

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Setiap manusia dalam kehidupannya bisa menghadapi masalah berupa tantangan, tuntutan dan tekanan dari lingkungan sekitar. Setiap tahap perkembangan dalam rentang kehidupan manusia mempunyai tugas perkembangan yang khas yang menghadapkan manusia pada suatu krisis yang harus dihadapi. Semakin individu berhasil mengatasi krisis yang dihadapi maka akan semakin meningkatkan potensi individu dalam rangka menghadapi tahapan perkembangan berikutnya (Santrock, 1995: 40).

Masalah yang dihadapi individu dapat diselesaikan sendiri, tetapi tidak jarang masalah tersebut menyebabkan seseorang mengalami stress. Seberapa berat stress yang dialami oleh seseorang tergantung pada karakteristik individu. Seseorang dapat mengalami stress karena kurang dapat mengadaptasikan keinginan dengan kenyataan yang terjadi.

Stres merupakan hal yang tak terhindarkan dalam hidup manusia, setiap orang pernah dan akan mengalaminya, bahkan pada saat ini mungkin tidak sedikit orang yang menderita karena hal itu merupakan bagian dari dinamika perjalanan hidup.

Stress bisa menyerang siapa saja, mahasiswa yang umumnya berada pada masa dewasa awal dalam tahap perkembangan manusia memiliki kebutuhan yang bisa memunculkan masalah dalam pemenuhannya. Santrock (1995: 74) mengatakan ketakutan akan kegagalan dalam mencapai kehidupan

yang sukses sering kali menjadi alasan munculnya stres dan depresi pada mahasiswa. Selain itu tekanan dari bidang akademis, harapan mendapatkan pekerjaan yang layak dan mapan secara ekonomi merupakan suatu hal yang sangat berpengaruh pada sebagian besar mahasiswa.

Masalah akademik yang paling kompleks yang dirasakan mahasiswa adalah saat menyusun tugas akhir atau skripsi. Karena tidak semua mahasiswa mampu menyajikan ide-idenya dalam bentuk karya ilmiah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), skripsi diartikan sebagai karya ilmiah yang diwajibkan sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi sebagai bagian untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S1).

Untuk memperoleh gelar sarjana, mahasiswa diharuskan mengambil mata kuliah skripsi pada akhir masa studi. Untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa diberikan waktu selama satu semester atau kurang lebih enam bulan. Namun pada kenyataannya banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk menyelesaikan skripsi.

Bagi para mahasiswa, ternyata tugas skripsi tersebut merupakan tugas yang tidak ringan. Pada umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. Mahasiswa pada awalnya memiliki semangat, motivasi dan minat yang tinggi terhadap skripsi namun keadaan itu menurun seiring dengan kesulitan-kesulitan yang dialami. Kesulitan itu membuat mahasiswa sering putus asa dan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan studinya tepat waktu (Ningrum, 2011: 41).

Mahasiswa terutama pada tingkat akhir diharapkan sudah dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan di perguruan tinggi, namun pada kenyataannya tidak demikian, banyak hal yang dihadapi mahasiswa tidak seperti yang diharapkan. Berbagai masalah dialami mahasiswa dan tidak sedikit mahasiswa takut dan akhirnya mengalami stres. Salah satu contohnya adalah perasaan cemas dalam menghadapi dan mengerjakan skripsi atau tugas akhir, belum lagi tuntutan agar segera lulus dari keluarga dan mahasiswa merasa tertekan.

Namun dalam penyusunan tugas akhir atau skripsi ternyata memiliki kesulitan. Dari berbagai kendala atau kesulitan tersebut dapat menjadi stressor yang dapat membebani mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kondisi yang membebani tersebut yang dinamakan stres.

Berdasarkan hasil wawancara (1-3 Februari 2014) terhadap 7 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang ada dua faktor yang menyebabkan mengerjakan skripsi terasa lebih sulit, yaitu hambatan dari dalam diri dan dari luar diri.

