

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### A. Latar Belakang Masalah

Dunia saat ini sedang berjuang melawan wabah Covid-19 yang menjadi ancaman kesehatan global. Seluruh Negara di dunia terdampak dengan wabah ini, secara resmi WHO telah menetapkan keadaan ini sebagai pandemi. Jumlah kasus Covid-19 di dunia terus meningkat, per 25 April 2022 ada 507.501.771 kasus COVID-19 yang dikonfirmasi, termasuk 6.220.390 kematian, yang dilaporkan ke WHO. (WHO, 2022). Di Indonesia jumlah kasus mencapai 6.044.467 kasus dengan angka kematian 156.133 kasus pada 25 April 2022 (Covid19.go.id, 2022). Organisasi Kesehatan Dunia telah mengumumkan bahwa wabah Covid-19 merupakan darurat kesehatan masyarakat yang menjadi perhatian internasional karena menimbulkan risiko tinggi, terutama bagi negara-negara dengan sistem perawatan kesehatan yang rapuh (Alandijany dkk., 2020).

Dampak perubahan besar juga mengarah pada sektor pendidikan. Menurut Abidah, Hidayatullaah, Simamora, Fehabutar, dan Mutakinati, (2020) dampak penyebaran Covid-19 sudah mulai masuk ke sektor pendidikan yang menyebabkan lembaga pendidikan tidak dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara normal. Pemerintah memiliki harapan besar untuk mampu menekan penyebaran Covid-19 terutama pada sektor pendidikan di Indonesia. Upaya penekanan ini diawali dengan melakukan perubahan kebijakan pendidikan dari pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran *online* atau biasa disebut daring, yang dalam penerapannya pembelajaran dengan sistem *online* dilakukan di rumah dan dihindarkan dari

keramaian dan kerumunan dengan menggunakan aplikasi pembelajaran yang telah telah disediakan oleh lembaga pendidikan masing-masing sekolah dan perguruan tinggi di Indonesia. Hal ini sebagai bentuk pengurangan penyebaran virus dengan meminimalkan kontak fisik dengan menerapkan *social distancing*. Menurut Tracy dkk., (dalam Maulana & Alfian, 2021) penerapan *physical distancing* menyebabkan banyak negara mengubah perilaku secara nasional.

Peralihan dari pembelajaran tatap muka secara langsung menuju pembelajaran jarak jauh dengan sistem *online* atau pembelajaran daring merupakan sesuatu hal yang baru bagi dunia pendidikan di Indonesia. Transisi ini menyebabkan pelajar khususnya mahasiswa menghadapi berbagai kendala termasuk stres akademik (Harahap dkk., 2020). Setiap mahasiswa di perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk segera menyelesaikan pendidikannya. Pada umumnya di akhir masa studi, mahasiswa diberikan tugas akhir yang salah satunya adalah skripsi. Yulianto (dalam Broto., 2016) mengemukakan bahwa skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya.

Menurut Broto (2016) tuntutan dari pihak kampus yang mewajibkan mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan sehingga mahasiswa dapat mengalami stres. Tekanan yang dialami oleh mahasiswa ini dapat menghambat penyelesaian tugas akhir seperti yang dikemukakan oleh Rachman dan Indriana (2013), bahwa hal-hal yang dapat menghambat penyelesaian skripsi mahasiswa meliputi kebingungan untuk memulai dari mana, meragukan judul skripsi,

lingkungan yang tidak mendukung, rasa malas dan rasa takut salah. Awaru dan Syukur (2019) juga menjelaskan bahwa penyusunan tugas akhir berupa skripsi pada mahasiswa tingkat akhir sering dirasakan sebagai suatu beban yang sangat berat, hal itu dikarenakan sulitnya berinteraksi dengan dosen pembimbing untuk mendapatkan arahan dalam penulisan tugas akhir. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami kendala berupa hambatan dalam menyelesaikan skripsi, terutama pada kondisi pandemi Covid-19 saat ini.

Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Savira & Suharsono, 2013). Akibat dari kesulitan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir, berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rasa rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa tingkat akhir menunda penyusunan skripsi atau tugas akhirnya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu (Mu'tadin, 2002).

Dalam Bramastia (2020, 9 April), disebutkan bahwa kondisi Covid-19 membuat para mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan tugas akhir dikarenakan bimbingan *online* yang tidak efektif, seminar harus *online*, penelitian dan pengambilan data harus tertunda dikarenakan adanya pandemi, sehingga membuat mahasiswa tidak bisa berbuat apa – apa untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhirnya. Wijaya (2020) menjelaskan bahwa pengerjaan skripsi mahasiswa terhambat akibat Covid-19. Dari hasil wawancara dengan 7 mahasiswa tingkat

akhir di beberapa Universitas di Yogyakarta, Mahasiswa cenderung mengeluhkan skripsinya terhenti karena dengan adanya bimbingan secara *online* di tengah adanya pandemi ini menimbulkan banyak kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan yang dihadapi berupa konsultasi revisi – revisi yang dilakukan secara online, kesulitan mendapatkan referensi, dan lamanya respon ataupun umpan balik dari dosen pembimbing ketika konsultasi secara online. Bagi sebagian mahasiswa, proses pengerjaan skripsi tidak mudah. Hambatan yang mahasiswa temukan ketika proses penyusunan skripsi dapat menimbulkan masalah pada psikologis mahasiswa salah satunya adalah stres. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan, stres yang dialami mahasiswa bersumber dari stres akademik yaitu stres yang disebabkan oleh pengaruh proses pembelajaran di kampus (Rahmayani dkk., 2019)

Stres menurut Sarafino dan Smith (2012), adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan psikologis dalam menghadapi tuntutan lingkungan dan menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman. Sarafino dan Smith (2012) mengemukakan aspek stres mahasiswa meliputi aspek fisik atau biologis dan aspek psikologis yang memiliki gejala kognitif, gejala emosional, dan gejala tingkah laku. Aspek fisik atau biologis berkaitan dengan beberapa gejala fisik yang dirasakan ketika seseorang mengalami stres, yaitu sakit kepala berlebihan, kurang tidur, gangguan pencernaan, kehilangan nafsu makan, gangguan kulit, dan produksi keringat berlebih di seluruh tubuh. Aspek psikologis yang meliputi gejala kognitif yang berkaitan dengan gangguan memori, gejala emosional yang berkaitan dengan kondisi emosional mahasiswa seperti gelisah atau cemas, gejala tingkah laku ditandai dengan perilaku negatif.

Stres tidak selalu berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu (Ambarwati dkk., 2019). Namun tingkat stres yang tinggi dapat memiliki efek negatif pada fisik dan mental, khususnya kualitas tidur (Almojali, 2017). Hasil penelitian Septyari, Adiputra, dan Devhy (2022), menggunakan kuesioner tingkat stres DASS-42, dari 10 responden didapatkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam menyusun skripsi terutama di masa pandemi dengan tingkat stres yang berbeda-beda, diantaranya 2 orang responden (20%) tidak mengalami stres, 4 orang responden (40%) mengalami stres ringan, 3 orang responden (30%) mengalami stres sedang, dan 1 orang responden (10%) mengalami stres berat. Hasil penelitian sebelumnya dilakukan oleh Azizah, dan Satwika (2021) mengenai stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi COVID-19, penelitian tersebut menunjukkan sebanyak 68,75% (55 responden) mengalami stres dengan kategori sedang, sebanyak 17,5% (14 responden) mengalami stres dengan kategori tinggi dan sebanyak 13,75% (11 responden) berada dalam kategori stres rendah.

Menurut Wulandari, Samsir, dan Marpaung (2017) tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami. Tingkat stres dalam rentang yang baik adalah kategori stres ringan dan kategori stres sedang. Stres ringan sampai sedang memiliki ciri – ciri seperti : cepat marah, mudah tersinggung, tidak sabar dan mudah cemas. Pada level stres ringan sampai sedang, tubuh masih bisa mengimbangi stres yang terjadi. Namun pada level stres berat, tubuh kesulitan dalam menangani stres dan hal ini dapat menimbulkan dampak negatif seperti

timbulnya perasaan depresi, putus asa dan perasaan bahwa hidup ini tidak bermanfaat (Puspitha, Sari, & Oktaria, 2018).

Fakta menyebutkan bahwa masih adanya mahasiswa akhir penyusun skripsi yang mengalami tingkat stres dengan level tinggi atau berat. Seperti kasus yang dialami mahasiswa akhir pada peristiwa yang diliput oleh Arinda (2022, 8 Juli) seorang mahasiswa mengalami gangguan mental hingga mengamuk dan terpaksa dipasung warga karena diduga stres mengerjakan skripsi. Pada tahun 2021 tepatnya di Malang juga terdapat kasus pria berinisial MN berusia 22 tahun yang menyangang sebagai mahasiswa tingkat akhir yang menangis dan mencoba melakukan aksi percobaan bunuh diri yang diduga mengalami stres dalam mengerjakan skripsi (PRMN, 2021 September 2). Tingginya tingkat stres dalam golongan level berat yang dialami mahasiswa akhir ini dikarenakan mahasiswa mengalami *distress*. Menurut Greenberg, (dalam Efendi, 2018) mengatakan ketika seseorang mengalami *distress* maka yang terjadi adalah kinerja dan kesehatan semakin menurun serta terjadinya gangguan hubungan dengan orang lain.

