

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah kelompok anak muda yang sedang menuntut ilmu. Mahasiswa merupakan subjek pendidikan di perguruan tinggi. Kewajiban mahasiswa sendiri ialah mempelajari berbagai ilmu pengetahuan agar dapat berhasil dalam hidupnya dan juga mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Mahasiswa diklaim sebagai kelompok intelektual yang meletakkan beban berat pada pundak mereka yang kemudian menentukan nasib mereka kedepan.¹ Ketika sudah masuk dalam semester akhir, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun tugas akhir berupa skripsi.² Skripsi sendiri merupakan tulisan ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa semester akhir sebagai persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana S1.³

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami kesulitan, kesulitan yang dialami oleh mahasiswa ini dapat mengakibatkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Kesulitan dalam menyusun skripsi bagi mahasiswa seringkali dijadikan beban yang berat, kesulitan tersebut

¹As'ari, D.K. *Mengenal Mahasiswa Dan Seputar Organisasinya*. (Online: Penadeni.com, 2007). Hal. 56

²Ulansari Pitya Nh. Peran Meditasi Dalam Mengurangi Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Pendidikan Hindu*, Vol. 7, No. 2, 2020). Hal. 105-106.

³Yafi Sabila Rosyad. Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. (*Jurnal Cahaya Pendidikan*, Vol. 5, No. 1, 2019). Hal 57-58

menjadi dampak negatif bagi mahasiswa dan dapat mengakibatkan gangguan kecemasan.⁴ Yang dimaksud dalam kesulitan ini yakni seperti dalam menentukan judul skripsi, kesulitan untuk mencari referensi, kesulitan melakukan proses pengambilan data awal, proses revisi berulang, waktu penelitian terbatas dan sulit berkonsentrasi. Pada saat mengerjakan skripsi, mahasiswa tidak dibiarkan untuk mengerjakan sendiri. Akan ada dosen yang mendampingi mahasiswa dalam pengerjaannya. Setiap mahasiswa akan mendapatkan dosen pembimbing skripsi, di mana dosen pembimbing skripsi itu yang akan mendampingi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir tersebut. Mahasiswa juga perlu mencari referensi untuk penyusunan skripsi, menyusun kalimat ilmiah manajemen diri dari godaan dari luar. Seperti mau diajak teman untuk keluar, sedangkan masih ada tuntutan untuk mengerjakan revisi.

Revisi adalah proses perbaikan yang dilakukan oleh mahasiswa akhir setelah melakukan bimbingan. Namun tidak semua mahasiswa menerima revisian yang diberikan oleh dosen dengan baik, begitupun sebaliknya. Seringkali revisi yang diberikan oleh dosen merupakan beban bagi mahasiswa, dan dari sini mahasiswa merasa malas untuk mengerjakan revisian yang diberikan oleh dosen pembimbing. Oleh karena itu mahasiswa sering menunda untuk mengerjakan skripsi. Penundaan yang

⁴Hidayat Marsal. *Hubungan Antara Religiusitas Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Survivor Gempa Bumi Diy*. (Yogyakarta: Skripsi yang diterbitkan, 2015). Hal 15

dilakukan dalam pengerjaan skripsi merupakan salah satu sumber tekanan yang dapat menunda lulusnya mahasiswa.

Adapun permasalahan yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi ialah memiliki perasaan yang negatif yang rentan sehingga menimbulkan hilangnya motivasi, kurang percaya diri, dan hal inilah yang menimbulkan.⁵ Stres didefinisikan sebagai respon tubuh yang bersifat non-spesifik terhadap tuntutan untuk berubah dan stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis saat dihadapkan pada hal yang telah melampaui batas kemampuannya atau dianggap sulit untuk dihadapi.⁶ Adapun stres yang dikemukakan oleh Zees stres merupakan reaksi dari seseorang dimana keinginan atau tuntutan tidak seimbang dengan kemampuan yang dimiliki. Hal inilah yang dapat menimbulkan ketegangan mental serta efek negatif, seperti pusing, tekanan darah tinggi mudah tersinggung, sedih dan sulit berkonsentrasi.⁷

Stres merupakan proses dimana suatu peristiwa yang mengancam, menantang atau berbahaya, seseorang yang bereaksi pada sesuatu peristiwa pada tingkat fisiologi, emosional, kognitif, serta perilaku. Stres terjadi pada saat mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Stres ini bisa positif

⁵Nur Etika, Dan Wilda Fasim Hasibuan. Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. (*Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, Vol. 3, No. 1, 2016). Hal 40-45

⁶ Rena, Syahidah. Mekanisme Respon Stres: Konseptualisasi Integrasi Islam Dan Barat. *Jurnal Psikologi Islami*, Vol. 5, No. 1, 2019). Hal. 45-48

⁷ Zees, Rini Fahriani, and Mira Astri Koniyo. The Effect Of Life Review Therapy and Cognitive Behaviour Therapy (CBT) On Reducing Stress Levels in Tresna Werdha Nursing Home Gorontalo. Department of Nursing, *Polytechnic of the Ministry of Health Gorontalo*, Vol. 2, No. 1, 2019). Hal. 78-79

dan juga negatif. Jika positif akan bisa memotivasi mahasiswa dalam mencari referensi lebih lanjut dalam pengerjaan skripsi. Sedangkan jika bersifat negatif, mahasiswa lebih memilih untuk memilih kegiatan yang menarik dan menghindari untuk mengerjakan skripsi.

Fahriani mengemukakan bahwasanya stres merupakan suatu kondisi atau keadaan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, serta sistem sosial individu.⁸ Folkman mengemukakan bahwasanya stres ialah sebuah situasi yang menegangkan atau tekanan emosional yang dialami oleh seseorang yang mendapat tuntutan yang cukup besar.⁹ Stres diakibatkan oleh beberapa faktor seperti faktor internal (pola pikir, kepribadian, serta keyakinan) sedangkan faktor eksternal (jadwal kegiatan yang padat, tekanan untuk lulus cepat, serta tekanan dari orang tua). Agama Islam memaknai stres sebagai cobaan dari Allah SWT yang mampu menyebabkan munculnya penyakit hati. Islam juga mengajarkan beberapa strategi untuk mengelola stres yaitu dengan ikhlas, sabar, dan shalat, bersyukur dan berserah diri serta doa dan dzikir.

⁸ Rini Fahriani, dan Mira Astri Koniyo. The Effect Of Life Review Therapy and Cognitive Behaviour Therapy (CBT) On Reducing *Stress Levels in Tresna Werdha Nursing Home Gorontalo*. *Prosiding*, Vol. 2, No. 1, 2019). Hal 63-64

⁹ Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J., & Logis, A. Appraisal, Coping, Health Status, and Psychological Symptoms. (*Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 50, No. 3, 1986). Hal. 571-579.

Stres merupakan sifat fungsional, akan tetapi juga bisa bersifat disfungsional yang dapat mengakibatkan proses penghambatan dalam pengerjaan skripsi.¹⁰ Stres akademik akan mengakibatkan pengerjaan skripsi terganggu, hal ini biasanya tergantung pada tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Adapun stres akademik disfungsional mengakibatkan terganggunya kesehatan mental dan fisik manusia.¹¹

Stres akademik adalah stres yang ditimbulkan melalui stressor akademik. Adapun yang dinamakan stres akademik sendiri ialah stres yang dihasilkan oleh proses belajar seperti kecemasan dan juga manajemen stress.¹² Stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melampaui sumber daya adaptif individu. Kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dalam tuntutan untuk pengerjaan tugas akhir akan memicu terjadinya stress.¹³ Adapun Rahmawati memaparkan stres akademik merupakan respon mahasiswa kepada berbagai tuntutan yang muncul dari proses pendidikan maupun pembelajaran. Seperti (1) Meminta nilai yang lebih baik, (2) Mengerjakan berbagai tugas, dan (3) Mencapai nilai ujian yang tinggi, (4) Ketakutan menghadapi ulangan, dan (5) Bertanggung jawab untuk bisa mengatur

¹⁰ Handoko, T. Hani. *Manajemen Personalita dan Sumber Daya Manusia*. (Yogyakarta: BPPF, 2001). Hal. 56

¹¹ Bernardus Anjar Kusworo. *Stres Kerja Pada Guru Ditinjau dari Kecerdasan Emosional*. Makassar: Skripsi yang diterbitkan, (2002). Hal. 69

¹² Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan bagi Orang tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA*. Bandung, Remaja Rosdakarya, (2014). Hal. 78-80

¹³ Wilks, S. E. Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact. *Jurnal Konseling*, Vol. 9, No. 2, (2008). Hal. 14

waktu belajar.¹⁴ Dari penjelasan di atas, bisa kita simpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan dampak persepsi subjektif kepada suatu keadaan akademik. Tekanan ini mengarah pada reaksi yang dirasakan mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang disebabkan oleh tuntutan kampus dan akademik.¹⁵

Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yaitu faktor internal berdasarkan keahlian atau kecerdasan mahasiswa itu sendiri dan faktor eksternal berupa tuntutan kampus, keluarga, maupun tuntutan finansial.¹⁶ Tingginya stres dan beragamnya stress pada mahasiswa dapat dikurangi dengan menggunakan manajemen stres, seperti pendekatan dukungan sosial, dukungan psikologis, dan juga pemeriksaan kesehatan secara teratur. Adapun cara untuk menghilangkan stres ialah dengan mendengarkan musik hal ini dapat bertujuan untuk pelepasan ketegangan atau relaksasi langsung.

Salah satu mahasiswa UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung pada wawancara mengenai stres akademik pada mahasiswa semester akhir saat mengerjakan skripsi mengungkapkan bahwasanya stres yang dialami oleh mahasiswa biasanya ditandai dengan hilangnya semangat untuk mengerjakan skripsi, pikiran kacau, dan juga gelisah, oleh karenanya dapat mengakibatkan tertundanya dalam pengerjaan skripsi.

¹⁴ Bariyyah, K. *Artikel Faktor Penyebab Stres Akademik*. Jurnal Jannahtul Makwah, Vol. 13, No. 2, 2008). Hal. 45

¹⁵ Weni Kurnia Rahmawati. Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Menangani Stres Akademik Siswa. (*Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 2, No. 1, 2016). Hal 15-16

¹⁶ Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. (*Jurnal Kesehatan Jiwa*, Vol. 5, No. 1, 2015). Hal 40-47

Merasa lelah, tersiksa, cemas sebab tidak mengerjakan revisi skripsi, mudah sensitif dengan keadaan sekitar, mudah menangis, hal tersebut adalah sebagian dari keadaan yang dialami oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik. Seseorang yang mengalami stres akademik memiliki reaksi yang berbeda-beda terhadap macam-macam keadaan stres. Sebagian orang cepat marah karena hal sepele serta lebih mudah untuk merasa kecewa. Ada juga yang awalnya aktif jadi pasif, terkadang juga bersikap dingin serta pada waktu tertentu tiba-tiba marah atau menangis saat menghadapi masalah. Mahasiswa yang tidak bisa mengendalikan respon tersebut kedalam hal-hal yang positif dapat mengakibatkan tertundanya dalam menyelesaikan skripsi. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa semakin tinggi pula tingkat penundaan untuk menyelesaikan skripsi. Oleh karenanya mahasiswa perlu menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan suatu tugas tertentu, hal inilah yang dinamakan dengan *self efficacy*.¹⁷

Self efficacy merupakan keyakinan individu bahwa mereka mampu untuk berhasil jika ada tugas yang mereka hadapi. Kemudian dijelaskan lebih rinci Hardianto *self efficacy* adalah kemampuan diri individu jika ia bisa melakukan sesuatu ataupun mengatasi sebuah situasi, keyakinan bahwa individu tersebut akan berhasil untuk melakukannya.¹⁸ *Self-efficacy*

¹⁷ Sri Utami, Anna Rufaidah, dan Afiatin Nisa. Kontribusi self-efficacy terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid – 19. (*Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4, No. 1, 2019). Hal 20-21

¹⁸ Gusriko Hardianto Dkk. *Hubungan Antara Self-efficacy Akademik dengan Hasil Belajar Siswa*. (Konseler, Vol. 3, No. 2, 2014). Hal 22-27

akan berperan terhadap munculnya suatu perilaku yang diinginkan atau diharapkan.

Self efficacy dapat memberikan sifat positif bagi seseorang. Individu yang memiliki *self efficacy* yang baik akan membantu seseorang bersikap proaktif, kompetitif, dan kreatif sehingga dapat berdampak pada peningkatan hasil belajar, memudahkan dalam mengambil keputusan, dan membuat pilihan dengan yakin dan cenderung rajin bekerja serta menyelesaikan dengan baik. Manfaat *self efficacy* bagi individu adalah individu lebih yakin dalam menyelesaikan tugas yang lebih sulit, individu mendapatkan wawasan yang lebih berharga tentang kemampuan mereka sendiri, individu dapat mengembangkan *self efficacy* melalui persuasi verbal atau sosial yang mereka terima dari orang lain, *self efficacy* ini dapat mempengaruhi bagaimana individu memproses informasi dan bagaimana mereka membuat penilaian tentang kemampuan mereka sendiri.

Stres akademik dipengaruhi oleh faktor internal yang terdiri dari motivasi, karakter kepribadian, dan *self efficacy* sedangkan faktor eksternal ialah terdiri atas dukungan sosial.¹⁹ Sedangkan faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu kecerdasan emosional, dan kepuasan hidup. Dari uraian-uraian tersebut, dari beberapa pendapat diketahui

¹⁹ Wildani Khoiri Oktavia Dkk. *Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik*. Batusangkar: Skripsi yang diterbitkan, 2021). Hal. 67

bahwa *self efficacy* adalah salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Faktor lain yang mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir ialah keyakinan (*efficacy*). Keyakinan yang ada dalam diri mahasiswa tingkat akhir di dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan yang diharapkan, tidak jarang hal seperti ini juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai tujuan yang diharapkan. *Self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai hasil yang ingin dicapai. Keyakinan mahasiswa berpengaruh dalam menetapkan usaha yang akan dilaksanakan dalam menanggulangi keadaan yang dirasa susah didalam pengerjaan skripsi.

Self efficacy adalah keyakinan yang ada dalam diri seseorang yang berguna untuk melaksanakan perbuatan tertentu secara tuntas sesuai dengan yang diinginkan. *Self efficacy* yang dimiliki mahasiswa yaitu kemampuan guna untuk mengontrol tindakannya akan sangat berdampak pada respon mahasiswa terhadap peristiwa yang dapat menyebabkan stres akademik. Keyakinan yang dimiliki mahasiswa dapat membantu dalam situasi yang terjadi pada dirinya saat proses pengerjaan skripsi. *Self efficacy* yang tinggi membantu individu untuk menyelesaikan tugas dan

mengurangi beban kerja secara psikologis maupun fisik sehingga stres yang dialami rendah.²⁰

Self efficacy berhubungan dengan harapan individu mengenai kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang dihadapi dalam menghasilkan perubahan yang lebih positif. Jika individu merasa yakin bahwa mereka dapat mengatasi tantangan atau masalah akan lebih rendah tingkat kegelisahannya. Mahasiswa yang yakin dengan kemampuannya bahwa ia sanggup menyelesaikan tugas akhir skripsinya dengan baik, maka ia juga mampu menurunkan tingkat stres yang dialaminya. Kemampuan individu untuk menyelesaikan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau dapat mengatasi hambatan hal tersebut termasuk *self efficacy*.

Self efficacy dapat menimbulkan rasa optimis yang pada akhirnya membentuk emosi positif dalam diri individu, sehingga individu terhindar dari emosi negatif seperti depresi. Individu yang memiliki tingkat *self efficacy* tinggi akan membuat suatu kondisi emosional yang baik dan kondusif untuk dirinya dalam menghadapi permasalahan yang sedang dihadapi.

Self efficacy dalam bidang akademik berhubungan dengan keyakinan mahasiswa akan kemampuan dalam mengerjakan tugas, menyusun kegiatan dalam belajar dengan harapan akademis mereka maupun orang

²⁰ Mariza Ulfa Sumitro. Correlation Between Self Efficacy To Job Stress Of Sales Operation Employee's Pt. Nasmoco Group Semarang. (Semarang: *Jurnal Skripsi diterbitkan*, 2019). Hal 7-9

lain. Misalnya, mahasiswa mendapatkan tugas penulisan karya ilmiah dan mahasiswa tersebut percaya dapat mengerjakan dengan baik maka lebih besar kemungkinan ia dapat menyelesaikannya ketimbang mahasiswa yang kurang percaya.

Dari fenomena diatas, untuk itu peneliti membuat penelitian yang berjudul **“Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”**.

B. Rumusan Masalah

Dalam latar belakang permasalahan diatas, permasalahan yang dapat dirumuskan diantaranya ialah:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* pada mahasiswa semester akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Bagaimana hubungan *self efficacy* dengan stress akademik pada mahasiswa semester akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *self efficacy*, tingkat stres akademik terhadap hubungan *self efficacy* dengan stres akademik pada

mahasiswa semester akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Peneliti berkeinginan agar penelitian ini bisa memberikan informasi guna memperbanyak wawasan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga dapat membantu untuk memperbanyak wawasan mengenai Bimbingan dan Konseling. Penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi pada penulisan selanjutnya untuk mengkaji lebih dalam.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini dimaksudkan dimana nantinya akan menjadi referensi bagi mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan tugas akhir. Penelitian ini dapat memberi

gambaran tentang kontribusi *self efficacy* terhadap pengurangan stres saat mengerjakan tugas akhir.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan rujukan, bahan bacaan dan sebagai dasar penelitian selanjutnya terkait hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik.