

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi atau jenjang perkuliahan adalah tahap akhir opsional pada pendidikan formal. Pada dasarnya perguruan tinggi terbagi menjadi dua yaitu perguruan tinggi negeri dan perguruan tinggi swasta. Namun seperti yang diketahui dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta banyak tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa meliputi tugas, jadwal kegiatan yang padat dan standar nilai yang ditetapkan. Setiap individu mempunyai banyak keinginan yang ingin dicapai dalam hidupnya, ketika keinginan tersebut sulit untuk dicapai maka individu akan merasa stres (Siska, 2011).

Santrock (2003) mengatakan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Tidak semua orang memiliki reaksi yang sama terhadap stres. Bahkan tingkat stres yang ringan bagi subjek A bisa dirasakan sebagai tekanan berat bagi subjek B hal itu bisa terjadi karena faktor internal dan eksternal (Saraswati, 2009).

Stres dapat dialami oleh siapa saja, terutama di dunia pendidikan. Stress merupakan beban mental pada seseorang ketika dihadapkan dengan pekerjaan dan tugas. Ketika ingin mengerjakan pekerjaan atau tugas tersebut merasa hal itu, di luar batas kemampuannya sehingga munculnya rasa cemas dan tegang yang berujung pada stres (Mirsa & Castillo, 2004).

Hal ini sesuai dengan pendapat Kholidah & Alsa (2012) yang mengatakan bahwa salah satu sumber stres yang dialami individu dapat berhubungan dengan akademik. Stres yang berhubungan dengan akademik disebut dengan stres akademik yang meliputi tuntutan tugas, jadwal kegiatan yang padat, ujian, manajemen waktu dan standar nilai yang ditetapkan dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat

ketahanan tubuh, bahkan bisa sampai pada tindakan bunuh diri. Stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst dan Gregoire, 2004).

Menurut Goff (2011) stres akademik dapat menimbulkan dampak negatif bagi seseorang. Adanya peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi beban stress yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan akademik.

Stres yang dialami mahasiswa disebabkan oleh kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, kegagalan dan persaingan antar mahasiswa dan banyaknya tugas. Para ahli sepakat bahwa pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat dan kerap menimbulkan stres (Harususilo, 2018).

Biasanya mahasiswa yang mengalami stres akademik adalah mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dikarenakan terlalu banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang singkat karena beban sks, serta ditambah lagi harus menyelesaikan menyelesaikan laporan magang dan laporan proposal. Studi yang dilakukan oleh Septiwiarsi (2012), menemukan bahwa angka kejadian terkait stres banyak dialami oleh mahasiswa di California menyebutkan 51% mahasiswa mengalami stres. Begitu pula penelitian yang dilakukan Primadita (2011) pada mahasiswa PSIK (Program studi ilmu keperawatan) Universitas Diponegoro Semarang, mendapatkan data 48% mahasiswa mendapatkan stres ketika menghadapi tugas akhir.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami stres belajar dikarenakan pengalaman hidup yang masih

sedikit, sehingga tak jarang banyak mahasiswa yang mengalami kegagalan dalam studi dan masa depannya. Mahasiswa yang rela untuk mengakhiri hidupnya dengan tragis. Karena persoalan-persoalan yang terjadi dalam lingkungan pendidikan baik yang bersumber dari guru, pelajaran, maupun lingkungan sosialnya. Jika seseorang mengalami stres akademik berkepanjangan akibatnya bisa lebih fatal jika tidak secepatnya ditangani (Aryani, 2016).

Berita dari Detik.com (Putra, 2018) memberitakan bahwa ada mahasiswa dari Universitas Padjajaran gantung diri di Indekos karena masalah keuangan keluarga dan skripsi tingkat akhir yang belum juga terselesaikan olehnya. Lalu, berita dari Tribun news.com (Febrianto, 2018) menjabarkan kasus mahasiswa yang tertekan dan stres karena kuliahnya tak kunjung selesai dan tugas akhirnya. Selain banyaknya tugas dari dosen, pekerjaan rumah menumpuk, serta jadwal ujian yang padat juga sering kali membuat para mahasiswa semakin tertekan dan stres. Salah satunya adalah mahasiswa di Medan juga mengakhiri hidupnya dengan gantung diri karena putus asa disebabkan skripsi sudah berulang kali diajukan, namun selalu ditolak.

Selanjutnya pada kasus lain yang diberitakan oleh SindoNews.com (Vir dhani & Purnama, 2016) memberitakan bahwa mahasiswa program studi akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia ditemukan tewas bunuh diri karena stres. Hal tersebut disebabkan karena nilai akademiknya menurun dan ditambah lagi akan menghadapi ujian akhir. Diduga faktor tersebut yang menyebabkannya berani mengakhiri hidup. Lalu berita lain yang diberitakan oleh TribunNews.com (Sofarudin, 2015) memberitakan adanya yang bunuh diri yang disebabkan oleh stres menghadapi skripsi atau tugas akhir.

Pada kasus lain yang diberitakan oleh Detik.News (Putra, 2018) Mahasiswa Telkom University jurusan Seni Rupa yang tercatat sebagai mahasiswa tingkat akhir ditemukan telah tewas dengan gantung diri

didalam kamar kos. Diduga mahasiswa tersebut nekat bunuh diri karena tak kunjung sidang dan menyelesaikan kuliah.

Beberapa kasus diatas adalah fenomena stres akademik yang dialami mahasiswa di dunia perkuliahan menggambarkan kondisi stres akademik dikarenakan adanya tuntutan kuliah.

Tabel 1.1 Laporan status Mahasiswa Non Aktif Feeder Dikti Semester Genap Tahun Akademik 2018/2019 Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Program Study	2015	2016	2017
Hukum	20 orang mahasiswa	30 orang mahasiswa	63 orang mahasiswa
Akuntansi	2 orang mahasiswa	6 orang mahasiswa	26 orang mahasiswa
Psikologi	3 orang mahasiswa	6 orang mahasiswa	6 orang mahasiswa

(BAA, 2019)

Gambaran tersebut memperlihatkan bahwa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya terdapat mahasiswa yang mengalami stres akademik. Secara keseluruhan terdapat mahasiswa Hukum, Akuntansi, Psikologi memiliki indikasi kenaikan mahasiswa non aktif atau tidak melanjutkan kuliah. Goff (2011) Mengatakan bahwa ketika ada mahasiswa yang tidak melanjutkan kuliah atau menjadi mahasiswa tidak aktif hal tersebut adalah indikasi dampak negatif dari stres akademik.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Bagian Administrasi Akademik (BAA) diatas ditemukan bahwa, pada fakultas Hukum tercatat mahasiswa non aktif atau tidak melanjutkan kuliah pada tahun tahun 2015 sebanyak 20 orang, pada tahun 2016 sebanyak 30 orang dan pada tahun 2017 meningkat sebanyak 63 orang mahasiswa. Sedangkan pada fakultas Akuntansi pada tahun 2015 sebanyak 2 orang mahasiswa, dan pada tahun 2016 sebanyak 6 orang dan pada tahun 2017 kembali meningkat sebanyak 26 orang mahasiswa. Lalu, pada fakultas Psikologi di tahun 2015

sebanyak 3 orang , dan pada tahun 2016 terjadi peningkatan sebanyak 6 orang lalu, pada tahun 2017 sebanyak 6 orang mahasiswa. Peningkatan jumlah mahasiswa tidak aktif dapat dikatakan sebagai indikasi dari mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa tingkat akhir, pada 30 subjek berdasarkan gejala stres akademik diperoleh data bahwa mahasiswa yang mengalami stres menyebabkan sakit kepala atau pusing sebesar 37,7% , bahu terasa tidak nyaman atau tegang 37,7%, berpikiran negatif 34,4%, sering kali merasa gelisah atau grogi dan takut ketika berhadapan dengan tugas dan dosen 32,8%, berkeringat berlebihan ketika dihadapkan banyak tugas akademik 14,8%, muncul perilaku yang tidak seperti biasanya (marah, lebih sensitif atau menangis) 44,3%.

Pada kenyataannya wajar saja mahasiswa mengalami stres tetapi seharusnya mahasiswa dapat mengatasinya. Menurut Oon (2007), stres akademik ini di akibatkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, dan orang tua saling berlomba. sedangkan faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan diri.

Untuk mendapatkan suatu tujuan yang ingin dicapai seseorang harus memiliki keyakinan diri. Menurut Namira (2018), keyakinan diri merupakan kepercayaan pada satu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan.

Warsito (2009), mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi merasa yakin dan mampu untuk menangani situasi yang dihadapinya, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan diri yang dimilikinya dan memandang kesulitan sebagai tantangan dari pada sebagai ancaman untuk meningkatkan komitmen dan usaha yang kuat terhadap dirinya serta cepat memulihkan rasa mampu

setelah mengalami kegagalan, dan menghadapi stressor atau ancaman dengan keyakinan bahwa mampu mengontrolnya. Bandura (1997) mengatakan bahwa keyakinan diri dapat mempengaruhi tingkat usaha, ketekunan, dan pilihan kegiatan yang bertujuan untuk mencapai tugas pendidikan, agar bekerja lebih keras, dan bertahan lebih lama ketika menghadapi kesulitan dan meragukan kemampuan individu.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Anindya & Sartika (2018), yang menemukan bahwa keyakinan diri yang tinggi dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Bandung. Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari & Rachmawati (2014), mengemukakan bahwa keyakinan diri dapat menurunkan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas yang mengikuti program akselerasi.

Berdasarkan fenomena di atas tampak bahwa masih banyak mahasiswa yang mengalami stres dalam bidang akademik. Hasil penelitian sebelumnya menemukan adanya hubungan negatif secara signifikan antara keyakinan diri dengan stres akademik. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh keyakinan diri pada stres akademik dengan judul “Pengaruh keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan di atas, maka rumusan masalah pada penelitian ini ingin mengungkap lebih jelas mengenai: Apakah ada pengaruh antara keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi perkembangan ilmu psikologi, terutama pada psikologi pendidikan, dan psikologi klinis.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah ditunjuk kepada :

a. Bagi mahasiswa

Diharapkan melalui penelitian ini, dapat memberikan informasi sekaligus pemahaman untuk diterapkan kepada mahasiswa agar mahasiswa memiliki keyakinan diri yang baik sehingga mampu melaksanakan tugas-tugas dan kegiatan akademik lainnya.

b. Bagi masyarakat

Diharapkan melalui penelitian ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi masyarakat, terkait dengan pengaruh keyakinan diri dengan stres akademik.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian menurut Namira, (2018) yang berjudul hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja di jogjakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja di Yogyakarta ($r = -0,142$ dan $p = 0,020 < 0,05$). ada hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada remaja SMA di akademik yang dialami remaja sma. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self efficacy* remaja SMA maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami remaja sma. Terdapat perbedaan dengan penelitian ini yaitu pada

penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh antara keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir bukan mencari hubungan.

Penelitian menurut Hasfrentia (2016) yang berjudul hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada pelajar SMAN 1 Tuntang. Perbedaan dengan penelitian ini walaupun variabelnya sama, namun pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh antara keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Watson & Watson (2016) juga pernah meneliti stres akademik dengan judul *Coping Self-Efficacy and Academic Stress Among Hispanic First-Year College Students: The Moderating Role of Emotional Intelligence*. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan dengan siswa keyakinan yang lebih tinggi dalam mengatasi tantangan pada dirinya memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Peneliti melakukan penelitian dengan variabel yang sama tetapi dengan judul yang berbeda dan sample yang berbeda.

Penelitian yang dilakukan Wulandari & Rachmawati (2014) dengan judul *Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Yang Mengikuti Program Akselerasi*. Hasil penelitiannya adalah ada hubungan negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik pada siswa SMA yang mengikuti program akselerasi. Perbedaan dengan penelitian ini adalah pada sample dan judul yang berbeda dan peneliti ingin meneliti apakah ada pengaruh antara keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Anindya & Sartika (2018) yang berjudul hubungan antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas islam bandung. Hasilnya signifikansi $0,000 < 0,01$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi.

Sedangkan skor koefisien korelasi antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa Unisba yang sedang menyusun skripsi sebesar -0.307 . maka hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif, yaitu semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah stres begitupun sebaliknya. Peneliti melakukan penelitian dengan variabel yang sama tapi dengan judul yang beda, perbedaan dengan penelitian ini peneliti mengambil sample pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk mencari apakah ada pengaruh antara keyakinan diri dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir bukan mencari hubungan.

