

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang-Undang No 20 Tahun 2003 pendidikan formal didefinisikan sebagai jalur yang terdiri atas pendidikan yang terstruktur dan berjenjang yang terdiri dari atas pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas (Hartaji, 2012).

Siswoyo (2007) menyatakan bahwa mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa yang merupakan prinsip saling melengkapi.

Pada umumnya mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 21 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012). Lebih lanjut

mahasiswa mengalami tahapan perkembangan dan setiap tahap perkembangan memiliki tugas perkembangan. Tugas perkembangan adalah tugas-tugas yang harus diselesaikan individu pada fase-fase atau periode kehidupan tertentu dan apabila berhasil mencapainya, mereka akan bahagia, tetapi sebaliknya apabila mereka gagal akan kecewa dan perkembangan selanjutnya akan mengalami kesulitan Havighurst (1961).

Permasalahan mahasiswa sering kali memberikan konsekuensi psikologis yang berat bagi seseorang. Problematika mahasiswa tersebut yaitu banyaknya tuntutan dan tekanan yang dihadapi seperti halnya tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, nilai kurang memuaskan, pengaturan waktu yang buruk, manajemen diri yang kurang bagus, dan hidup mandiri (Sagita dkk, 2017). Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian dari stres yang biasanya dialami oleh mahasiswa. Ditambahkan oleh Shenoy (2004) tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial yang memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis (*academis stres*).

Menurut Desmita (2009) stres akademik merupakan stres yang diakibatkan oleh banyaknya tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan (*stresor akademik*). Lebih lanjut, stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil dari persepsi dan penilaian tentang stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004).

Dari uraian pengertian stres akademik diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan respon terhadap tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dari tuntutan-tuntutannya sebagai peserta didik selama mengikuti kegiatan akademik di perguruan tinggi.

Robotham (2008) menyebutkan ada empat aspek stres akademik, yaitu: aspek kognitif yaitu meliputi respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, sulit untuk berkonsentrasi, mudah melupakan sesuatu (dalam hal pembelajaran), aspek afektif meliputi respon yang muncul dari perasaan individu, seperti: kecemasan, mudah marah, sedih, tertekan dan ragu dalam mengambil keputusan. Aspek fisiologis meliputi respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: berkeringan dingin, detak jantung meningkat, sakit kepala dan tidur tidak nyenyak. Aspek perilaku meliputi respon yang muncul dari perilaku, seperti : menarik diri dari lingkungan, mudah menyalahkan orang lain dan bersikap acuh.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Agolla & Ongori (2009) bahwa tingkat stres akademik pada remaja dalam hal ini remaja akhir tergolong tinggi. Walaupun dalam penelitian tersebut tidak dipaparkan secara detail, hanya secara umum yang disebabkan oleh fisik, emosi/psikologis dan perilaku dan hasilnya menunjukan mahasiswa reguler semester V tahun akademik 2014/2015 program studi Keperawatan DIII Cirebon mengalami stres berat. Sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Azizah (2016) bahwa dari 40 subjek 29 orang (72,5%) mahasiswa mengalami stress akademik dengan kategori sedang dan 11 orang (27,5%) mahasiswa mengalami stress akademik kategori rendah.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 12 mahasiswa Program Studi Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta Semester 3 hari jumat tanggal 21 Desember 2018 jam 13.00 WIB. 8 mahasiswa mengalami stres akademik, hal tersebut ditunjukkan pada aspek fisiologis ditunjukkan dengan sakit kepala, gangguan pencernaan, tidur tidak nyenyak, jantung berdebar-debar, gemeteran serta mengeluarkan keringat berlebihan saat akan tampil presentasi ataupun saat menjawab pertanyaan. Pada aspek afektif yaitu subjek mengemukakan pendapat bahwa ketika proses belajar mengajar berlangsung ada rasa keragu-raguan dalam hal mengungkapkan pendapat, kurang percaya diri dan takut salah saat akan mengemukakan suatu pendapat. Subjek juga mengungkapkan melakukan penundaan tugas atau pekerjaan. Selanjutnya pada aspek kognitif, mereka merasa kebingungan, tidak mampu berkonsentrasi, bahkan terkadang sering lupa apa yang akan disampaikan.

Hasil observasi yang peneliti lakukan pada Mahasiswa Program Studi Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta semester 3 tanggal 21 Desember 2018 pukul 09.30-11.30 WIB, dari 7 mahasiswa yang saya observasi 5 mahasiswa terindikasi mengalami stres akademik. Subjek berbicara dengan suara bergetar dengan terlihat gugup, serta saat akan persentasi berlangsung subjek kebingungan saat menjelaskan persentasinya. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diatas, serta hasil penelitian sebelumnya dapat disimpulkan stres akademik pada mahassiswa menunjukan adanya permasalahan yang harus segera diteliti agar tidak menimbulkan dampak yang berkelanjutan.

Lebih lanjut menurut (Govarest & Gregoire, 2004) jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semester. Berdasarkan pernyataan tersebut sehingga peneliti memilih Mahasiswa Program Studi Agroteknologi Fakultas Agroindustri Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2017 (semester III) atau memasuki tahun kedua dalam perkuliahan

Dewanti (dalam Enik dan Asmadi, 2012) menyatakan mahasiswa mengalami stres akademik disebabkan karena dituntut untuk terus meningkatkan prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, nilai yang kurang memuaskan, adaptasi dengan lingkungan baru, manajemen diri yang kurang bagus serta gangguan hubungan interpersonal. Ketika seseorang mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan stres akademik, secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun secara negatif.

Menyadari arti penting stres akademik pada mahasiswa, Nurmaliyah (2014) mengungkapkan bahwa siswa yang tidak mampu menghadapi tuntutan pendidikan akan menunjukkan ketidaksenangannya dengan berperilaku negatif, menjadi orang yang berprestasi rendah, serta bekerja dibawah kemampuan dalam setiap mata pelajaran atau dalam mata pelajaran yang tidak disukai. Ketidakmampuan individu dalam menghadapi masalah internal didalam dirinya akan berpotensi menjadi sumber kegagalan dalam berprestasi (Papalia dkk, 2008).

Ketidakmampuan diri untuk melawan stres akademik akan memberikan dampak, salah satu diantaranya yaitu dapat mempengaruhi keaktifan kemampuan individu

dalam mengerjakan tugas, dapat menyebabkan jenuh, menurunnya prestasi belajar peserta didik (Desmita, 2009). Menurut Goff. A.M. (2011), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi terganggu, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Goff. A.M., 2011). Lebih lanjut menurut Fimian & Cross (dalam Desmita, 2009) stres akademik yang tinggi memiliki dampak bagi siswa yang meliputi menentang dan berbicara dibelakang guru, serta membuat keributan dan kelucuan didalam kelas.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik adalah pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi lebih tinggi, dorongan orang tua dan dorongan status sosial.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah efikasi diri, Menurut penelitian Veronica, Kurnia, Nesti, Noviari (2013), pada siswa kelas VIII di SMPN 8 Yogyakarta yang dominan adalah faktor, pola asuh orang tua, kepribadian dan keyakinan diri serta faktor terbesar sekitar 84% dipengaruhi oleh keyakinan diri. Keyakinan diri yang dimaksud yaitu keyakinan terhadap dirinya sendiri atas kemampuan yang dimiliki untuk bisa menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan .

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan individu bahwa individu dapat menguasai situasi dan memperoleh hasil yang positif. Penilaian seseorang terhadap efikasi diri memainkan peranan yang begitu besar

dalam hal bagaimana seseorang melakukan pendekatan terhadap berbagai sasaran tugas dan tantangan. Ketika seseorang menghadapi tugas yang menekan, dalam hal ini yang berkaitan dengan akademik, keyakinan individu terhadap kemampuan mereka akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi pada situasi yang menekan. Menurut Bandura (1997) efikasi diri terdiri dari tiga dimensi, yaitu Level (tingkat kesulitan), generalitiy (perluasan), dan strengtg (kekuatan).

Efikasi diri berperan penting dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang kuat, terbukti mnegalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau stressor. Sehingga apabila mahasiswa memiliki efikasi diri yang kuat, maka mahasiswa tersebut akan kuat dan tangguh saat mengadapi stres (Sagita dkk, 2017). Banyak kasus yang menunjukkan bahwa mereka yang mengalami stres akademik adalah mereka yang tidak muncul didalam dirinya sutau keyakinan yang kuat atas kemampuan diri sendiri. Hal tersebut sesuai dengan yang diungkapkan Collins (2007) bahwa efikasi diri merupakan salah satu strategi terpenting yang terlibat dalam menanggulangi terjadinya stres. Lebih lanjut Odgen (2000) mengatakan bahwa keyakinan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri didalam dirinya akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi situasi yang kurang menyenangkan dan meyakini bahwa nantinya akan berhasil menghadapi situasi tersebut. Efikasi diri yang tinggi yang dimiliki akan memotivasi individu secara kognitif untuk

bertindak lebih bertahan dan terarah terutama pada tujuan yang hendak dicapai. Lebih lanjut Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor. Individu yang percaya bahwa mereka mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami stres akademik yang tinggi. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengatur ancaman, mengalami stres akademik yang tinggi.

Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri yang tinggi pada mahasiswa akan memberikan suatu dorongan untuk lebih meyakini kemampuan yang dimiliki. Individu yang ragu akan kemampuan mereka (efikasi diri rendah) akan menjauhi tugas-tugas yang sulit karena tugas tersebut dipandang sebagai suatu ancaman bagi mereka. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah juga tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit.

Pandangan tersebut didukung dengan beberapa penelitian yang mengkaitkan efikasi diri dengan stres akademik, salah satunya adalah penelitian Schunk dan Meece (2005) menemukan bahwa siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya. Siswa dengan efikasi diri yang tinggi pula memiliki komitmen bahwa mampu untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan. Lebih lanjut penelitian lain mengenai efikasi diri dengan stres akademik yaitu penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) yang menemukan adanya hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres akademik dalam penelitiannya yang dilakukan pada siswa SMA. Hasil penelitian mengungkapkan

bahwa semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademiknya.

Menurut Bandura (1997) penerimaan efikasi diri mewakili keyakinan bahwa suatu kemampuan dapat merubah perilaku stres akademik. Perubahan perilaku dilihat sebagai penerimaan kemampuan untuk mengatasi banyaknya tekanan dan tuntutan serta untuk mengarahkan salah satu sumber dan rangkaian tindakan yang diperlukan untuk menjumpai permintaan sesuai situasi. Keyakinan mempengaruhi tujuan untuk merubah perilaku yang diakibatkan oleh stres akademik. Ketika menghadapi situasi yang menekan, dalam ini tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik, keyakinan individu terhadap kemampuannya akan mempengaruhi cara individu dalam bereaksi terhadap situasi tersebut (Bandura, 1997). Efikasi diri berguna untuk melatih kontrol terhadap stressor. Individu yang percaya bahwa mereka yang mampu mengadakan kontrol terhadap ancaman tidak mengalami stres akademik yang rendah. Sebaliknya mereka yang percaya bahwa mereka tidak dapat mengontrol ancaman, mengalami stres akademik yang tinggi. Lebih lanjut pendapat yang sama dikemukakan oleh Feist dan Feist (2008), bahwa ketika seseorang mengalami tekanan yang tinggi, kecemasan dan tingkat stres yang tinggi, biasanya mereka memiliki efikasi yang rendah. Sebaliknya mereka yang memiliki efikasi diri yang tinggi merasa mampu dan yakin terhadap kesuksesan dalam mengatasi rintangan dan menganggap sebuah ancaman bukan sebagai suatu tantangan yang harus dihindari. Dengan kata lain, semakin tinggi efikasi diri seseorang maka semakin rendah stres akademiknya,

begitu pula sebaliknya semakin rendah efikasi diri seseorang maka semakin tinggi stres akademiknya.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh Wisantyo (2010) di SMAN 3 Semarang menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan stres yaitu semakin tinggi efikasi diri akademik pada siswa, cenderung akan diikuti dengan menurunnya stres siswa SMAN 3 Semarang.

Berdasarkan uraian di atas bahwa efikasi diri dapat mempengaruhi stres akademik, namun hal tersebut perlu dibuktikan secara empirik dengan demikian rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungna antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru. Adapun manfaat dalam penelitian ini antara lain :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian-penelitian psikologi sosial dan klinis, khususnya yang berkaitan dengan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi antara efikasi diri dengan stres akademik sehingga mahasiswa mengetahui pentingnya efikasi diri dalam mengatasi stress akademik.