

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Pendidikan dalam dunia perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa menjalani berbagai tugas maupun peran dan tanggung jawab akademik dan sosial yang menantang baik di lingkungan kampus maupun di lingkungan sekitar tempat tinggal mahasiswa. Berbagai tugas ini menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dan mengatur diri sebaik - baiknya. Mahasiswa adalah bagian dari civitas akademika pada perguruan tinggi yang merupakan calon pemimpin bangsa dimasa yang akan datang. Mahasiswa perlu memiliki cara pandang yang baik, jiwa, kepribadian serta mental yang sehat dan kuat (Kholidah dan Alsa, 2012). Seorang mahasiswa dituntut harus mampu menguasai permasalahan sesulit apapun, mempunyai cara berpikir positif terhadap dirinya, orang lain, mampu mengatasi hambatan maupun tantangan yang dihadapi dan tentunya pantang menyerah pada keadaan yang ada (Kholidah dan Alsa, 2012).

Mahasiswa yang memiliki karakteristik dan latar belakang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan - kegiatan non akademis, dan bekerja untuk menambah uang saku (Govaerst & Gregoire dalam Suwartika, 2014). Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (overload) sehingga timbul distres, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Selain itu, mahasiswa dianjurkan

untuk tidak mengalami stres yang bersifat negatif akibat dari beban akademik yang dialami karena menurut Goff A.M (dalam Suwartika, 2014), peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, dalam Suwartika, 2014).

Zuama (2014) melakukan penelitian terhadap mahasiswa terkait kemampuan mengelola stres dengan hasil temuan - temuan data, yaitu sumber masalah stres yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012) terhadap 200 orang mahasiswa di Yogyakarta. Mahasiswa mengaku bahwa stres yang dialami disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, pengaturan waktu yang tidak baik, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, mencari tempat tinggal,

gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga. Stres yang dialami mahasiswa ini kemudian sering disebut stres akademik.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik adalah stres yang terjadi karena adanya tuntutan dan tekanan dalam akademik untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan yang terus meningkat, sehingga individu terus terbebani oleh tekanan dan tuntutan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sinha (2001) terdapat lima reaksi yang berbeda yang menunjukkan ekspresi stres akademik, yaitu reaksi kognitif, reaksi afektif, reaksi fisik, reaksi terhadap kehidupan sosial / interpersonal dan reaksi motivasi. Reaksi kognitif stres akademik yang dialami seseorang antara lain susah konsentrasi, mudah lupa, sering melamun, susah dalam pemecahan masalah, susah memberi tanggapan, ragu dengan kemampuan yang dimiliki dan ragu untuk bertanya. Reaksi kedua adalah reaksi afektif yaitu munculnya perasaan seperti rendah diri, kurang percaya diri, merasa tertekan, merasa gagal, khawatir tentang harapan orang tua dan merasa sedih terhadap suatu hal akan dialami ketika seseorang mengalami stres akademik. Selanjutnya adalah reaksi fisik, keadaan seseorang secara fisik ketika mengalami stres akademik adalah merasa pusing, gugup, malas makan, kurang tidur, jantung berdebar cepat.

Kemudian adalah reaksi sosial atau interpersonal, seseorang ketika mengalami stres akademik akan merasa seperti tidak ada orang yang mau membantu, jengkel dengan semua orang, tidak ingin berbicara dengan orang lain,

ingin menyendiri dan merasa seakan tidak ada orang yang mengerti terhadap keadaan yang dialami.

Reaksi terakhir adalah reaksi motivasi, yaitu ketika mengalami stres akibat tekanan akademik, seseorang juga akan berubah motivasinya seperti tidak tertarik dengan suatu hal, tidak tertarik dengan kegiatan diluar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler, susah untuk memahami pelajaran, mudah bosan, merasa seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan yang sedang dikerjakan, tidak ingin berangkat sekolah / kuliah, dan merasa mengantuk.

Data yang diperoleh dari hasil penelitian Sari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012), stres pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%. Arta (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang disebabkan faktor lingkungan mencapai 64,1%. Hapsari (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan Rohmah (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%, Supradewi (dalam Kholidah dan Alsa, 2012) dalam penelitiannya melaporkan bahwa terdapat 44,3% mahasiswa awal yang mengalami stres.

Selain data diatas, peneliti melakukan wawancara tanggal 20 April 2019 pada 8 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta berjenis kelamin laki-laki dan perempuan.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, responden pernah mengalami stres akademik dengan reaksi kognitif antara lain susah untuk

berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas dari dosen, mudah lupa ketika melakukan sebuah tugas, melamun saat perkuliahan berlangsung, kemampuan menyelesaikan masalah terbatas. Reaksi afektif antara lain kurang percaya diri ketika melakukan sesuatu berkaitan dengan tugas dari dosen, merasa tertekan dengan adanya beban kuliah. Selanjutnya adalah reaksi fisik antara lain merasa malas makan pagi, kurang tidur karena tidur larut malam. Kemudian adalah reaksi sosial / interpersonal antara lain jengkel dengan semua orang dengan menyendiri dikamar dengan bermain game, malas untuk bersosialisasi dengan orang lain. Terakhir yaitu reaksi motivasi antara lain tidak tertarik dengan kegiatan diluar kelas atau kegiatan ekstrakurikuler yang ditawarkan oleh kampus, merasa mengantuk ketika memperoleh pelajaran.

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang dialami karena mengelola stres akademik dapat menjadi suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan. Selain itu, dengan pengelolaan stres yang baik, dapat dikatakan bahwa individu akan memiliki kecakapan menghadapi tantangan dengan cara mengendalikan tanggapan secara proporsional (Cotton & Smith dalam Aryani, 2016).

Kecakapan mengelola stres itu penting dimiliki oleh seorang mahasiswa karena baik langsung maupun tidak, stres diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Alzaem & Carter dalam Wahyuni, 2017). Selain itu, stres memiliki dampak negatif yang akan muncul ketika

mahasiswa tidak mampu mengelola stres dengan terjadinya penurunan produktifitas, sulit berkonsentrasi, kemampuan mengingat informasi sangat terbatas, mempengaruhi pengambilan keputusan, dan terganggunya kesehatan. Secara fisik stres juga memiliki dampak terhadap kesehatan tubuh, menyebabkan gagal jantung, tekanan darah tinggi, pusing-pusing, dan mual serta penyakit-penyakit lainnya (Desinta & Ramadhani, 2013). Sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa menempuh pendidikan (Wahyuni, 2017).

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari (2013); Gunawati, Hartati, dan Listiara (dalam Barseli & Ifdil, 2017); Mulya dan Indrawati (2016); dan Utami (2015) yaitu, (a) Faktor internal, faktor dalam diri individu yang menyebabkan stres akademik, meliputi, pola pikir, kepribadian, keyakinan diri, kecerdasan emosi, motivasi berprestasi. (b) Faktor eksternal yaitu faktor yang mengakibatkan stres akademik dari luar diri individu meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial pendidikan, dan orang tua saling berlomba.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, kecerdasan emosi, motivasi berprestasi, dan keyakinan diri. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.

Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian terhadap situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu

karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri yang oleh Bandura (1997) disebut efikasi diri. Pekerjaan pun dapat benar-benar menjadi ancaman dan sumber stres bagi individu yang tidak memiliki keyakinan dan efikasi diri yang tinggi bahwa dirinya mampu mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan padanya.

Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan seorang individu tentang kemampuannya dalam mengorganisasikan dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai suatu hal yang diinginkan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa efikasi diri tidak berkaitan dengan kemampuan sebenarnya yang dimiliki seseorang melainkan berkaitan dengan keyakinan seseorang sehingga akan mempengaruhi pilihan-pilihan tindakan yang akan dilakukannya, termasuk besarnya usaha yang dikeluarkan ketika dihadapkan pada kesulitan. Menurut Zajacova dkk. (2005) efikasi diri akademik merupakan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas akademik seperti mempersiapkan diri untuk ujian dan menyusun makalah.

Sedangkan, pelatihan adalah suatu metode untuk membiasakan diri, menggunakan simulasi kehidupan dan pembelajaran berdasarkan pengalaman dan menggunakan permainan-permainan yang menyenangkan. (Ancok dalam Prahara & Budiyan, 2019).

Sehingga, pelatihan efikasi diri akademik merupakan suatu usaha untuk meningkatkan keyakinan diri seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki dengan memusatkan perhatian pada sesuatu yang menyenangkan berdasarkan

pengalaman, pengetahuan, keterampilan serta sikap dalam menghadapi tantangan yang bersifat akademik.

Efikasi diri mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tuntutan eksternal dan memediasi hubungan antara stresor eksternal dan stres psikologis (Bandura dalam Zajacova, 2005). Menggunakan model analitik jalur, Chemers, Hu, dan Garcia (dalam dalam Zajacova, 2005) menemukan bahwa efek dari efikasi diri pada stres sepenuhnya dimediasi oleh evaluasi tuntutan sebagai ancaman atau tantangan.

Individu dengan efikasi diri yang tinggi lebih cenderung mengevaluasi tuntutan sebagai tantangan dengan merasa yakin tentang kompetensinya untuk menangani situasi tertentu, ketika tuntutan dinilai sebagai tantangan individu cenderung memilih strategi coping yang efektif dan akan bertahan dalam mengelola tugas yang diberikan, sebaliknya ketika individu memiliki efikasi diri yang rendah akan mengevaluasi tuntutan sebagai ancaman dan menganggap tugas yang diberikan sebagai stres atau ancaman (Chemers dkk., dalam Zajacova, 2005).

Dari uraian diatas dapat dikatakan bahwa ketika individu memiliki efikasi diri yang rendah diberikan pelatihan efikasi diri yang mengacu pada sumber Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi melihat evaluasi eksternal/stressor sebagai tantangan sehingga memiliki strategi coping yang efektif, motivasi internal yang tinggi, mempertahankan tugas, bila menghadapi kegagalan cepat pulih. Sebaliknya bila individu memiliki efikasi diri yang rendah melihat evaluasi eksternal/stressor sebagai ancaman, sehingga akan menghasilkan keadaan stress.

peningkatan efikasi diri Bandura (1997) (a) Pengalaman berhasil (*mastery experience*), (b) Pengalaman keberhasilan orang lain (*vicarious experience*), (c) Persuasi verbal (*verbal persuasion*), dan (d) Keadaan fisiologis dan suasana hati (*physiological state and emotional arousal*) akan dapat meningkatkan efikasi diri sehingga dapat menurunkan stres yang dialami oleh individu

Jika individu menghadapi stressor yang bersifat akademik, yaitu berupa tekanan dan tuntutan dari akademik, maka individu akan mengevaluasi stressor akademik tersebut sebagai tantangan sehingga individu akan memiliki perilaku yang adaptif. Bandura (dalam Ramachandra, 1998) perilaku yang muncul akibat efikasi diri tinggi dari individu seperti, pilihan tugas yang beragam, ketekunan dalam tugas, dan respon terhadap kegagalan positif.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatihan efikasi diri akademik dapat membantu individu untuk melihat evaluasi eksternal/stressor sebagai tantangan sehingga efikasi akademik meningkat dan menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh individu. Sehingga, pelatihan efikasi diri akademik dapat digunakan untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Berdasarkan hal tersebut peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini yakni apakah terdapat pengaruh pemberian pelatihan efikasi diri akademik terhadap penurunan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ?

## **B. Tujuan dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari dilakukanya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

### **2. Manfaat Penelitian**

#### 1) Manfaat Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian ilmu Psikologi dalam bidang ilmu Psikologi klinis dan pendidikan terkait kemampuan untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa dengan menggunakan pelatihan efikasi diri akademik pada khususnya.

#### 2) Manfaat Secara Praktis

Jika hipotesis penelitian ini diterima maka pelatihan efikasi diri akademik dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif upaya untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa.