sangat berpengaruh pada proses pembelajaran. Selain itu, hal yang membuat mahasiswa stres atau tertekan selama perkuliahan jarak jauh adalah beban tugas, dan juga kejenuhan mahasiswa untuk terus menerus berada di depan layar. Reaksi terhadap stresor yang paling banyak dialami adalah kelelahan (fisiologis), ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran (emosional), serta menangis (perilaku).

Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat kesenjangan antara harapan (*das sollen*) bahwa dengan melaksanakan PJJ proses belajar mengajar tetap berjalan dengan baik pada masa pandemi Covid-19, dengan kenyataan (*das sein*) bahwa PJJ ternyata memiliki dampak bagi kesulitan yang dialami mahasiswa tahun pertama.

Perkembangan Covid-19 sangat dinamis, awal tahun 2022 pembatasan sosial sudah mulai dilonggarkan dan pembelajaran telah berlangsung secara *Hybrid* (*online* dan *offline*) beberapa universitas sudah melakukan perkuliahan tatap muka secara penuh. *Preliminary study* kembali dilakukan pada mahasiswa pada bulan Juni 2022, sebanyak 50% dari 16 mahasiswa yang mengisi kuesioner mengatakan bahwa telah menjalani perkuliahan hybrid dan sejumlah 6,3% menjalani kuliah tatap muka penuh. Sebanyak 75% menyatakan bahwa merasa kesulitan dalam perubahan metode pembelajaran dari *online* menjadi *offline*. Kesulitan yang dialami seperti perubahan jadwal karena tambah waktu persiapan untuk pergi ke kampus, sulit mengatur waktu dan adaptasi serta sosialisasi dengan teman kelas yang baru pertama kali bertemu sehingga menimbulkan kecemasan tersendiri. Berdasarkan data tersebut dapat dilihat bahwa masih terdapat kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa tahun pertama pada masa transisi pembelajaran ini yang mungkin akan memengaruhi stres yang dirasakan mahasiswa.

Peneliti melakukan *literature review* untuk mengetahui apakah terdapat *gap* pada literatur sebelumnya, setelah mengetahui bahwa terdapat kesenjangan antara *das sollen* dan *das sein* dari fenomena pembelajaran mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19. Peneliti melakukan penelusuran literatur terkait stres mahasiswa tahun pertama pada konteks pandemi Covid-19 pada *search engine*

google scholar. Peneliti memasukkan *keyword* “stres” “mahasiswa tahun pertama” “pandemi” dan mengatur rentang waktu yaitu dari tahun 2020-2021 diakses tanggal 31 Agustus 2021. Berdasarkan penelusuran tersebut didapatkan 91 jurnal yang terkait. Dari 91 jurnal tersebut, dilakukan *screening* pertama berdasarkan abstrak, dan hanya terdapat 4 jurnal yang diketahui membahas tentang stres mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19. Peneliti kembali melakukan *review* pada keseluruhan isi jurnal tersebut, dan hanya 2 jurnal yang membahas mengenai stres pada *setting* akademik. Jurnal pertama, yaitu mengenai gambaran tingkat stres mahasiswa tahun pertama dalam menjalani perkuliahan pada masa pandemi Covid-19. Jurnal kedua, yaitu terkait hubungan antara *fear of missing out* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan *literature review* tersebut, diketahui bahwa penelitian terkait stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19 masih minim dan masih terdapat banyak aspek yang dapat dikaji.

Tahap berikutnya peneliti melakukan *preliminary research* kedua pada 40 orang mahasiswa tahun pertama pada masa pandemi Covid-19 karena masih tidak adanya penelitian terkait faktor-faktor yang dapat memengaruhi dinamika stres akademik pada masa pandemi Covid-19 ini. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui sumber atau faktor stres mahasiswa dalam melaksanakan perkuliahan pada masa pandemi Covid-19. Hasilnya, faktor yang mendapat peringkat teratas adalah faktor akademik serta faktor personal.

Faktor akademik dikaitkan dengan *academic workload*, karena berdasarkan *literature review* diketahui bahwa beban tugas tidak berhubungan dengan stres

akademik sebelum masa pandemi (Adha, 2020; Mardianti, dkk., 2018) dan beberapa penelitian menunjukkan sebaliknya yaitu terdapat hubungan *academic workload* dengan stres akademik (Kausar 2010; Rahim, dkk. 2016; Aam, Sara, & Adamu, 2017; Faizah & Oktawiranto, 2020). Pada masa pandemi Covid-19, *academic workload* menjadi faktor yang tertinggi sumber stres pada *preliminary study* yang peneliti lakukan, dan penelitian oleh Livana (2020) serta penelitian oleh Yang, Chen, & Chen (2021) juga menunjukkan terdapat hubungan kedua variabel tersebut. Faktor personal dikaitkan dengan *self-efficacy* karena berdasarkan *preliminary study* aitem yang paling banyak mendapatkan poin terkait dengan ketakutan akan gagal saat ujian, dan penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa terdapat korelasi antara *self-efficacy* dengan stres akademik yang dirasakan mahasiswa (Siregar & Putri, 2019).

Sehingga berdasarkan hasil tersebut, peneliti tertarik untuk menguji seberapa besar pengaruh dari variabel *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik, secara bersama-sama dan juga secara terpisah, pada masa pandemi Covid-19.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1. Apakah terdapat pengaruh *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka?

- 1.3.2. Apakah terdapat pengaruh *academic workload* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka?
- 1.3.3. Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka?

1.4. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut.

- 1.4.1. Menguji dan menganalisis pengaruh *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka.
- 1.4.2. Menguji dan menganalisis pengaruh *academic workload* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka.
- 1.4.3. Menguji dan menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka.

1.5. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah penulis paparkan, maka penulis mengharapkan penelitian ini dapat memberikan manfaat, baik secara teoretis maupun praktis. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut.

1.5.1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian diharapkan dapat menjadi sumbangan penelitian di bidang ilmu Psikologi Pendidikan, dimana masih terdapat kekosongan penelitian terkait pengaruh *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai *academic workload*, *self-efficacy*, dan stres akademik.

1.5.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai gambaran umum mengenai pengaruh *academic workload* dan *self-efficacy* terhadap stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tahun pertama pada masa transisi menuju pembelajaran tatap muka. Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat digunakan perguruan tinggi sebagai gambaran umum faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik yang berlebihan pada mahasiswa sehingga perguruan tinggi dapat mengantisipasi demi terciptanya kesejahteraan mahasiswa.