

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Peserta didik yang telah menempuh perjalanan studi yang cukup panjang dari Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas atau Kejuruan akan mengakhiri perjalanan studi mereka di Universitas sebelum memasuki dunia kerja. Langkah akhir dari studi di Universitas yang wajib dilakukan oleh setiap mahasiswa adalah menyusun skripsi. Mahasiswa tentunya tidak asing lagi saat mendengar kata 'skripsi' di akhir studi mereka. Menurut Peraturan Pemerintah RI nomor 30 tahun 1990 pasal (1) ayat (6), "Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu" (Presiden R.I, 1990). Perguruan tinggi menurut Undang – Undang Dasar Republik Indonesia No 20 tahun 2003 pasal 20 dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Mahasiswa yang telah menyelesaikan hampir seluruh mata kuliahnya dan sedang mengambil skripsi disebut mahasiswa tingkat akhir (Presiden RI, 2003). Skripsi akan menjadi langkah akhir dari pembelajaran mahasiswa yang harus ditempuh untuk menyelesaikan kuliahnya guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu, sesuai dengan Peraturan Pemerintah No 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi (Presiden RI, 1999).

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah atau hasil penelitian mahasiswa strata satu (sarjana) yang membahas suatu permasalahan pada bidang ilmu tertentu (Hadi, 2016). Skripsi akan menjadi bukti kemampuan akademik mahasiswa selama belajar di perguruan tinggi. Selama proses penyusunan skripsi, sering kali

ditemukan banyak masalah yang dapat menghambat proses pengerjaan skripsi seperti penentuan judul, kurangnya referensi, waktu mengerjakan skripsi yang kurang, rasa malas untuk mengerjakan skripsi, kurang mendapat motivasi, dosen sulit ditemui, susah membagi waktu, kelelahan bekerja, waktu istirahat tidak cukup, kurang biaya dan tidak konsentrasi (Etika dan Hasibuan, 2016). Skripsi adalah sebuah kewajiban bagi mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa dituntut untuk dapat beradaptasi dengan segala beban atau kesulitan yang dihadapi demi menyelesaikan penelitian skripsi mereka. Tuntutan-tuntutan tersebut tanpa disadari memberikan sebuah tekanan (stres) kepada mahasiswa tingkat akhir.

Legiran, Azis, dan Bellinawati (2015) berpendapat bahwa stres merupakan sebuah kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungannya, sehingga menimbulkan persepsi antara tuntutan-tuntutan dari situasi yang dapat berasal dari sistem biologis, psikologis dan sosial seseorang. Stres juga dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan dari luar diri seseorang. Mahasiswa tingkat akhir yang merasa stres selama perkuliahan berlangsung atau saat proses penyusunan skripsi, dapat dikatakan sedang mengalami stres akademik. Stres akademik adalah stres yang muncul pada suatu kondisi atau keadaan di lingkungan pendidikan, dimana terdapat berbagai tekanan dan tuntutan untuk berprestasi dan bersaing sehingga mahasiswa merasa terbebani dengan tekanan dan tuntutan tersebut (Barseli, Ildil, & Nikmarijal, 2017). Mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tekanan dan tuntutan akademik tersebut sehingga mempersepsikannya sebagai gangguan (Rahmawati, 2015).

Sebanyak 38-71% mahasiswa di dunia mengalami stres, di Asia sebesar 39,6-61,3% dan di Indonesia sebesar 36,7- 71,6% (Ambarwati, Pinilih, & Astuti,

2017). Laporan dari *Student Minds* pada tahun 2014 yang berjudul *Grand Challenges in Student Mental Health* mengatakan bahwa stres termasuk dalam sepuluh kesulitan besar bagi mahasiswa terkait kesehatan mental. Hasil tersebut diperoleh dari menganalisis data 230 responden yang terdiri dari mahasiswa dan lulusan universitas (57%), *staff* universitas (31%), dan tenaga ahli kesehatan (4%). Menurut *Student Minds*, stres menjadi masalah kedua yang paling sering dirasakan oleh mahasiswa. Apabila stres tidak ditangani dengan baik, ketegangan yang dirasakan mahasiswa dapat memburuk dan memunculkan gangguan kesehatan mental yang lain seperti depresi, perfeksionisme, gangguan obsesif kompulsif, dan lain sebagainya (Khalika, 2019).

Hasil riset yang dilakukan oleh Universitas Chulalongkorn Thailand mengatakan bahwa lebih dari 6% atau sekitar 6,4% mahasiswa di Negara Gajah Putih maupun luar negeri, berakhir dengan bunuh diri karena depresi (Sekarwati, 2019). Riset lain dilakukan oleh Tim Psikiater Melinda *Hospital* kepada 441 mahasiswa dan hasilnya 24 orang pernah mencoba atau berpikir untuk melakukan bunuh diri. Lalu data kunjungan mahasiswa ke klinik psikiatri Melinda *Hospital* mencatat sebanyak 741 mahasiswa per bulan atau 30 mahasiswa per hari datang dengan kondisi yang berbeda-beda, di antaranya untuk konseling biasa, stres, depresi dan ingin bunuh diri (Era, 2019).

Kasus serupa terjadi pada seorang pemuda berinisial BH. Seorang mahasiswa di Samarinda, Kalimantan Timur yang diduga gantung diri karena depresi kuliah 7 tahun belum lulus dan skripsi sering ditolak dosen. Sehari sebelum BH ditemukan tewas, RD melihat gerak-gerik aneh adiknya melalui CCTV dan memutuskan untuk pulang dari Bontang ke Samarinda untuk mengecek keadaan adiknya. Sesampainya di rumah, BH telah ditemukan gantung diri di dapur (Ola,

2020). Kasus lain terjadi pada FH, mahasiswa salah satu perguruan tinggi swasta di Yogyakarta yang ditemukan telah meninggal dunia di kamar kos di Dusun Jetis, Desa Tirtoadi, Mlati, Sleman. Korban diduga bunuh diri menggunakan gerinda yang biasa digunakan oleh pemilik kos untuk memotong keramik lantaran depresi karena kesulitan menyelesaikan skripsi dan ada masalah keluarga juga (Wawan, 2020).

Sudah bukan waktunya bagi mahasiswa tingkat akhir untuk bermain-main lagi. Mahasiswa tingkat akhir seharusnya telah dapat menemukan permasalahan yang menarik untuk skripsi mereka, memahami teori dengan baik, memilih metode penelitian yang tepat dan melakukan penelitian ilmiah. Ketidaksiapan dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri yang rendah dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa. Untuk dapat meyakini diri sendiri bahwa mereka mampu dan memiliki kemampuan, mahasiswa harus memiliki *self efficacy* yang baik.

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* atau keyakinan diri merupakan kunci sumber segala tindakan seseorang (*human agency*). Apa yang mereka pikirkan dan percayai akan mempengaruhi bagaimana mereka bertindak, jika seseorang percaya bahwa ia tidak memiliki kekuatan untuk mencapai suatu tujuan tertentu maka ia pun tidak akan berusaha untuk melakukan sesuatu. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang baik, akan lebih yakin dan tenang dalam menyusun skripsi karena mereka merasa mampu menyelesaikan penelitian skripsi mereka dengan baik. *Self efficacy* merupakan hal yang penting bagi setiap individu untuk dapat menghadapi suatu masalah, dimana *self efficacy* mempengaruhi kepercayaan diri seseorang sehingga individu tersebut dapat mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian oleh Sagita, Daharnis, & Syahniar (2017), bahwa *self efficacy* dan stres mahasiswa memiliki

arah hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa BK FIP UNP maka semakin rendah stres yang mereka rasakan.

Selain faktor *self efficacy*, mahasiswa juga membutuhkan dukungan dari lingkungan sekitar seperti dukungan dari orangtua, teman, dosen, dan lain sebagainya. Dukungan yang diberikan kepada mahasiswa tingkat akhir dapat membantu meringankan beban stres skripsi yang dirasakan, karena mahasiswa tingkat akhir merasa ada yang mendukung mereka untuk menyelesaikan skripsi. Dukungan yang diberikan dapat berupa ucapan semangat, kalimat-kalimat yang memotivasi, tindakan-tindakan kecil untuk menyemangati atau menjadi tempat berkeluh kesah tentang skripsi yang sedang mereka kerjakan. Dukungan terdekat yang dapat diperoleh mahasiswa tingkat akhir adalah dukungan dari keluarga atau orang tua karena keluarga adalah kelompok yang paling kecil dan paling dekat dengan kita. Dukungan dari orang tua kepada anaknya yang sedang mengambil skripsi dapat berupa motivasi untuk mengerjakan skripsi atau menjadi sahabat, dan mengetahui segala kebutuhan anaknya agar sang anak mau terbuka sehingga orang tua dapat mengarahkannya pada hal-hal yang positif (Etika dan Hasibuan, 2016).

Canavan dan Dolan (dalam Prihatsanti, 2014) menjelaskan bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu bentuk dukungan sosial informal antar anggota keluarga, disebut sebagai *central helping system*. Dukungan keluarga dapat menjadi penanaman kekuatan dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental anggota di dalamnya, merupakan tempat teraman dan ternyaman bagi anggotanya, juga sebagai titik penting bagi perkembangan individu. Dukungan keluarga yang diberikan dapat berupa dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan emosional dan dukungan informasi (Karunia, 2016). Jika

keluarga berperan aktif dalam memberikan dukungan kepada anaknya yang merupakan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, maka tingkat stres yang dialami akan menurun atau lebih rendah. Dukungan dari keluarga menjadi sistem dukungan sosial yang terpenting di masa remaja karena berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental (Tarmidi dan Rambe, 2010).

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Paususeke, Bidjuni dan Lolong (2015) tentang hubungan dukungan keluarga dengan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa ada hubungan antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Dukungan keluarga yang baik pada mahasiswa dapat menurunkan tingkat stres dalam proses penyusunan skripsi, begitu juga sebaliknya.

Untuk mendukung uraian di atas, peneliti melakukan wawancara pendahuluan melalui aplikasi *Whatsapp* dan *Line* pada tanggal 30 September 2020. Wawancara dilakukan satu kali di hari yang sama pada delapan mahasiswa tingkat akhir fakultas Psikologi Unika Soegijapranata yang sedang menyusun skripsi. Didapatkan bahwa tujuh dari delapan orang yang diwawancarai mengaku merasakan stres atau sempat merasakan stres dengan alasan yang berbeda-beda. Penyebab stres skripsi yang dirasakan oleh mahasiswa yang diwawancarai adalah sulit membagi waktu, malas, sulit berkonsentrasi, menunda pengerjaan, patah semangat, pemikiran negatif tentang skripsi, tertekan dengan harapan berprestasi, merasa skripsi adalah tugas yang berat, keyakinan diri yang rendah, ketakutan bila tidak tersedia data di lapangan atau jurnal yang memadai, perasaan takut mengecewakan orang tua dan ketepatan waktu dalam menyelesaikan

skripsi. Sementara satu orang sisanya, mengaku tidak merasakan stres dan hanya merasa malas mengerjakan skripsi.

Sebagian besar mahasiswa menanggapi skripsi sebagai sesuatu yang negatif dan berat. Namun beberapa dari mereka juga mengatakan bahwa skripsi sebenarnya tidak sesulit yang dibayangkan, ada keinginan untuk segera menyelesaikan skripsi agar dapat segera lulus dan memasuki dunia kerja. Mahasiswa yang merasa stres dalam menyusun skripsi membutuhkan perhatian lebih dan harus segera diatasi atau dibantu untuk meringankan stres skripsinya. Stres skripsi yang dibiarkan terlalu lama akan terasa semakin berat dan dapat menimbulkan pikiran-pikiran negatif serta ketakutan yang semakin banyak. Bahkan dapat menyebabkan perilaku-perilaku yang tidak diharapkan seperti melukai diri sendiri atau bunuh diri.

Kemudian *self efficacy* setiap mahasiswa yang diwawancarai juga berbeda-beda, dilihat dari bagaimana mereka menyikapi proses penyusunan skripsi masing-masing. Sebagian besar mahasiswa mengaku awalnya merasa yakin pada kemampuannya sendiri bahwa mereka dapat menyusun skripsi dengan baik, namun beberapa pikiran negatif selama proses penyusunan skripsi tetap terlintas di benak mereka. Diantaranya adalah mahasiswa mulai meragukan diri sendiri selama proses penyusunan bab satu, banyak tugas lain yang harus diselesaikan terlebih dahulu sehingga mengesampingkan skripsi, ketakutan akan tidak tersedianya data, merasa skripsi adalah beban, tidak terlalu memahami topik yang diambil dan ketakutan bila mahasiswa tidak sanggup menyusun skripsi sehingga berhenti di tengah jalan. Hal tersebut secara tidak langsung mempengaruhi *self efficacy* dari mahasiswa tingkat akhir selama menyusun

skripsi. Akibatnya, beberapa mahasiswa mengaku malas membuka *word* skripsi mereka dan menunda pengerjaan.

Self efficacy menjadi salah satu faktor penting yang dibutuhkan mahasiswa untuk dapat melanjutkan skripsinya hingga akhir. Jika dari awal mahasiswa tingkat akhir tidak memiliki *self efficacy* yang baik dan meragukan kemampuannya sendiri, maka hasilnya adalah ketakutan-ketakutan yang tak kunjung tuntas. Pikiran-pikiran negatif seperti “skripsi susah” dan “prosesnya lama”, membuat mahasiswa enggan melanjutkan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki *self efficacy* yang baik akan terus melangkah maju. Kesulitan dan hambatan dalam proses pembuatan skripsi pasti ditemui, namun jika dari awal sudah didasari dengan *self efficacy* yang kuat, maka mereka pasti dapat menemukan jalan keluar atau solusi dari kesulitan yang mereka hadapi.

Dukungan keluarga yang diberikan oleh keluarga mahasiswa yang diwawancarai beragam, yaitu dengan memberikan ucapan yang menyemangati atau memotivasi, percaya penuh pada anaknya, memberikan pujian atas pencapaian yang telah diterima, mengingatkan untuk melanjutkan skripsi, menjadi tempat bercerita, memenuhi fasilitas yang diperlukan agar mahasiswa merasa nyaman saat menyusun skripsi, memberikan camilan kecil atau membuatkan teh. Semua subjek yang diwawancarai mengaku bahwa stres yang dirasakan menjadi sedikit lebih ringan karena keluarganya mendukung penuh usaha mereka. Dengan demikian disimpulkan bahwa dasar *self efficacy* yang baik dan dukungan keluarga yang cukup, membantu mahasiswa meringankan stres skripsi yang dirasakan. *Self efficacy* yang dimiliki setiap individu menjadi dasar keyakinan diri untuk mau membuat atau melanjutkan skripsi dan dukungan dari keluarga menjadi penyemangat serta sarana penghilang stres (*stress relief*) terdekat bagi mereka.

Faktor-faktor yang dapat memengaruhi stres akademik mahasiswa datang dari faktor *internal* dan atau faktor *external*. Faktor *internal* (individu) yang dimaksud dapat berasal dari kepribadian *hardiness*, *self efficacy*, motivasi berprestasi, optimisme dan prokrastinasi (Yusuf & Yusuf, 2020). Sementara faktor *external* (lingkungan luar) yang dimaksud dapat berupa tugas, lingkungan sosial, lingkungan keluarga dan lingkungan kampus (Sudarya, Bagia, & Suwendra, 2014). Peneliti akan menggunakan faktor *self efficacy* dan dukungan keluarga pada penelitian ini.

Berdasarkan fenomena terkait hubungan *self efficacy* dan dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Unika Soegijapranata Semarang yang berada pada semester VII (tujuh) atau semester IX (sembilan) yang sedang menyusun skripsi. Apakah ada hubungan *self efficacy* dan dukungan keluarga dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi?

1.2. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi.

1.3. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan informasi tambahan dalam ilmu Psikologi khususnya pada bidang Psikologi Klinis mengenai Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi.

2. Manfaat Praktis

Memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai Hubungan *Self Efficacy* dan Dukungan Keluarga dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Menyusun Skripsi sebagai salah satu bahan referensi untuk mengurangi stres yang dirasakan dalam menyusun skripsi.

