

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah sekelompok manusia yang berkecimpung dalam lembaga pendidikan dan dibina dengan etika ilmiah. Kehidupan mahasiswa erat hubungannya dengan kajian keilmuan dan penelitian (Adawiyah, 2017). Menurut Indarwati (2018), mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada tanggung jawab untuk menyelesaikan studinya dalam periode waktu yang telah ditetapkan.

Hal ini bisa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk harapan orang tua yang ingin melihat anak-anaknya mendapatkan gelar yang membanggakan, persyaratan akademik yang harus dipenuhi, dukungan dari teman, dosen, serta motivasi pribadi. Tuntutan, dorongan, dan keinginan dari pihak-pihak tersebut akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam menghadapi tantangan menyelesaikan studi sesuai dengan batas waktu yang ditetapkan. Salah satu dari tuntutan tersebut adalah pengerjaan tugas akhir atau skripsi sesuai dengan batas waktu maksimal yang ideal.

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Masa akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Menurut Asrun, (2019) mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang dalam mengerjakan skripsi untuk syarat kelulusan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi dan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

Proses pengerjaan skripsi ini harus dilakukan dalam waktu yang terbatas dan dengan target penyelesaian yang ditetapkan, yang seringkali menimbulkan tekanan yang tinggi bagi mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa yang sering merasa terbebani dan terancam oleh batas waktu yang semakin mendekat dalam pengerjaan skripsi. Dalam situasi ini, mahasiswa akhir cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena tekanan dan beban yang mereka hadapi, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi prestasi akademik mereka, termasuk dalam hal pembuatan skripsi.

Skripsi merupakan tugas akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa pada tahap akhir studi mereka sebagai salah satu syarat kelulusan dan menyandang gelar sesuai dengan program studi yang diambil. Menulis skripsi melibatkan proses penelitian, analisis, dan interpretasi data untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Skripsi menjadi bukti bahwa mahasiswa dapat menggunakan pengetahuan dan keterampilan yang mereka pelajari selama kuliah. Selain itu, skripsi juga memiliki tujuan untuk memberikan kontribusi baru dalam bidang studi yang dipilih dan menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam berpikir kritis dan menganalisis informasi. Tingginya tingkat kesulitan dalam merespon pengalaman negatif dan rendahnya tingkat toleransi.

Untuk permasalahan yang dihadapi coping fokus pada emosi, faktor eksternal dan internal serta pola komunikasi orang tua. Orang yang menyakiti diri sendiri cenderung menutupi perilakunya. Self Harm merupakan suatu langkah dan membuat seseorang mengungkapkan perasaan yang sedang dihadapinya, seperti perasaan marah, jengkel, stres hingga depresi dan emosi lainnya.

Perasaan puas, lega, dan tenang itu hanya bersifat sementara karena setelah melakukan menyakiti akan timbul rasa bersalah dalam dirinya. Self-harm atau melukai diri sendiri adalah suatu bentuk perilaku untuk mengungkapkan perasaan emosional dengan cara menyakiti diri sendiri yang dilakukan dengan sengaja tanpa adanya niat untuk bunuh diri. Self-injury banyak dilakukan oleh remaja karena ketidak mampuan remaja dalam mengatasi masalah, (schip, 2018)

Stres adalah respon yang dialami oleh individu ketika menghadapi kejadian atau situasi yang memicu stres. Respons ini merupakan reaksi individu terhadap situasi yang dianggap mengancam dan dapat mengganggu kemampuannya dalam menghadapinya (Santrock dalam Wistarini & Marheni, 2019). Stres dapat memiliki pengaruh positif dan negatif tergantung pada tingkat keparahan yang dialami oleh individu menurut Looker dan Gregson (dalam Wistarini & Marheni, 2019). Ketika beban stres melebihi ambang batas individu, stres akan memiliki pengaruh negatif dan dapat menyebabkan timbulnya perasaan depresi, kemarahan, kecemasan, kekhawatiran, frustrasi, dan ketidakpercayaan diri. Stres juga dapat memiliki pengaruh positif ketika tingkat beban stres yang dirasakan individu berada dalam tingkat yang moderat dan mampu meningkatkan kesadaran serta menghasilkan pengalaman baru.

Stres akademik terjadi karena adanya peningkatan tekanan dalam bidang akademik yang mengharuskan mahasiswa untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa terbebani. Stres akademik adalah suatu kondisi di mana mahasiswa merespons secara negatif dalam perilaku atau emosi sebagai akibat dari tuntutan-tuntutan akademik yang umumnya dialami oleh mahasiswa akhir (Sari & Rahayu, 2022). Ekawarna

(dalam Bahriaminur et al., 2022) menjelaskan bahwa stres dapat menyebabkan timbulnya ketegangan mental pada individu, dan penanganan ketegangan ini dapat berbeda-beda tergantung pada kapasitas yang dimiliki oleh individu tersebut. Hal ini terlihat dari gejala-gejala yang muncul, seperti gejala fisik, gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala perilaku.

Pengerjaan skripsi tentunya melibatkan beban kerja yang tinggi, tuntutan waktu yang ketat, tekanan akademik, dan ekspektasi yang tinggi yang kemudian dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa akhir. *Stressor* sendiri merupakan situasi atau faktor-faktor yang memicu timbulnya stres pada seseorang. Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa akhir dalam jangka waktu yang panjang dapat menyebabkan mahasiswa akhir mengalami stres akademik (Susanto & Azwar dalam Khaekal et al., 2022). Stres yang berubah menjadi *distress* kemudian dapat menjadi masalah yang serius bagi kesejahteraan mental dan emosional seseorang (Sugiarti & Isqi, 2018).

Orang tua dan pendidik harus menyatukan pikiran, pemahaman, dan persepsi sehingga anak remaja tidak gamang dalam menghadapi cobaan kehidupan. Penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengenali tanda-tanda stres dan mencari bantuan jika diperlukan. Mendapatkan dukungan dari teman, keluarga, atau konselor, serta menjaga pola hidup sehat dan menemukan cara-cara untuk mengelola stres, dapat membantu mengurangi dampak stres dan meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik.

Menurut penelitian Chung et al. (dalam Sari & Rahayu, 2022), stres akademik dapat diatasi melalui berbagai cara, termasuk dukungan dari orangtua dan lingkungan sosial, partisipasi dalam program kampus, dan memiliki keyakinan pada kemampuan diri, yang dikenal sebagai efikasi diri. Menurut

pandangan Bandura (dalam Dina, 2021), efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu dalam menghadapi berbagai rintangan dan tantangan. Efikasi diri melibatkan kepercayaan individu terhadap kemampuan mereka untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mengatasi situasi tertentu. Efikasi diri mempengaruhi motivasi individu, sumber daya kognitif, dan menentukan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Rovira et al. (dalam Sari & Rahayu, 2022) berpendapat bahwa efikasi diri memiliki peran penting bagi mahasiswa karena membantu mereka memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan dan tuntutan akademik, sehingga dapat mengurangi stres akademik. Semakin tinggi efikasi diri mahasiswa dalam menghadapi tugas akademik, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Ma'wa dan Mawakhira (2020) juga menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, salah satunya adalah efikasi diri. Pernyataan ini sejalan dengan pandangan Susanto (dalam Barhrihaninur et al., 2022) yang menyatakan bahwa kurangnya perkembangan efikasi diri akademik dapat menyebabkan masalah bagi siswa, seperti kemandirian belajar yang rendah, tingkat stres akademik yang tinggi, dan motivasi yang rendah dalam menghadapi hambatan, yang pada gilirannya dapat berdampak pada prestasi akademik.

Efikasi diri menentukan sejauh mana seseorang akan berusaha dan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan. Mahasiswa tingkat akhir sering merasa stres karena tekanan untuk mencari pekerjaan yang sesuai dengan minat dan kualifikasi mereka setelah lulus, atau untuk melanjutkan studi

ke jenjang yang lebih tinggi. Persaingan yang ketat di pasar kerja atau untuk mendapatkan tempat di program studi lanjut dapat meningkatkan tingkat stres.

Berdasarkan hasil wawancara lapangan yang dilakukan, terdapat fenomena terkait stres akademik pada mahasiswa akhir atau mahasiswa yang melebihi batas waktu ideal kuliah, terutama dalam konteks penyelesaian skripsi. Mahasiswa akhir mengungkapkan beberapa masalah, termasuk kesulitan dalam mengatur waktu yang menyebabkan kehilangan minat dalam penelitian, kesulitan dalam pengajuan judul skripsi yang berujung pada kegagalan, kecemasan saat berinteraksi dengan dosen pembimbing, takut akan revisi yang banyak, dan kesulitan dalam mencari literatur.

Masalah-masalah ini berdampak pada perasaan negatif, ketegangan, rendah diri, stres, dan frustrasi yang dialami oleh mahasiswa akhir. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan atau dukungan untuk mengelola stres dengan efektif mungkin rentan terhadap tekanan yang berlebihan. Kurangnya dukungan sosial, masalah kesehatan mental yang tidak terdiagnosis, atau isolasi sosial dapat memperburuk situasi.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah meneliti variabel efikasi diri dan stres akademik. Rihartini (2021) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa santri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat efikasi diri, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Penelitian Sari dan Rahayu (2022) juga menemukan hubungan signifikan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang

rendah, dan efikasi diri memberikan kontribusi yang signifikan terhadap tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Faizah dan Panduwinata (2022) mengenai efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring selama pandemi Covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa efikasi diri dan regulasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, dan efikasi diri secara signifikan mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. Mahasiswa yang tertekan maupun yang tidak depresi mempersepsikan tingkat pemantauan orangtua dan komunikasi terbuka yang secara signifikan lebih rendah dan tingkat komunikasi masalah yang lebih tinggi daripada orang tua, tetapi perbedaan dalam persepsi komunikasi terbuka secara signifikan lebih besar di antara pasangan orang tua-remaja yang depresi. Remaja yang depresi lebih tua, lebih cenderung terlibat dalam perilaku berisiko, dan mereka merasakan tingkat pemantauan orangtua yang lebih rendah secara signifikan dan tingkat gangguan komunikasi yang lebih tinggi daripada remaja yang tidak depresi. (Prihandini & Prasanti, 2019)

Penelitian-penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan stres akademik. Efikasi diri yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres akademik yang berkepanjangan pada mahasiswa akhir. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian terdahulu. Penelitian sebelumnya dilakukan pada kelompok populasi yang berbeda dan dalam konteks yang berbeda, seperti pada masa pandemi. Namun, penelitian ini fokus pada hubungan antara efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa akhir tanpa mempertimbangkan faktor lain. Selain itu,

konteks pendidikan di Universitas Merdeka Malang juga menjadi perbedaan yang signifikan dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

Terdapat perubahan peraturan pada penerapan Pasal 17 Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi (SN Dikti) terkait masa belajar bagi program Pendidikan Tinggi yang akan diterapkan secara berkala menjadi maksimal 7 tahun masa studi. Apabila mahasiswa menjalani masa studi lebih dari 7 tahun maka mahasiswa akan terancam *Drop Out* (DO), peraturan ini dibuat untuk memperkecil kemungkinan mahasiswa mengalami dua kurikulum yang berbeda.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa akhir dan mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang efektif dan untuk mengurangi dampak negatif stres akademik dengan meningkatkan efikasi diri pada mahasiswa dengan tujuan meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik mereka. Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau gangguan makan juga dapat menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir. Beban akademik yang tinggi dan tekanan dari lingkungan dapat memperburuk kondisi kesehatan mental yang sudah ada atau menyebabkan munculnya masalah baru.

Berdasarkan penjelasan dan fenomena tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian mengenai hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi di Universitas Merdeka Malang. Stres akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesejahteraan dan prestasi akademik mahasiswa, terutama yang sedang menyelesaikan skripsi, menghadapi tekanan besar dalam menyelesaikan tugas

akhir mereka dengan batas waktu yang ditetapkan dan rentan terhadap stres akademik yang tinggi. Efikasi diri memainkan peran penting dalam mengatasi stres tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Merdeka Malang.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa akhir di Universitas Merdeka Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan data dan memperluas kajian pengetahuan dan pengembangan dalam bidang ilmu psikologi, khususnya dalam mengembangkan teori untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa akhir.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat praktis, yaitu:

- a. Hasil penelitian dapat menjadi referensi literatur pada pembahasan mengenai efikasi diri dan stres akademik pada mahasiswa akhir dan dapat menjadi wawasan bagi mahasiswa mengenai model penelitian yang telah dilakukan.

- b. Hasil penelitian ini dapat membantu pihak fakultas sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur dalam penanganan mahasiswa yang mengalami efikasi diri serta stres akademik, khususnya bagi mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi.
- c. Hasil penelitian ini juga dapat membantu pihak fakultas untuk dapat mengambil langkah-langkah untuk mempromosikan kesejahteraan mahasiswa semester akhir dan meningkatkan tingkat keberhasilan akademik mereka.