

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan suatu sebutan untuk seseorang yang sedang menempuh pendidikan di salah satu perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa ini berlaku juga bagi seorang yang telah menempuh pendidikan di Universitas X. Sebagai seorang mahasiswa harus memiliki kemampuan dengan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan. Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi atau lembaga lain yang memiliki sederajat dengan tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, serta dapat memetakan masalah dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Berbagai permasalahan bisa saja timbul pada diri seorang mahasiswa yang salah satunya merupakan aktivitas akademik, yaitu banyaknya kegiatan harus dilaksanakan, tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus serta tugas kuliah yang menumpuk. Sebagai seorang mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yang disebut sebagai skripsi.

Skripsi juga merupakan bukti dari kemampuan akademik mahasiswa. Menurut Siddik et al., (2020) skripsi merupakan salah satu jenis karya tulis ilmiah yang harus disusun oleh mahasiswa serta sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Skripsi juga tidak hanya mendatangkan kebahagiaan saja, tetapi juga berdampak kepada psikologis mahasiswa. Proses mengerjakan skripsi ini dilakukan secara individu agar mahasiswa dapat bertanggung jawab dengan ilmu yang didapatkan selama masa perkuliahan, dengan begitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ini paham dengan apa yang akan diteliti.

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa mengalami berbagai macam kesulitan, Mutadin (2002) menyatakan terdapat beberapa hal yang membuat mahasiswa terhambat mengerjakan skripsi, yaitu seperti proses pengumpulan data, kesulitan menuangkan isi pikiran kedalam tulisan, serta

kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan yang lain, seperti bekerja dan sebagainya. Kesulitan ini menjadi suatu tekanan untuk mahasiswa, jika mahasiswa tersebut tidak mampu mengatasi tekanan tersebut maka dapat menimbulkan stres pada mahasiswa tersebut.

Menurut Selye (2014) stres merupakan respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan yang ada. Individu akan merasa stres apabila terdapat tekanan dari kondisi yang tidak sesuai. Stres yang terjadi karena akibat adanya interaksi antara individu dengan lingkungan terhadap tuntutan-tuntutan dari sebuah situasi yang berdampak pada sistem biologis, psikologis, dan sosial, hal ini yang terjadi kepada mahasiswa saat proses mengerjakan skripsi (Sarafino & Smith, 2017). Stres merupakan peristiwa yang menekan sehingga seseorang merasa keadaan tidak berdaya dan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, ataupun susah tidur. Menurut King (2020) stres merupakan respon individu terhadap stressor lingkungan.

Dalam hal ini, tuntutan dan tekanan yang bersumber dari akademik, disebut sebagai stres akademik (Taufik et al., 2013). Sedangkan, menurut Busari (2014) stres akademik merupakan suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan akademik yang dipersepsikan lebih dan tidak dapat diselesaikan. Menurut Rahmawati (2016) penyebab dari stres akademik (*academic stress*) yaitu stres yang berasal dari akademik atau hal-hal yang berkaitan dengan pembelajaran. Salah satunya dari stres akademik yaitu, mengerjakan skripsi. Stres akademik merupakan perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh mahasiswa karena adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang bagus, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu (Adhi Mulya et al., 2017).

Jadi stres akademik dapat didefinisikan sebagai keadaan dimana adanya tuntutan dari lingkungan akademik yang dipersepsikan lebih besar daripada kemampuan dirinya untuk mengatasi tuntutan akademik tersebut, sehingga dapat menimbulkan perubahan psikologis maupun biologis.

Terdapat fenomena yang diamati oleh peneliti terdahulu, stres terjadi pada mahasiswa karena sedang menyusun skripsi terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SGD Bandung angkatan 2012 yaitu dengan berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing, terlihat cemas serta tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja. Dampak stres lainnya adalah sengaja tidak mengerjakan skripsi karena tidak ingin merasa terbebani sehingga lebih mencari kesenangan dari kegiatan lain di luar kampus dan menghindari dosen pembimbing. Hal ini yang membuat banyak mahasiswa angkatan 2012 yang tidak dapat menyelesaikan studi penelitiannya (Gamayanti et al., 2018).

Kasus dilansir dari [masoemuniversity.ac.id](http://masoemuniversity.ac.id) permasalahan yang biasa dihadapi pada proses penulisan skripsi diantaranya sulit mencari literatur, tidak terbiasa menulis karya ilmiah, mengatur waktu sedemikian rupa, dan bermasalah dengan dosen pembimbing. Gejala yang sering ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain seperti, gangguan tidur, cemas, mudah marah, dan mengurangnya daya ingat (University Ma'soem, 2020).

Lalu ada penelitian yang dilansir dari [radarjogja.jawapos.com](http://radarjogja.jawapos.com) penelitian yang dilakukan oleh Hapsari menunjukkan bahwa 45,3% mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami stres (Muhammad, 2019). Stres yang dialami oleh mahasiswa diperkuat dengan penelitian lain oleh Wijayanti (2013) dalam penelitiannya menjelaskan secara umum mahasiswa FKIP angkatan 2018 mengalami stres pada saat penyusunan skripsi pada kategori sedang sebesar 77,9%.

Penelitian dari Pasaribu (2018) juga menjelaskan hasil dari penelitian menunjukkan tingkat stres pada 79 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar berada pada kategori stres sedang yaitu sebanyak 90,8%. Lalu penelitian Sipayung (2016) hasil dari penelitian tersebut menjelaskan tingkat stres mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi, sebagian 62% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi dan 38% mahasiswa mengalami stres pada tingkat rendah.

Pada penelitian Sinha et al., (2007) hasil dari penelitiannya mengenai stres akademik, dijelaskan terdapat respon-respon yang muncul sebagai

bentuk reaksi dari keadaan akademik yang menekan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdapat 5 respon yang merupakan hasil dari stres akademik, yaitu ada respon kognitif, fisik, afektif, sosial atau interpersonal, dan motivasional. Respon tersebut menjelaskan bahwa ketika seseorang tidak dapat mengatasi tuntutan sebagai mahasiswa dan menunjukkan respon-respon tersebut maka mahasiswa tersebut mengalami stres akademik.

Untuk memperoleh gambaran mengenai Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa Universitas X, pada 10 Agustus 2022 sampai 13 Agustus 2022 dengan menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan respon-respon stres akademik yang telah dikemukakan oleh Sinha et al., (2007) yaitu respon kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal dan motivasional. Peneliti melakukan wawancara kepada mahasiswa pertama berinisial W (23) yang merupakan mahasiswa Psikologi, bahwa yang membuat mahasiswa stres terhadap akademik karena sulit berkonsentrasi, dan pikiran kacau karena berpikir negatif terhadap diri sendiri.

Peneliti melakukan wawancara yang selanjutnya kepada mahasiswa Ilmu Komputer berinisial M (21) mendapatkan dirinya stres akibat akademik karena sulit tidur, pola makan yang tidak teratur, konsentrasi berkurang, dan mudah tersinggung. Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara yang ketiga pada mahasiswa Teknik Industri berinisial P (23) mengaku bahwa dirinya mengalami stres dan tertekan karena tuntutan akademik, dirinya merasa sakit kepala, berkurangnya konsentrasi, cemas yang berlebihan, dan lebih sering menunda pekerjaan.

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara ke-4 pada mahasiswa Psikologi yang berinisial H (22) responden diduga stres akademik karena mengalami gejala yang sesuai dengan yang sebelumnya merasa kurang berkonsentrasi, dan cemas yang berlebihan. Lalu, peneliti melakukan wawancara yang terakhir pada mahasiswi yang berinisial L (22) jurusan Ilmu Pendidikan menduga dirinya stres akademik dan mengalami kecemasan yang berlebihan dikarenakan teman-temannya yang sudah lulus

terlebih dahulu. Dari hasil wawancara, 5 mahasiswa tersebut memaparkan pengalaman yang sesuai dengan respon-respon stres akademik, yang telah dipaparkan sebelumnya.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan diri mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya, memiliki keyakinan pada diri sendiri merupakan hal harus dimiliki oleh mahasiswa, terutama yang sedang mengerjakan skripsi. Karena dengan memiliki keyakinan diri yang kuat dapat meredakan stres akademik yang terjadi. Menurut Bandura (1997) *Self-Efficacy* merupakan keyakinan diri dari individu untuk melakukan sesuatu dari dirinya dengan cara mengontrol dan mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai sebuah pencapaian. Sim & Moon (2015) mengatakan bahwa mahasiswa dengan *Self-Efficacy* yang tinggi dalam akademik akan memiliki stres yang lebih rendah dan memiliki penyesuaian yang lebih baik untuk kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki *Self-Efficacy* yang tinggi dapat membantu untuk menyelesaikan tugas dan mengurangi beban secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dirasakan menjadi kecil. Santrock (2019) menyatakan bahwa *Self-Efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang mereka miliki dalam menguasai kondisi dan situasi serta menghasilkan sesuatu yang menguntungkan bagi mereka.

Untuk memperoleh gambaran *Self-Efficacy* maka peneliti melakukan wawancara kepada 5 mahasiswa yang sama untuk melihat keyakinan diri pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Yang pertama kepada mahasiswa Psikologi berinisial W (23) mengatakan subjek yakin bahwa dirinya mampu mengerjakan skripsi dan lulus dengan tepat waktu. Selanjutnya, kepada mahasiswa yang kedua dari Ilmu Komputer berinisial M (21) merasa dirinya yakin dengan apa yang sedang dikerjakan dan yakin bahwa dapat menyelesaikan dengan waktu yang telah ditentukan. Lalu, peneliti melakukan wawancara ke-3 kepada mahasiswa Teknik Industri berinisial P (23) subjek yakin dengan kemampuan yang dimiliki dan dapat memumpuni dalam mengerjakan skripsi serta yakin dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Selanjutnya, peneliti menanyakan kepada



mahasiswa Psikologi berinisial H (22) subjek memiliki keyakinan diri karena selalu mengerjakan skripsi agar dapat menyelesaikan dengan tepat waktu. Terakhir peneliti mewawancarai kepada L (22) mahasiswa jurusan Ilmu Pendidikan mengatakan bahwa dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan memiliki keyakinan yang tinggi untuk bisa menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Pada penelitian Avianti et al., (2021) dengan judul “*Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati*” hasil dari penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berkontribusi terhadap stres akademik yang dirasakan oleh subjek penelitiannya, hal ini karena efikasi diri dapat menumbuhkan dukungan pada individu atas kemampuan dalam menghadapi stressor akademik. Penelitian lain oleh Utami et al., (2020) hasil dari penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan stres akademik pada subjek penelitiannya. Jadi individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki keyakinan mengerjakan suatu tugas, sehingga meminimalisir munculnya keraguan dan efek negatif yang memicu munculnya stres akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang baik akan lebih mungkin untuk mengurangi stres akademik dan merasa yakin bahwa individu mampu mengatasi stres pada saat mengerjakan skripsi.

Berdasarkan pemaparan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami tuntutan sehingga mendapatkan tekanan yang mengakibatkan stres akademik, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) yang tinggi dapat mengatasi stres akademik yang terjadi pada individu. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti yang berjudul Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X.

## 1.2 Rumusan Masalah

Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Hartawati & Mariyanti (2014) dengan judul *Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Burnout Pada Pengajar Taman Kanak-Kanak Sekolah "X" Di Jakarta*. Penelitian ini melibatkan 40 pengajar TK Sekolah X di Jakarta, hasil dari

penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan negatif kuat yang signifikan antara *Self-Efficacy* dengan *Burnout* pada pengajar TK Sekolah X. Hal ini mengartikan semakin tinggi *Self-Efficacy* maka semakin rendah *Burnout* pada pengajar TK sekolah X, begitu sebaliknya semakin rendah *Self-Efficacy* maka semakin tinggi *Burnout* pada pengajar TK sekolah X.

Pada penelitian selanjutnya oleh Ernawati & Rusmawati (2015) dengan judul *Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa SMK Yang Menggunakan Kurikulum 2013*. Dalam penelitian ini melibatkan siswa SMKN 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013 berjumlah 258 siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Dukungan Sosial Orang tua dengan Stres Akademik pada siswa SMK N 11 Semarang yang menggunakan kurikulum 2013. Semakin tinggi Dukungan Sosial Orang tua maka semakin rendah Stres Akademik siswa SMKN 11 Semarang. Sebaliknya semakin rendah Dukungan Sosial Orang tua maka semakin tinggi Stres Akademik siswa SMKN 11 Semarang.

Penelitian yang dilakukan oleh Zusya & Akmal (2016) dengan judul *Hubungan Self-Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*. Dalam penelitian ini menggunakan alat ukur *Academic Procrastination Scale* dan *Academic Self-Efficacy*. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Penelitian selanjutnya yang dilakukan Putra & Susilawati (2018) dengan judul *Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self-Efficacy dengan Tingkat Stres pada Perawat di Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah*. Dengan melibatkan 341 orang perawat RS Umum Pusat Sanglah, hasil dari penelitiannya menunjukkan adanya hubungan negatif antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres, serta terdapat hubungan negatif antara *Self-Efficacy* dengan Tingkat Stres.

Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Sugiharto (2020) dengan judul *Hubungan antara Self-Efficacy dan Social Support dengan*

*Tingkat Stres pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi di FIP UNNES Tahun 2019.* Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *Self-Efficacy* dan *Social Support* dengan Tingkat Stres. Artinya semakin tinggi *Self-Efficacy* maka semakin rendah Tingkat Stres, sama halnya dengan *Social Support* jika semakin tinggi maka semakin rendah tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Dari pemaparan penelitian sebelumnya yang dilakukan penelitian lain, dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang dilakukan peneliti sebelumnya dengan yang akan dilakukan peneliti saat ini. Hal ini yang menjadi perbedaan peneliti yang akan dilakukan saat ini meneliti tentang Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Pada penelitian ini terdapat perbedaan variabel dengan penelitian terdahulu serta subjek yang berbeda yaitu melibatkan mahasiswa Universitas X dan terdapat lokasi yang berbeda dengan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan diteliti. Maka dari itu dapat ditarik kesimpulan bahwa rumusan masalah yang ada pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya yang sedang mengerjakan skripsi.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Pada penelitian ini diharapkan agar dapat memberikan sumbangan pengetahuan untuk pengembangan bidang ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi klinis. Terkait tentang *Self-Efficacy* dan Stres Akademik pada mahasiswa. Selain itu juga sebagai sarana ilmu pengetahuan untuk masyarakat yang sedang mengerjakan skripsi dengan mengalami kendala stres, dan sebagai sarana untuk penelitian selanjutnya yang akan membahas topik yang sama.

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**



Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi kepada mahasiswa tentang *Self-Efficacy* dan Stres Akademik, agar para mahasiswa dapat mengatasi stres di akademik melalui *Self-Efficacy* untuk mengurangi stres yang dialami oleh mahasiswa.

