

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan sedang menempuh pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari, politeknik, sekolah tinggi, dan universitas (Hartaji, 2012). Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012). Proses pendidikan di dunia perkuliahan tentu berbeda dengan lembaga pendidikan di sekolah menengah, dimana materi pelajaran yang diberikan kepada mahasiswa lebih luas dan kompleks dibandingkan materi pelajaran yang diberikan di sekolah menengah (Fauziah, 2015).

Mahasiswa pada umumnya berusia 18-25 tahun (Purwanti, 2011). Usia tersebut merupakan tahap perkembangan yang disebut dengan *emerging adulthood*, pada tahap ini individu masih mengeksplorasi jalur karir yang ingin diambil seperti misalnya menjadi apa, dan bagaimana gaya hidup yang diinginkan (Santrock, 2007). Dalam menjalani tahap perkembangan ini individu dihadapkan pada berbagai persoalan dan permasalahan. Masalah yang sering muncul dibagi menjadi dua yaitu masalah internal dan eksternal. Masalah internal biasanya meliputi mental dan

perkembangan fisik, sedangkan masalah eksternal biasanya meliputi masalah yang berasal dari lingkungan sekolah, rumah dan masyarakat (Sujanto, 1986).

Mahasiswa pada dasarnya akan mengalami berbagai kendala dalam menghadapi tuntutan yang harus dijalankannya ketika menjadi seorang mahasiswa. Tuntutan tersebut mulai dari keluarga yang mengharapkan nilai indeks prestasi yang tinggi, lulus kuliah tepat waktu, tuntutan pemahaman materi perkuliahan, dan penulisan tugas akhir atau skripsi (Ardiansyah, 2014). Sejalan dengan perannya yang kompleks, 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). Sagita, Daharnis, dan Syahniar (2017) mengatakan bahwa banyaknya tuntutan dan harapan terhadap mahasiswa tidak jarang justru menjadi sumber permasalahan bagi mahasiswa itu sendiri. Ketidaksesuaian antara tuntutan dari lingkungan akademik yang berat dengan sumber daya aktual yang dimiliki individu inilah yang membuat seseorang mudah mengalami stres yang biasa disebut sebagai stres akademik (Liao, 2011).

Gusniarti (dalam Eryanti, 2002:17) mengemukakan stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademis dan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sebagai seorang mahasiswa sebagai seorang sasaran pendidikan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi diri mahasiswa itu sendiri dimana keseimbangan antara lingkungan dan sumber daya yang diharapkan tidak dapat diraih oleh mahasiswa dalam kondisi normal (Sagita, Daharnis, dan Syahniar, 2017).

Menurut Munir, Sameera, Zahoor, Shafaraz (2015) stres akademik adalah perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas kuliah, dan tidak bisa mengelola tugas karena jadwal yang terlalu sibuk. Damanik (dalam Juhamsah, Widyastuti,

dan Ridfah, 2018) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan segala sesuatu yang memiliki hubungan dengan reaksi fisiologis, perilaku, dan kognitif yang terjadi akibat adanya tuntutan yang berkaitan dengan masalah akademik.

Sinha, Sirma, dan Mahendra (2001) melalui hasil penelitiannya mengenai stres akademik menjelaskan bahwa terdapat respon-respon yang muncul sebagai bentuk reaksi dari keadaan akademik yang menekan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat 5 respon yang merupakan respon dari stres akademik, yakni respon kognitif, respon fisik, respon afektif, respon sosial atau interpersonal, dan respon motivasional. Hal itu menegaskan bahwa ketika seseorang tidak dapat mengatasi tuntutan akademik sebagai mahasiswa dan menunjukkan respon-respon tersebut maka mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2018) terdapat 62% mahasiswa Fakultas Psikologi tahun pertama mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan, sedangkan 38% tidak mengalami stres akademik saat menjalani perkuliahan. Hasil penelitian Gamayanti, Mahardianisa, dan Syafei (2018) diketahui terdapat 12.24% mahasiswa berada dalam kategori tingkat stres tinggi, 69.39% berada dalam kategori sedang, dan 18.37% berada dalam kategori rendah. Berdasarkan kategorisasi Sulistiyowati (2016) dalam penelitian mengenai hubungan *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dari 280 mahasiswa, terdapat 137 atau 48,9% yang memiliki stres rendah dan terdapat 143 atau 51,1% yang memiliki stres tinggi, hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa dalam kaitannya dengan dunia akademik masih tinggi.

Fenomena yang terjadi akibat stres akademik ini sering terdengar seiring dengan munculnya berbagai pemberitaan tentang kasus-kasus akibat dari stres akademik diberbagai media massa. Pada 1 Juni 2016 seorang mahasiswa melakukan aksi bunuh diri dikarenakan nilainya turun

dan skripsi yang ia ajukan ditolak (Naifular, 2016). Kasus lain juga ditemukan di Medan, dimana seorang mahasiswa membunuh dosennya sendiri dikarenakan dosen tersebut memahari dan memberikan nilai yang jelek terhadap mahasiswa tersebut (Barometer, 2016).

Untuk memperoleh gambaran mengenai stres akademik pada mahasiswa, peneliti melakukan wawancara terhadap 8 orang subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada hari Sabtu, 26 September 2020 dengan menggunakan panduan wawancara yang disusun berdasarkan respon - respon stres akademik yang dikemukakan oleh Sinha, Sirma, dan Mahendra (2001) yaitu respon kognitif, afektif, fisik, sosial atau interpersonal dan respon motivasional.

Dari hasil wawancara, 8 mahasiswa tersebut memaparkan pengalaman sesuai respon-respon stres akademik sebagai berikut. Respon fisik yang muncul yaitu sakit kepala, tidur tidak nyenyak, masalah pencernaan, gampang berkeringat dan pola makan yang tidak teratur. Respon kognitif yang muncul yakni cenderung mudah lupa, konsentrasi berkurang, sulit membuat keputusan dan pikiran kacau karena berpikir negatif terhadap diri sendiri. Respon afektif yang muncul meliputi mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, gugup, mudah tersinggung, gelisah, dan sedih. Respon sosial atau interpersonal meliputi mendiamkan orang lain, kurang berinteraksi dengan orang lain, menjadi tertutup, dan lebih sering menunda pekerjaan dan terlibat kegiatan yang menyenangkan. Respon motivasional yang muncul yaitu merasa putus asa, merasa bosan dengan apa yang dikerjakan, sering mengantuk, dan malas untuk melanjutkan apa yang sedang dikerjakan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa 8 orang subjek mengalami seluruh respon-respon stres akademik yaitu respon fisik, respon kognitif, respon

afektif, respon sosial atau interpersonal serta respon motivasional sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh subjek wawancara tersebut mengalami stres akademik.

Mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres akademik yang dialaminya, hal ini dikarenakan pada tahap perkembangan tersebut mahasiswa seharusnya mampu menjadi individu yang mandiri, menangani masalah dengan tanggungjawab, serta menyiapkan diri untuk masa depan (Duvall & Logan, 1986). Selain itu kecakapan mengelola stress diyakini sebagai penentu performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa (Alzaem & Carter dalam Wahyuni, 2017). Jika permasalahan ini tidak ditanggulangi, maka stres akademik akan memberikan dampak pada mahasiswa yaitu kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tidak ada habisnya, tegang, nyeri di leher atau bahu (Agolla dan Ongori dalam Purwati dan Rahmandani, 2018). Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif pada mahasiswa baik secara intelektual, emosional, fisiologis, dan perilaku. Dampak secara intelektual antara lain sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran dan sulit memahami pelajaran. Dampak secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, dan frustrasi. Dampak secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, daya tahan tubuh yang menurun terhadap penyakit, sering pusing, badan terasa lesu, lemah, dan insomnia. Dampak secara perilaku yang muncul antara lain menunda-nunda menyelesaikan tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat-obatan dan alkohol (Juhasah, Widyastuti, dan Ridfah, 2018). Yumba (dalam Julika dan Setiyawati, 2019) mengatakan bahwa stres akademik adalah hal yang paling memengaruhi kondisi stres mahasiswa dibandingkan lingkungan, hubungan interpersonal, dan masalah pribadi.

Alvin (2007) mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. 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. Berdasarkan faktor-faktor yang telah dipaparkan peneliti memilih efikasi diri sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik. Alasan peneliti memilih efikasi diri akademik sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik karena Efikasi diri mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tuntutan eksternal dan memediasi hubungan antara stresor eksternal dan stres psikologis (Bandura dalam Zajacova, 2005). Sejalan dengan hal tersebut Sim dan Moon (2015) mengatakan bahwa mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi dalam akademik akan memiliki stres yang lebih rendah dan memiliki penyesuaian yang lebih baik dalam kehidupan perkuliahan.

Keyakinan diri akademik disebut juga sebagai efikasi diri akademik. Baron dan Byrne (dalam Fitri & Kustanti, 2018) membagi efikasi diri kedalam tiga jenis yaitu efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik yang didefinisikan oleh Baron dan Byrne adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, untuk mengatur aktivitas belajarnya sendiri, untuk mewujudkan harapan akademik baik harapan akademik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk melaksanakan dan mengorganisasikan suatu kegiatan tertentu dengan baik.

Owen & Froman (1988) menjelaskan bahwa dimensi efikasi diri secara umum tidak dapat digunakan untuk menerka atau menduga efikasi diri dalam bidang akademik, hal ini dikarenakan dimensi efikasi diri secara umum hanya mengungkap efikasi diri secara umum dan tidak spesifik terkait dengan akademik. Oleh karena itu, dalam penelitian yang dilakukan oleh Owen & Froman (1988) menunjukkan dimensi efikasi diri akademik yang didasarkan pada tugas-tugas akademik

mahasiswa yang terdiri dari tiga bagian, seperti: *overt* (berkaitan dengan tugas-tugas akademik dalam situasi sosial), *cognitive operations* (berkaitan dengan kemampuan kognitif), dan *technical skills* (berkaitan dengan kemampuan khusus).

Berdasarkan hasil penelitian Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) ditemukan bahwa keyakinan individu dapat mempengaruhi aspek kepribadiannya yang lain seperti stres yang timbul pada dirinya. Lebih lanjut dikatakan bahwa efikasi diri berperan penting dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Individu yang memiliki efikasi diri yang kuat, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau *stressor*.

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “apakah ada hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta?”

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan bagi dunia psikologi pendidikan yang berhubungan dengan stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dan tambahan informasi baru mengenai keterkaitan antara efikasi diri akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman bagi pihak mahasiswa agar dapat mengelola dan mengurangi stres akademik dengan cara meningkatkan efikasi diri akademik.