Hambatan dari dalam diri mahasiswa yaitu, keyakinan akan kemampuannya, kecemasan, persepsi terhadap dosen pembimbing skripsi, ketidakmampuan mengatur waktu, sedangkan hambatan yang berasal dari luar diri mahasiswa adalah kurangnya dukungan baik dari orang tua, teman maupun dosen pembimbing, kesulitan dalam berhubungan dengan dosen pembimbing seperti sulitnya untuk bertemu dengan dosen pembimbing

karena dosen terlalu sibuk, kesulitan dalam memperoleh referensi yang sesuai dan *up to date*, misalnya keterbatasan literature di perpustakaan Fakultas Psikologi maupun Perpustakaan Pusat UIN Maliki Malang sehingga harus mencari literature di luar, sulitnya menentukan judul, kesulitan dalam menemukan teori yang sesuai dengan penelitian, sulitnya merumuskan masalah secara jelas dan adanya masalah yang lain. Hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan beban pada diri mahasiswa, sehingga apabila beban itu dirasakan terlalu berat maka dapat menimbulkan stres. Namun, beberapa mahasiswa yang diwawancarai merasa sangat yakin akan kemampuannya hal ini ditunjukkan dengan adanya usaha yang keras untuk mengerjakan tugas tersebut meskipun banyak kesulitan dan hambatan dan yakin dapat menyelesaikannya meskipun banyaknya aktifitas atau tugas lain yang bersamaan dan juga harus terselesaikan. Mereka juga mengatakan bahwa ia tetap yakin dan terus berusaha untuk menyelesaikan skripsinya walaupun mengalami kesulitan dan tekanan dari berbagai pihak yang membuatnya tetap menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* mahasiswa yang menyusun skripsi tergolong cukup tinggi.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti selama bulan Februari- awal Maret 2014 pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang, banyak mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami banyak kendala dalam menyusun skripsi dan juga menemukan adanya perilaku mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi dalam

keseharian menunjukkan adanya gejala stres. Gejala stres yang ditunjukkan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi antara lain keluhan mengenai sakit kepala yang sering mengganggu aktivitas sehari-hari, hal ini ditunjukkan oleh pernyataan beberapa mahasiswa yang mengatakan bahwa mereka sering sekali merasakan pusing karena terlalu banyak memikirkan skripsinya. Gangguan tidur berupa tidur tidak teratur dan kesulitan tidur, beberapa mahasiswa mengatakan bahwa mereka sering sulit tidur dan sering melembur untuk mengerjakan skripsi. Sering merasa gelisah atau cemas, khawatir, seperti yang dikatakan beberapa mahasiswa bahwa mereka sering merasa cemas setiap kali melakukan bimbingan dan merasa khawatir dengan adanya kesalahan yang ditulis dalam skripsinya. Mudah lupa, sering mudah marah, sulit untuk berkonsentrasi serta sulitnya untuk berfikir secara logis, seperti yang dikatakan oleh beberapa mahasiswa bahwa mereka sering sekali merasa lupa atau plin-plan, mudah marah dan sulit untuk berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi. Seringkali dan bahkan tidak sedikit terdengar mahasiswa mengucapkan bahkan menganggap bahwa mereka sedang stress. Mahasiswa sering menggunakan kata stres untuk mengekspresikan perasaan ketika skripsinya menemukan berbagai kesulitan. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa yang menyusun skripsi tergolong berat.

Namun jika ditinjau dari definisi sebenarnya, Stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang dialami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.

Stres adalah keseimbangan antara bagaimana memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana individu berpikir bahwa individu itu dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah individu tersebut merasakan stres (Looker & Gregson, 2004 : 44). Menurut Atkinson (2010: 338) stres terjadi ketika individu dihadapkan dengan peristiwa yang mereka anggap membahayakan ketentraman kondisi fisik dan psikologis mereka, misalnya ketika menghadapi peristiwa yang tidak menyenangkan seperti tekanan dalam pekerjaan, masalah pernikahan atau keuangan. Menurut Atkinson dkk (2010: 338), reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini, reaksi stres yang sangat mencolok dari seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya konsentrasi yang berdampak pada menundaan penyelesaian skripsi.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2012) hasilnya menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa mengalami stress dalam penyusunan skripsi pada kategori sedang dan sumber stress yang paling dominan adalah frustrasi sedangkan jenis stress yang dominan yaitu stress psikologis.

Stress merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Dimana harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Jika stress telah mengganggu fungsi dan keberadaannya diri seseorang, maka dinamakan distress. Distress kebanyakan dirasakan orang jika situasi yang menekan berlangsung terus menerus (tugas terlalu berat, atau tugas yang tidak

mampu dilakukan karena situasi yang tidak kondusif atau stress yang disebabkan oleh trauma) (Teguh 2009 : 15-16).

Menurut Hardjana (1994: 14), stres adalah suatu keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, antara keadaan atau kondisi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya.

Stres mengerjakan skripsi adalah suatu kondisi dimana sumber daya seseorang dalam lebih kecil dari pada beban yang diterimanya pada waktu orang tersebut sedang mengerjakan skripsi. Dalam hal ini, stress mahasiswa yang menyusun skripsi tergolong dalam distress. Kondisi distress tersebut merupakan efek dari kegagalan mahasiswa menghadapi stres.

Pada umumnya, orang beranggapan bahwa stres membawa dampak negatif namun sesungguhnya stres juga memiliki dampak yang positif. Adanya perbedaan dampak stres pada diri mahasiswa disebabkan oleh adanya perbedaan karakteristik masing-masing mahasiswa. Perbedaan karakteristik mahasiswa akan menentukan respon mahasiswa terhadap sumber stres, sehingga respon mahasiswa dapat berbeda pada stimulus yang menjadi sumber stres yang sama. Hal itu akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam mengatasi kendala atau masalah yang dihadapi dalam menyusun skripsi (Ningrum, 2011: 42).

Penelitian eksperimen mengenai dampak negatif stres pada *performance* mahasiswa juga pernah dilakukan oleh Van Gemmert &

Van Galen (1997) pada mahasiswa Psikologi di Universitas Nijmegen Belanda. Perlakuan yang diberikan pada subjek dalam penelitian ini adalah tugas menulis angka dengan pembatasan waktu yang menggunakan RT (*reaction time*) dan MT (*movement time*). Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh kondisi stres yang dialami individu terhadap hasil pengerjaan tugas menulis angka khususnya pada aspek kognitif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres berpengaruh pada proses pikir. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi terhadap tugas yang dikerjakan.

Hasil penelitian Pangestuti tahun 2003 pada enam mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Gunawati, 2005: 95).

Pada penelitian sebelumnya yang mengenai "*Self Efficacy, Stres, and Academic Success In College*" yang diteliti oleh Zajacova, Lynch, and Espenshade (2005) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat tetapi negatif antara stres dan *self-efficacy*, artinya bahwa terdapat hubungan antara stres dan *self-efficacy*, ketika stress tinggi maka *self-efficacy* rendah begitu juga sebaliknya stres rendah *self-efficacy* tinggi. Stres dan *self-efficacy* yang diteliti Zajacova, Lynch, and Espenshade (2005) antara lain interaksi di sekolah, kepercayaan diri dalam kinerja akademik di luar kelas, kepercayaan

prestasi akademik di kelas, dan kepercayaan kemampuan untuk mengelola pekerjaan, keluarga, dan sekolah.

Berdasarkan uraian tersebut, diduga bahwa *self-efficacy* mempunyai pengaruh pada tinggi rendahnya tingkat stress dalam menyusun skripsi. Jika seseorang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, maka dia akan bisa mengurangi atau meminimalisir tingkat stres tersebut, sebaliknya mahasiswa yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah akan mudah mengalami stres. Hal ini senada dengan pendapat Bandura (1994) bahwa individu dengan *self-efficacy* yang tinggi akan menghasilkan pribadi yang berprestasi, sehingga tidak mudah terkena stres. Sedangkan individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah menjadi korban stres. Faktanya peneliti menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang cukup baik akan tetapi banyak juga yang tetap mengatakan bahwa diri mereka sedang stres.

Bandura 1987 (dalam Ghufroon & Rini, 2011: 74) mendefinisikan efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Bandura dan Wood menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada keyakinan akan kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi.

Terbentuknya *self-efficacy* tersebut banyak dipengaruhi oleh proses kognitif pada diri individu dalam menghadapi kesulitan hidup atau kondisi tertekan yang dialami. *Self-efficacy* menentukan bagaimana individu merasakan, berpikir, memotivasi diri mereka dan berperilaku. Individu

dengan kepercayaan yang tinggi mengenai kemampuannya memandang tugas-tugas yang sulit sebagai tantangan untuk menjadi lebih baik daripada bersikap menghindar. *Self-efficacy* memberi harapan yang membantu memunculkan ketertarikan intrinsik dan kesenangan yang mendalam terhadap kegiatan. Mereka menganggap tujuan yang telah mereka tetapkan sebagai tantangan dan bertahan kuat dengan komitmen mereka. Mereka mempertinggi dan mempertahankan usaha mereka ketika berhadapan dengan kegagalan. Mereka dengan cepat kembali percaya pada kemampuannya setelah mengalami kegagalan. Mereka menghubungkan kegagalan dengan usaha yang tidak cukup atau pengetahuan dan keterampilan yang kurang. Mereka mendekati situasi yang mengancam dengan kepercayaan bahwa mereka dapat mengontrol situasi tersebut. *Self-efficacy* menghasilkan pribadi yang berprestasi, dapat mengurangi stres dan tidak lebih mudah terkena depresi (Bandura, 1994: 1).

Sebaliknya, orang-orang yang meragukan kemampuan mereka menghindar dari tugas-tugas sulit yang mereka pandang sebagai ancaman pribadi. Mereka memiliki aspirasi rendah dan komitmen yang lemah untuk tujuan mereka memilih untuk mengejar. Ketika dihadapkan dengan tugas-tugas yang sulit, mereka memikirkan kekurangan pribadi mereka, pada hambatan yang akan mereka hadapi, dan segala macam hasil yang merugikan daripada berkonsentrasi pada bagaimana untuk melakukan berhasil. Upaya mereka mengendur dan menyerah cepat dalam menghadapi kesulitan. Mereka lambat untuk memulihkan rasa keberhasilan setelah kegagalan atau

kemunduran. Karena mereka melihat kinerja cukup sebagai bakat kekurangan itu tidak memerlukan banyak kegagalan bagi mereka untuk kehilangan kepercayaan pada kemampuan mereka. Mereka menjadi korban mudah stres dan depresi (Bandura, 1994: 2).

Uraian di atas menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada kondisi sulit dimana harus menghadapi berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungan yang semakin berat sehingga rawan mengalami kondisi stres. *self-efficacy* dimana mahasiswa memiliki keyakinan akan mampu melakukan berbagai tugas untuk mencapai tujuan, akan memungkinkan mahasiswa mampu menghadapi hambatan terkait dengan kesulitan yang dialami. Pada akhirnya, mahasiswa tersebut dapat mengurangi stress dengan keyakinannya dapat menyelesaikan tugas tersebut.

Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah tidak bisa mengontrol dan mengendalikan akan mengalami stres, maka perilaku yang terlihat menunda untuk menyusun skripsi, menghindari bimbingan, dan lain-lain. Perilaku mereka terlihat mudah menyerah, pesimis, menghindari tugas sulit, mengerahkan sedikit usaha, dan lain-lain. Namun demikian, berbeda dengan mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Mahasiswa tersebut akan mampu menerima tugas sulit, optimis, pantang menyerah, mengerahkan banyak usaha, dan lain-lain. Keadaan tersebut membuat mahasiswa mampu menghadapi kendala-kendala yang timbul dalam proses penyusunan skripsinya.

Self-efficacy pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membantu mereka dalam mengatasi berbagai keadaan sulit akibat dari berbagai tuntutan dari dalam diri dan lingkungannya, dengan *self-efficacy* memungkinkan mahasiswa mampu beradaptasi dengan kondisi sulit yang dialaminya sehingga tidak mudah tertekan dan semakin bisa menghadapi stres.

Berdasarkan latar belakang ini, penulis tertarik untuk meneliti pengaruh *self-efficacy* terhadap stress mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maliki Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah tingkat *self-efficacy* mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
2. Bagaimanakah tingkat stress mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?
3. Apakah ada pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stress pada mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang ?

C. Tujuan

1. Untuk mengetahui tingkat *self-efficacy* mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

2. Untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stress pada mahasiswa angkatan 2010 yang menyusun skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan informasi yang berarti mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap stress mahasiswa yang menyusun skripsi sehingga dapat mendukung pengembangan ilmu pengetahuan khususnya ilmu psikologi.

2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya peranan *self-efficacy* dalam menghadapi berbagai problem atau situasi dan kondisi yang dapat memungkinkan timbulnya stres sehingga dapat beradaptasi dengan lebih baik terhadap masalah yang dihadapi.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pihak-pihak terkait seperti orang tua, pendidik, psikolog dan masyarakat mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap stress mahasiswa yang menyusun skripsi sebagai bahan pertimbangan guna membantu

mahasiswa untuk mampu menyelesaikan berbagai problem dan tekanan sehingga dapat menjalankan peranannya dengan baik.

- c. Sebagai masukan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian serupa di masa yang akan datang.

