

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting bagi individu. Semakin tinggi jenjang pendidikan, maka akan semakin banyak tugas dan tanggung jawab yang perlu diselesaikan, tidak terkecuali di jenjang perguruan tinggi. Ketika individu memasuki jenjang perguruan tinggi, maka individu tersebut disebut dengan mahasiswa. Salah satu tujuan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studi di perguruan tinggi adalah dengan menjadi seorang sarjana. Untuk menjadi seorang sarjana, mahasiswa diharuskan untuk memenuhi syarat dengan membuat sebuah karya ilmiah berupa skripsi.

Berbagai permasalahan dalam proses pembuatan skripsi muncul menyebabkan beban psikologis pada mahasiswa. Stres menjadi salah satu beban psikologis yang dirasakan mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi timbul karena mahasiswa sudah berada di ujung masa perkuliahan, dan skripsi menjadi tugas akhir yang menjadi syarat kelulusan. Hal itu menyebabkan munculnya tekanan tersendiri bagi mahasiswa. Maka dari itu, jika ada suatu kondisi yang mengakibatkan tekanan akan dipandang sebagai sesuatu yang melebihi batas kemampuan individu atau beban (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei 2018).

Salah satu beban psikologis yang muncul bagi individu adalah stres. Gaol (2016) menyatakan stres merupakan sebuah respon saat ada berbagai rangsangan yang membahayakan. Stres bisa dialami oleh semua orang termasuk anak-anak, dewasa, ataupun lansia. Stres juga menjadi bagian hidup yang tidak bisa terus dihindari. Baik di lingkungan keluarga, kerja, maupun sekolah. Dalam lingkungan akademik, stres adalah suatu tekanan yang sering dirasakan oleh suatu individu.

Tekanan atau tuntutan akademik yang dirasakan oleh individu yang menyebabkan munculnya permasalahan disebut dengan stres akademik (Pramesta, & Dewi 2021). Stres akademik yang dirasakan oleh individu bisa muncul dari berbagai hal, misalnya dari proses belajar, beban tugas yang diberikan, ujian, dan sebagainya. Stres akademik juga merupakan suatu tekanan

negatif yang berdampak pada fisik, perilaku, emosi akibat adanya tuntutan akademik (Barseli & Ildil 2017). Reaksi stres yang negatif dapat membuat mahasiswa menghindar dengan menunda atau bahkan tidak mengerjakan skripsi, serta akan melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan.

Peneliti melakukan *survey* pertama untuk mencari tahu stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di salah satu universitas negeri di Semarang, angkatan 2018 melalui *google form*. *Survey* dilaksanakan pada 3-5 Januari 2022 dengan jumlah responden sebanyak 10 orang mahasiswa. Pada *survey* tersebut, ada tiga pertanyaan yang disajikan terkait dengan stres akademik pada mahasiswa. Pertanyaan tersebut meliputi: 1) Permasalahan apa saja yang dialami sewaktu mengerjakan skripsi? 2) Bagaimana perasaan anda ketika mengalami permasalahan saat mengerjakan skripsi? 3) Dampak apa yang anda rasakan ketika mengalami permasalahan tersebut? . Hasil *survey* pertama menunjukkan permasalahan yang dirasakan selama mengerjakan skripsi yaitu ketika bimbingan bersama dosen pembimbing serba *online* membuat adanya keterbatasan dengan dosen pembimbing, minimnya literatur yang dimiliki karena tidak leluasa untuk mengakses fasilitas perpustakaan di kampus. Munculnya perasaan negatif yaitu takut, jenuh, dan emosi tidak stabil. Dampak yang dirasakan responden juga bermacam-macam, yaitu kecemasan, perasaan tertekan, tidak bersemangat.

Survey kedua dilakukan pada tanggal 20-21 Januari 2022 dengan 15 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata angkatan 2018. *Survey* dilakukan dengan membagikan skala melalui *google form*. Pada *survey* tersebut, ada enam pertanyaan yang diberikan, di mana tiga pertanyaan awal sama seperti pertanyaan yang ada pada *survey* pertama serta tiga pertanyaan sisanya adalah pertanyaan tambahan untuk menggali lebih dalam permasalahan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Pertanyaan tersebut yaitu:

- 1) Pernahkah merasa tidak yakin terhadap kemampuan diri sendiri ketika mengerjakan skripsi?
- 2) Hingga saat ini, apakah anda masih merasa tidak yakin terhadap kemampuan anda ketika mengerjakan skripsi? jika iya, apa alasannya?
- 3) Apa dampak stres akademik yang anda rasakan saat mengerjakan skripsi?

Hasil *survey* kedua tidak jauh berbeda dengan yang pertama yaitu bahwa sebagian mahasiswa mengalami tekanan saat mengerjakan skripsi, kurangnya referensi buku sebagai literatur menulis, tidak bersemangat dan malas mengerjakan. Tekanan yang didapatkan juga berasal dari macam-macam, dari lingkungan sekitar responden yang menuntut untuk cepat lulus, rasa cemas untuk menghadapi dosen pembimbing dan lain sebagainya. Beberapa responden menjawab bahwa merasa kurang siap untuk mengerjakan skripsi, walaupun ini merupakan waktu mereka untuk menghadapi skripsi. Dampak yang dirasakan pun ada berbagai macam, seperti *overthinking*, cemas, sering melamun, sedih karena melihat teman yang lain maju ke tahap selanjutnya, menunda-nunda ketika saatnya mengerjakan skripsi, dan marah ketika ditanyai sesuatu yang ada kaitannya dengan skripsi. 10 dari 15 responden juga menjawab bahwa dirinya merasa kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki saat mengerjakan skripsi, tidak tahu harus mengerjakan apa dan mulai darimana. Dari hasil *survey* dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres akademik, di mana sebagian mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan dirinya. Individu yang merasa kurang percaya diri terhadap keterampilan yang dimilikinya menjadi salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik (Barseli & Ildil, 2017). Stres akademik yang dirasakan mahasiswa, khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membuat munculnya dampak berupa perilaku negatif seperti rasa malas, rasa gelisah, rendah diri, kepercayaan diri yang rendah, tindakan prokrastinasi, dan lulus lambat.

Selama dua tahun ini pembelajaran mahasiswa harus dilakukan dengan metode pembelajaran jarak jauh karena adanya pandemi Covid-19. Kebijakan pembelajaran ini berlaku di seluruh perguruan tinggi di Indonesia, tidak terkecuali di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Mahasiswa melakukan pembelajaran jarak jauh hingga sekarang saat dunia pendidikan mulai bersiap untuk kembali ke pembelajaran tatap muka. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi melakukan pola bimbingan dengan dosen pembimbing dilakukan dengan cara seperti, mahasiswa mengunggah berkas skripsi ke *website* yang disediakan oleh kampus. *Website* yang disediakan oleh Universitas Katolik Soegijapranata Semarang bernama Dokumentasi Elektronik Tugas Akhir (DELTA). Kemudian dosen pembimbing bisa mengoreksi pekerjaan mahasiswa di *website* tersebut.

Selain cara itu, bisa juga dilakukan bimbingan secara tatap muka. Bimbingan skripsi dilakukan bersama mahasiswa lain di kampus dan dosen pembimbing dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Walaupun sudah diberi fasilitas untuk melakukan bimbingan secara jarak jauh dan tatap muka, mahasiswa masih merasa stres. Hal ini dikarenakan saat mengerjakan skripsi mahasiswa yang tidak yakin terhadap kemampuannya juga merasa *stuck* sewaktu mengerjakan revisi yang sama secara berulang-ulang, dan kesulitan dalam menentukan penelitian yang seperti apa. Mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UNIKA Soegijapranata Semarang angkatan 2018 saat ini berjumlah 211 mahasiswa, sedangkan mahasiswa yang sudah lulus berjumlah 67 mahasiswa. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam.

Barseli & Ildil (2017) mengungkapkan bahwa stres akademik mempunyai beberapa faktor penyebab, yaitu 1) pola pikir, 2) kepribadian, 3) *self efficacy*, 4) tekanan untuk berprestasi tinggi, 5) dorongan status sosial, 6) pelajaran lebih padat, serta 7) orang tua saling berlomba. Penelitian ini akan berfokus pada salah satu faktor penyebab individu ketika mengalami stres akademik, yaitu *self efficacy*. Dikarenakan hasil *survey* sebelumnya sebagian besar responden menjawab bahwa mahasiswa tersebut merasa tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki saat mengerjakan skripsi. *Self efficacy* adalah aspek wawasan mengenai kemampuan individu dalam memperkirakan kemampuan dirinya yang terdiri atas kepercayaan diri, kapasitas kognitif dalam bertindak di suatu kondisi yang penuh tekanan (Oktariani, 2018). Seseorang dengan *self efficacy* yang tinggi membuat individu termotivasi secara kognitif untuk melakukan suatu tujuan secara terarah dan tepat. Keterampilan dan kemampuan seorang individu senantiasa membuat individu yakin terhadap sesuatu yang dikerjakan. Hal itu dikarenakan keterampilan dan kemampuan yang ada pada seorang individu akan menjadi modal guna menghadapi segala tantangan yang akan dijalani (Utami, Rufaidah, & Nisa, 2020).

Self efficacy membuat individu dapat memperkirakan kemampuan dalam menyelesaikan pekerjaan, menjadi lebih siap dengan kapabilitas diri untuk ke depan (Alfaiz, Zulfikar, & Yulia, 2017). Kapabilitas diri dipengaruhi oleh *self efficacy*. Saat seseorang mempunyai *self efficacy* untuk memenuhi tugas-tugas yang dijalankan, maka seseorang semakin siap untuk menjalankan tanggung jawab dengan baik dalam kegiatan sosial. Kurangnya keyakinan pada kemampuan

diri dan perasaan siap untuk menghadapi tugas yang dikerjakan membuat munculnya tekanan pada mahasiswa.

Ada beberapa penelitian tentang adanya stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, antara lain dilakukan oleh Anindya, & Sartika (2018) pada 130 responden mahasiswa salah satu universitas di Bandung. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik, yang berarti semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin rendah stres akademik yang dialami. Penelitian lainnya dilakukan oleh Alimah & Khoirunnisa, (2021) pada 100 responden mahasiswa pada jurusan X membuktikan hasil yang serupa yaitu, terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, di mana tingkat *self efficacy* tinggi akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah, begitu pula sebaliknya.

Alasan peneliti untuk melakukan penelitian ulang adalah untuk mendapatkan informasi lalu membandingkan antara data yang dihasilkan dengan kenyataan yang terjadi di lapangan. Serta baru saat ini dunia pendidikan mulai membiasakan untuk kembali ke pembelajaran tatap muka setelah dua tahun melakukan pembelajaran jarak jauh. Hal ini memberikan sebuah pengalaman baru bagi mahasiswa yang menyusun skripsi untuk melakukan bimbingan dengan dua cara, yaitu bimbingan tatap muka ataupun bimbingan jarak jauh. Penelitian ini juga penting untuk diteliti dikarenakan Shahnaz (2017) menyebutkan bahwa stres akademik merupakan kondisi dimana tuntutan lingkungan akademik dianggap lebih besar dari kemampuan diri seseorang, sehingga menyebabkan perubahan psikologis dan biologis. Tuntutan dari lingkungan akademik yang besar dapat membuat individu merasa stres dikarenakan ketidaksiapan dan ketidakmampuan diri dalam menghadapi situasi tersebut. *Self efficacy* mempunyai andil yang besar dalam mengatur kesiapan dan keyakinan diri seseorang ketika dihadapkan dengan situasi tertentu pada mahasiswa dalam mencapai tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya (Sulistiyowati, 2016). *Self efficacy* yang termasuk salah satu faktor stres akademik menjadi hal penting yang dibutuhkan mahasiswa untuk dapat menyusun skripsinya sampai selesai. Jika *self efficacy* mahasiswa tidak dipenuhi dengan baik maka, pikiran buruk seperti "skripsi itu sulit", membuat mahasiswa tidak kunjung lulus. Stres dan kesulitan ketika menyusun skripsi pasti

dirasakan, tapi jika mahasiswa sudah mempunyai modal rasa *self efficacy* yang tinggi, maka mahasiswa pasti bisa menemukan solusi dari kesulitan yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara *Self Efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi ? Dengan demikian , peneliti akan melakukan penelitian berjudul Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Menyusun Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan bisa bermanfaat dalam psikologi, khususnya dalam psikologi pendidikan.

1.3.2 Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman bagi mahasiswa apakah *self efficacy* tersebut mempunyai hubungan terhadap stres akademik saat penyusunan skripsi.