Hal ini diperkuat dengan hasil wawancara terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi di beberapa universitas yang berada di Yogyakarta. Peneliti melakukan wawancara terhadap 7 (tujuh) subjek yang merupakan mahasiswa akhir dan sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi dimasa pandemi covid-19. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa 4 (empat) mahasiswa akhir diantaranya mengalami kecemasan, perasaan takut salah, mudah merasakan sakit kepala, dan perasaan mudah marah saat dihadapkan dengan tugas akhir atau skripsi. Kemudian 3 (tiga) mahasiswa lainnya mengalami

gangguan tidur, kehilangan nafsu makan, merasa kurang percaya diri dan mengalami perasaan putus asa sehingga memunculkan perilaku negatif .

Dapat ditarik kesimpulan dari wawancara bahwa mahasiswa akhir mengalami tingkat stres kategori tinggi yang mengakibatkan penurunan produktivitas yang berakibat pada keyakinan dalam kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi mahasiswa akhir dimasa pandemi covid-19. Seperti yang dikemukakan oleh Mu'tadin (2002) menyebutkan kesulitan yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rasa rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi.

Faktor – faktor yang mempengaruhi tingkat stres dibagi dua yaitu faktor internal (dari dalam diri individu) dan juga faktor eksternal (dari luar individu). Faktor internal diantaranya, Cara coping stres, harapan akan efikasi diri, ketahanan diri, dan optimisme. Adapun faktor eksternalnya yaitu dukungan sosial, dan identitas etnik, (Nevid, Rathus, & Greene 2014). Harapan akan efikasi diri berkenaan dengan harapan individu mengenai kemampuan diri dalam mengatasi tantangan yang sedang dihadapi dan harapan terhadap kemampuan diri untuk dapat menghasilkan perubahan hidup yang positif, Bandura (dalam Nevid dkk., 2002). Apabila kepercayaan diri terhadap kemampuan untuk mengatasi tantangan ini meningkat, maka tingkat stres akan menurun (Nevid dkk., 2002). Hal ini yang perlu dimiliki mahasiswa akhir dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Seperti yang dijelaskan oleh Bandura (1997), bahwa efikasi diri dapat membantu menghadapi pengalaman yang buruk, emosi yang negatif, dan gangguan kesehatan yang

disebabkan oleh proses selama beradaptasi. Dalam hal ini, mahasiswa mengalami proses adaptasi dengan tugas akhir akademik berupa penyusunan skripsi yang menimbulkan tekanan yang besar dan berdampak kepada stres pada diri mahasiswa jika mahasiswa tidak mengelola efikasi diri yang baik terutama dalam proses akademik. Disebutkan bahwa efikasi diri yang tinggi membuat individu mampu menghadapi tuntutan yang menimbulkan stres dengan percaya diri, termotivasi, dan menganggap hal tersebut positif dan begitu juga sebaliknya. Bandura (1997).

Seperti yang dikemukakan oleh Sharififard, Asayesh, Haji, Hosseini, dan Sepahvandi (2020) bahwa efikasi diri akademik dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa dan membantu mencapai keberhasilan akademik di perguruan tinggi. Efikasi diri akademik pada mahasiswa akan mempengaruhi pemilihan aktivitas, tujuan, dan usaha serta persistensi individu dalam aktivitas - aktivitas, Schunk dan Pajares (dalam Fitri & Kustanti, 2020). Berdasarkan faktor dari tingkat stres, Mahasiswa seharusnya tidak akan mengalami stres jika memperhatikan faktor stres dalam kehidupan akademik, salah satunya adalah keyakinan diri atau efikasi diri akademik.

Efikasi diri akademik merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki mahasiswa dalam mencapai keberhasilan akademik. Mahasiswa dengan kemampuan efikasi diri akademik yang kurang, menunjukkan indikasi bahwa mahasiswa kurang memiliki kemampuan menyelesaikan sebuah persoalan atau permasalahan, dan kurang yakin akan kemampuan yang dimiliki. Keyakinan diri harus dimiliki sebagai kekuatan diri demi memperoleh sebuah keberhasilan yang gemilang, seperti pendapat Gunarsa (dalam Simamora & Nababan, 2021) yang



mengatakan bahwa seseorang, dalam mencapai keberhasilan yang maksimal, harus diawali dengan rasa keyakinan bahwa dirinya mampu melakukan dengan berhasil dan mencapai prestasi melebihi yang pernah diperolehnya.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) mendefinisikannya sebagai keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura (1997) juga mengemukakan bahwa keyakinan individu dapat mendorong keterlibatan kegiatan belajar yang dapat mempengaruhi tingkat prestasi dan motivasi. Pendapat tersebut menekankan bahwa Efikasi diri merupakan hal penting dalam mendukung pencapaian atau keberhasilan dalam hal akademik. Berdasarkan teori Bandura tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri akademik adalah keyakinan individu yang dapat mendorong kemampuan dalam kegiatan belajar yang dapat mempengaruhi tingkat prestasi dan motivasi dalam melakukan atau menyelesaikan tugas akademik. Ghufron dan Risnawita (2012) mengemukakan bahwa aspek-aspek efikasi diri akademik meliputi *level* (tingkat kesulitan), *strength* (kekuatan), dan *generality* (luas bidang perilaku). *level* adalah keyakinan bahwa individu harus menyelesaikan setiap masalah atau tugas yang memiliki derajat berbeda yang diukur dengan kemampuan dan keterampilannya. *strength* adalah tingkat keyakinan atau kemantapan dan kesungguhan untuk mencapai tujuan yang telah dibuat. Individu dengan efikasi diri akademik yang tinggi akan mampu membentuk keyakinannya. *generality* adalah evaluasi diri terkait dengan keyakinan individu tentang satu atau lebih tugas yang mampu dia lakukan .

Pada dasarnya tingkat keberhasilan dalam melaksanakan segala kegiatan dalam rangka pencapaian suatu tujuan sangat bergantung pada kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas tersebut. Mahasiswa harus mampu meningkatkan perasaan efikasi diri yang tinggi, sehingga mereka akan memiliki keyakinan untuk terus berusaha walaupun dalam tekanan (mengatasi hambatan), memiliki tekad yang kuat, dan tetap fokus pada apa yang dilakukan dengan menunjukkan kinerja dalam menyelesaikan tugas akademik (Baron & Byrne, 2004). Schunk dan Zimmerman (2008) menjelaskan efikasi diri akademik sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan untuk mengatur dan mengambil tindakan untuk mencapai kinerja akademik yang diinginkan.

Efikasi diri akademik dianggap sebagai cara untuk mengurangi dampak tingkat stres dan dengan demikian mengurangi potensi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Efikasi diri akademik berasal dari kemampuan pribadi yang mempengaruhi cara berpikir, motivasi diri dan tindakan. Orang dengan Efikasi diri akademik yang tinggi akan mampu menyelesaikan pekerjaan atau mencapai prestasi (Ghufron & Risnawita, 2012). Menurut Konaszewski, Kolemba, dan Niesiobedzka (2019), efikasi diri akademik dapat membantu individu menghadapi kesulitan dan situasi stres serta mendorong individu untuk beradaptasi dengan situasi, efikasi diri akademik juga mempengaruhi individu dalam menentukan cara yang efektif untuk mengelola dan mengatasi stresor yang dihadapinya. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu sumber daya pribadi individu dalam mengelola dan mengatasi stresor akademik, efikasi diri akademik

mampu mendorong individu untuk gigih dalam menghadapi situasi dan stresor yang dihadapinya khususnya dalam menyelesaikan skripsi.

Pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, perilaku gelisah atau tidak percaya diri dengan kemampuannya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyelesaian skripsi dan jika dilakukan terus menerus akan menyebabkan stres, mudah menyerah, dan depresi. Efikasi diri akademik merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa tingkat akhir dalam mencapai keberhasilan akademik. Efikasi diri akademik mempengaruhi bentuk tindakan yang akan dipilih untuk dilakukan, mengenali potensi diri dan melakukan penilaian sebelum melakukan tindakan, memiliki keyakinan untuk melakukan kontrol terhadap keberfungsian diri sehingga hal - hal yang dapat memicu terjadinya stres akan berkurang (Feist dan Feist, 2010). Oleh karena itu, dengan memiliki efikasi diri akademik yang tinggi, mahasiswa mampu menghadapi tekanan-tekanan yang muncul selama proses penulisan skripsi (Ana, 2014).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih jauh apakah ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa akhir di masa pandemi.

#### B. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik mahasiswa terhadap tingkat stres mahasiswa akhir di masa pandemi Covid-19.

#### C. Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai hubungan antara efikasi diri akademik dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun tugas akhir di masa pandemi dan menjelaskan faktor-faktor yang berkaitan dengan efikasi diri akademik pada mahasiswa sehingga tingkat stres mahasiswa akhir selama pandemi dapat berkurang. Diharapkan juga hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya di bidang Psikologi khususnya yang berkaitan dengan pembelajaran dalam hal efikasi diri akademik dengan tingkat stres.

### 2. Manfaat Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa dan pembaca untuk lebih memahami bagaimana efikasi diri akademik dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir selama masa pandemi Covid-19 dan menambah pengetahuan serta dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat.