

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan generasi muda yang menjadi harapan bangsa untuk mempertahankan hal-hal baik yang sudah diperjuangkan dan mengubah hal-hal buruk bangsa menjadi perubahan yang sangat baik di era yang akan datang (Barseli & Ildil, 2017).

Menurut Susantoro (dalam Irawan, Nurharsono, & Raharjo, 2017) mahasiswa adalah sekelompok anak muda yang memiliki usia mulai dari 19 tahun sampai 28 tahun, pada usia tersebut mengalami peralihan dari masa remaja menuju ke masa dewasa. Dalam tahap tersebut seorang individu mengalami keraguan dalam menjalankan sebuah peran dalam hidupnya (Ahyani & Astuti, 2018). Menurut Hurlock (1994) masa remaja merupakan usia transisi dari anak-anak menuju dewasa yang sering disebut dengan periode *storm and stress*. Dalam kondisi peralihan masa remaja menuju ke masa dewasa, seorang individu dikatakan masih dalam tahap kematangan mental dan sosial rendah yang mengharuskan individu tersebut menghadapi berbagai tekanan emosi, psikologi, dan sosial yang tentunya saling bertentangan dan sangat mudah membuat individu mengalami stres (Hernawati, 2006).

Menurut Sofyanty & Prihastuti (2017) adanya stres akademik karena terdapat tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan juga keunggulan dalam sebuah kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat. Ketika tekanan atau tuntutan menumpuk, kemampuan seseorang dalam mengatasi atau

menyesuaikan kembali seperti semula akan terasa sangat sulit dan menghabiskan sumber daya fisik serta psikologisnya (Misra & Castillo, 2014). Menurut (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017) mahasiswa merupakan masa di mana prestasi akademik dan minat sosial menjadi fokus utama atau hal yang berharga. Keberhargaan ini membuat mahasiswa memaksimalkan usahanya untuk mencapai prestasi akademik. Prestasi akademik berkaitan erat dengan beban tugas dan tekanan yang sangat kuat. Dalam penelitian Murff (2005) ditemukan bahwa mahasiswa mengalami stres yang berkaitan dengan masalah keuangan, tekanan tes, gagal dalam ujian, penolakan dari seseorang, pemutusan hubungan, dan perasaan rendah diri.

Berdasarkan wawancara yang sudah peneliti laksanakan pada hari Minggu tanggal 1 September 2019 dengan beberapa mahasiswa Unika Soegijapranata, yang mengungkapkan tekanan-tekanan dalam perkuliahannya, antara lain memiliki beban tugas dan perkuliahan yang sangat padat, kemudian diwajibkan untuk mengikuti praktikum setelah perkuliahan dengan waktu yang tidak singkat bahkan pernah melakukan praktikum sampai jam 10 malam, setelah itu mahasiswa diharuskan untuk langsung membuat laporan praktikum karena hasil laporan tersebut harus dikumpulkan pada keesokan harinya. Artikel jurnal yang digunakan sebagai bahan referensi pembuatan hasil laporan praktikum tidak boleh sama dengan teman yang lainnya. Hal tersebut semakin membuat mahasiswa merasa tertekan. Tekanan-tekanan itu menimbulkan perasaan sedih, cemas, takut dan perasaan ragu. Hal itu muncul karena mahasiswa merasa tidak mampu dalam menyelesaikan semua tugas yang mereka miliki. Pada saat pelaksanaan wawancara mahasiswa juga mengeluhkan bahwa mereka sering mengalami sakit kepala ketika mengerjakan banyak tugas, merasakan susah tidur dan jam tidur

yang tidak menentu karena harus lembur menyelesaikan tugas, perasaan sedih dan menangis karena takut tugasnya tidak akan selesai, serta emosional yang tidak stabil ketika dalam situasi memiliki tugas yang banyak dan belum terselesaikan satupun. Bahkan ada beberapa mahasiswa mengatakan dirinya sering konsultasi ke dokter karena keluhan sakit kepala, diare dan sakit punggung saat memiliki tugas yang banyak. Mahasiswa tersebut bercerita ketika semua tugasnya sudah selesai, dirinya dalam kondisi baik-baik saja. Tetapi ketika ia kembali memiliki tugas-tugas yang harus diselesaikan, maka sakit kepala, diare, dan sakit punggung akan muncul lagi. Kemudian terdapat juga mahasiswa yang setiap kali ada jadwal ujian, tubuhnya menjadi demam dan akhirnya tidak mengikuti ujian. Gejala ini merupakan dampak dari stres akademik, yang dialami oleh mahasiswa yang bersangkutan.

Beck dan Judith (dalam Azmy, dkk (2017) menjelaskan bahwa stres akademik akan memberikan dampak negatif kepada individu jika individu tersebut merasa dirinya tidak mampu dalam menyelesaikan tuntutan atau tekanan yang didapatkan sehingga akan memberikan pengaruh terhadap cara berfikir dan berperilaku pada individu tersebut.

Adapun dampak negatif dari stres akademik menurut Barseli dan Ildil, (2017) dibagi dalam empat bagian, (1) dampak dalam hal pemikiran yaitu merasa takut gagal karena perasaan tidak mampu, hilangnya konsentrasi, kekawatiran akan masa depan, selalu memikirkan apa yang harus mereka lakukan, (2) dampak dalam hal perilaku yaitu sikap mengisolasi diri dari lingkungannya, mengonsumsi narkotika dan juga alkohol, tiba-tiba menangis tanpa alasan, porsi makan yang lebih banyak atau bahkan sangat sedikit, waktu dan frekuensi tidur yang tidak menentu, (3) dampak dalam hal reaksi tubuh yaitu jantung berdetak sangat cepat,

menjadi mudah lelah, bibir kering, sering merasa mual dan rentan terhadap sakit, dan (4) dampak dalam hal perasaan yaitu merasa murung, merasa takut, merasa cemas.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik. Menurut Barseli & Ildil (2017) faktor-faktor stres akademik yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal stres akademik antara lain pelajaran yang padat, orang tua saling berlomba, dorongan status sosial, dan tekanan untuk berprestasi tinggi, sementara faktor internal antara lain pola pikir, kepribadian dan keyakinan diri atau efikasi diri. Peneliti mengambil faktor stres akademik yaitu efikasi diri karena menurut Bandura (1997) terkait dengan aspek efikasi diri yaitu level, mengatakan bahwa tingkat pada efikasi diri bergantung pada seberapa sulit tugas yang dihadapi. Hal itu berarti, ketika tingkat kesulitan dari tugas dianggap mudah maka efikasi diri akan meningkat dan stres akademik akan menurun. Peneliti juga menemukan fakta penelitian dari Safiany dan Maryatmi (2018) tentang hubungan efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat, yang mendapatkan hasil penelitian bahwa efikasi diri mempunyai hubungan dengan stres akademik yang tinggi, lebih tinggi dari pada variabel bebas dukungan teman sebaya.

Menurut Bandura (1977) efikasi diri adalah suatu kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dalam hal mengatur dan menjalankan suatu tindakan. Hal tersebut tidak bergantung pada jenis keahlian ataupun keterampilan seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan diri tentang apa yang dapat dikerjakan dan diselesaikan. Sebagaimana juga menyangkut dalam hal seberapa besar usaha seseorang dalam menyelesaikan setiap tugas dan seberapa kuat ia akan bertahan. Menurut Rachmah (2013) efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki

seseorang terhadap kemampuannya. Santrock (2002) mengungkapkan mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi di dalam kegiatan belajar lebih bersemangat untuk mengerjakan tugas sekalipun dalam jumlah yang banyak dan menantang, kemudian mahasiswa yang memiliki efikasi diri rendah akan lebih menghindari tugas dengan jumlah yang banyak dan tugas yang menantang. Pernyataan di atas selaras dengan pendapat yang diungkapkan Astuti, Permana, & Budi (2016) seorang individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cenderung menghadapi segala tugas dan mencoba untuk menyelesaikannya meskipun dirasa sulit, sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung bersikap menghindari setiap tugas yang dimiliki karena merasa tidak mampu untuk menyelesaikannya.

Peneliti menemukan fakta dari penelitian yang telah dilakukan oleh Anindya & Sartika (2018) dengan judul jurnal hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Penelitian ini menggunakan variabel bebas efikasi diri dengan tiga aspek yaitu, tingkatan, keluasan dan kekuatan. Kemudian menggunakan stres akademik sebagai variabel tergantung dengan dua aspek yaitu fisik dan psikologis. Hasil penelitian menggunakan teknik analisa *rankspearman* dan hasilnya yaitu terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres pada mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sedang menyusun skripsi. Kelebihan dari penelitian Anindya dan Sartika (2018) antara lain merupakan penelitian terkini karena dilakukan pada tahun 2018, dari kedua variabel yang digunakan sama dengan dua variabel pada penelitian ini.

Kemudian pada penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa sekolah

menengah atas program akselerasi ditemukan hasil pengaruh efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 0,589 atau 59%, artinya aspek-aspek efikasi diri memberikan pengaruh yang besar terhadap stres akademik. Penelitian ini mengambil 89 subjek yang merupakan siswa SMA, siswa laki-laki sebanyak 34 orang dan siswa perempuan sebanyak 55 orang. Karakteristik subjek yang diambil antara lain sedang mengikuti program akselerasi, berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, serta lokasi sekolah di kota Yogyakarta. Kelebihan dari jurnal Wulandari dan Rachmawati antara lain lengkap dalam mengupas pembahasan, mengintegrasikan antara hasil temuan di lapangan dan teori yang digunakan dengan baik serta sumber referensi jurnal yang digunakan terbaru kecuali sumber referensi untuk teori dasar (dikutip langsung dari pencetus teori).

Fakta lainnya dari penelitian Namira (2018) tentang hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada remaja SMA di Yogyakarta. Hasil penghitungan uji hipotesis dari penelitian ini menggunakan teknik non parametrik dan menggunakan uji korelasi *spearman's rho* yang hasilnya menunjukkan adanya hubungan negatif dari kedua variabel. Artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh remaja SMA di Yogyakarta maka akan semakin rendah stres akademik yang akan dialami oleh remaja SMA tersebut. Kelebihan dari jurnal Namira (2018) antara lain menggunakan sampel yang cukup banyak sehingga persebaran data bisa lebih stabil, pernyataan-pernyataan yang dicantumkan dalam skala sangat sesuai dengan latar subjek yaitu sekolah. Kelemahan dari penelitian Namira (2018) adalah pernyataan pada item yang disampaikan kurang sederhana serta jumlah responden untuk uji coba terlalu sedikit.

Berdasarkan *review* beberapa artikel terdahulu, maka peneliti akan menyederhanakan pernyataan-pernyataan dalam item skala alat ukur, sehingga

menyingkat waktu dalam membaca dan lebih mudah dipahami. Perbedaan-perbedaan penelitian sebelumnya dari Wulandari dan Rachmawati (2014) dan penelitian Namira (2018) dengan peneliti yaitu terletak pada subjek penelitian, peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang berdasarkan wawancara memiliki gejala-gejala stres sedangkan penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) menggunakan subjek anak SMA. Alasan mengapa peneliti menggunakan sampel subjek mahasiswa karena memiliki banyak tekanan akademik, seperti jadwal kegiatan pembelajaran yang sangat padat dan juga beban tugas yang sulit berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti lakukan. Kemudian perbedaan lainnya dengan peneliti sebelumnya oleh Anindya dan Sartika (2018) yaitu terletak pada *stressor* nya di mana penelitian oleh Anindya dan Sartika (2018) hanya meneliti tentang satu *stressor* saja yaitu, skripsi. Sedangkan peneliti akan meneliti terhadap *stressor* yang lebih luas mencakup tekanan ujian, jadwal perkuliahan yang padat, tugas praktikum, laporan praktikum, tugas kuliah.

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan, peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa.

1.2 Tujuan Penelitian

Untuk menguji secara empirik hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa .

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai sumbangan dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan stres akademik.

1.3.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi informasi bagi mahasiswa mengenai stres akademik dalam kaitannya dengan efikasi diri, yang berguna untuk menanggulangi permasalahan stres akademik pada mahasiswa.

