

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi yang sedang menempuh skripsi mendapatkan 134 dari 154 mahasiswa yang memiliki tingkat stres sedang sampai tinggi (Sulana et al., 2020). Dikutip dari berita digital, Wawan (2020) mengungkapkan bahwa ada mahasiswi berinisial FH yang berusia 24 tahun di Yogyakarta melakukan bunuh diri yang diduga karena tekanan atau stress mengerjakan tugas akhir. Selain itu, berita lain juga mengungkapkan terdapat mahasiswi fakultas teknik industri di salah satu kampus swasta di Yogyakarta ditemukan tewas di kamar kostnya, Caturtunggal, Depok, Sleman, DIY dan diduga bunuh diri akibat stres tugas kuliah (CNN, 2021). Mahasiswa dengan efikasi diri akan mampu menyadari, menerima, dan mempertanggungjawabkan semua potensi, keahlian, dan keterampilan secara tepat, serta mendorong dirinya untuk berada pada posisi yang tepat di semua situasi (Dariyo, 2004). Baron dan Byrne bahwa terdapat tiga aspek efikasi diri yang menjadi prediktor penting pada tingkah laku individu yaitu efikasi diri akademis yang berhubungan dengan keyakinan individu akan kemampuannya, efikasi diri sosial yang berhubungan dengan keyakinan individu dalam mempertahankan hubungan, serta efikasi diri yang berhubungan dengan kemampuan menolak tekanan teman sebaya dan kegiatan yang berisiko tinggi. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin tinggi *self-efficacy* dan semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *self-efficacy* (Hadiyati & Siswati, 2017). Penelitian yang mendukung tentang studi ini yaitu dilakukan oleh Saputri (2019) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa.

Dukungan keluarga juga dapat menyebabkan kesejahteraan psikologis seseorang karena adanya perhatian, pengertian atau menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri, serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Ketika telah tercapai pemenuhan dukungan sosial keluarga, maka diharapkan dalam menghadapi tekanan, individu dapat merespon positif tekanan tersebut dan menunjukkan performa yang dimiliki secara maksimal (Wistarini & Marheni, 2019).

Terdapat empat tipe dukungan di dalam keluarga menurut Pinkerton dan Dolan (2007) yaitu (1) dukungan konkret,; (2) dukungan emosional, (3) dukungan nasihat; (4) dukungan penghargaan. Dukungan keluarga memiliki peran penting diantaranya adalah sebagai penanaman kekuatan dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental anggota didalamnya, merupakan tempat teraman dan ternyaman bagi anggotanya, juga sebagai titik penting bagi perkembangan individu (Prihatsanti, 2014).

Dukungan keluarga dapat menjadi pencegahan dalam permasalahan psikologis. Hal ini dikarenakan keluarga menjadi tempat untuk seseorang memperoleh kenyamanan, cinta dan dukungan emosional. Semua itu menjadi kebutuhan dari setiap anggota keluarga agar mereka menjadi bahagia, sehat, dan aman (Afiyah, 2018). Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor terpenting yang mempengaruhi motivasi karena dengan adanya dukungan dari keluarga, individu akan merasa lebih mudah dalam menyelesaikan permasalahan. Dukungan yang didapatkan oleh mahasiswa dapat berupa perhatian yang berasal dari keluarga sehingga mahasiswa termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi (Ilmiati et al., 2021).

Johnson dan Johnson , (dalam King, 2010), mengemukakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan berkurangnya kecemasan, depresi, gangguan umum dan simtom-simtom gangguan tubuh bagi orang yang mengalami stres dalam pekerjaan. Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, instistusi setempat, dan lingkungan sekitar. Terdapat beberapa penelitian yang menemukan manfaat dukungan sosial orangtua. Putri (2012), menemukan bahwa persepsi mahasiswa terhadap dukungan sosial orangtua berhubungan dengan efikasi diri dalam penyusunan skripsi, bila persepsi dukungan sosial orangtua yang diterima mahasiswa rendah maka tingkat penyesuaian diri dalam penyusunan skripsi juga akan rendah (Nurhindazah & Kustanti, 2016). Penelitian lain yang dilakukan Safitri (2022) juga pernah dilakukan dan terbukti adanya korelasi antara hubungan dukan keluarga dengan tingkat stres pada mahasiswa saat menyusun skripsi.

Berdasarkan studi yang pernah dilakukan dan fenomena yang ada, peneliti merumuskan masalah yaitu “Apakah terdapat korelasi antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi?”

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. Dari penelitian ini diharapkan bisa menyajikan bukti empiris mengenai keterkaitan hubungan antara dukunga keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi, sebagai bahan informasi dan masukan bagi orang tua untuk tetap mensupport anak dalam segala kegiatan maupun aktivitas kampus terkhusus dibidang akademi pada penyelesaian pembuatan skripsi, sebagai refrensi dan bahan pertimbangan khususnya untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dukungan keluarga dan efikasi diri terhadap stress mahasiswa akhir. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan informasi dengan refrensi bacaan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian dengan topik yang sejenis.

Stres memiliki arti yang berbeda dalam kondisi yang berbeda. Definisi stres menurut Hans Selye, stres adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap apa pun permintaan (Fink, 2016). Menurut Cannon stres adalah sebagai gangguan yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari karena adanya stimulasi fisik atau psikologis (Gaol, 2016). Menurut Wilks stres akademik mahasiswa mengacu pada faktor-faktor dilingkungan akademik seperti kerja kursus, proyek kelompok, dan keterlibatan organisasi, serta persepsi, sikap, dan perilaku terhadap tuntutan akademik (Karaman et al., 2019). Secara psikologis, stres merupakan suatu hubungan tertentu antara individu dengan lingkungannya yang dilihat sebagai hal yang melebihi kapasitas dan membahayakan kesejahteraan diri individu tersebut (Folkman, 1984). Kemudian Sarafino dan Smith (2017) mengatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungannya yang membuat individu merasa adanya kesenjangan antara tuntutan situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis, dan sosial dari individu tersebut. Pinatih dan Vembriati (2019) menyampaikan bahwa ada aspek yang dapat berpengaruh pada munculnya stress yakni aspek fisik (emosional, kognitif dan interpersonal) dan aspek emosional.

Sedangkan menurut Santrock (2014) stres adalah reaksi individu terhadap suatu situasi atau peristiwa yang memicu stres (sumber stres). Stres dapat mengancam dan

mengganggu kemampuan individu untuk menangani stres. Stres dibagi menjadi dua, yaitu, distress adalah stres negatif yang tidak menyenangkan. Stres dianggap suatu kondisi di mana seseorang mengalami kecemasan, ketakutan, kekhawatiran atau kecemasan. Jadi, pengalaman individu sebagai kondisi psikologis negatif, menyakitkan, atau dapat dihindari. Kemudian, *eustres* merupakan stress positif.. Eustres dapat meningkatkan kewaspadaan, kemampuan kognitif, dan kinerja individu. Kemudian juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu. Dari pengertian stres yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres merupakan respons individu terhadap lingkungannya yang terdapat kesenjangan antara tuntutan situasi dengan kemampuan individu tersebut yang dapat mendukung maupun membahayakan kesejahteraan dirinya. Faktor-Faktor psikologis yang mempengaruhi stres menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005), terdapat enam faktor- faktor psikologis yang mempengaruhi stres, yaitu *coping stres* terbagi menjadi coping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dan coping yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*). Dalam *emotion-focused coping*, individu mengurangi dampak dari stresor yang dihadapi dengan cara menghindari situasi tersebut. *Coping* ini tidak menghilangkan stresor atau membantu individu dalam mencari cara untuk mengatasi stresor tersebut. Sebaliknya pada *problem-focused coping*, individu mencari cara untuk mengubah dan mengurangi stresor yang dihadapi. Penggunaan pada dua jenis *coping* tersebut juga harus disesuaikan dengan keadaan yang sedang terjadi. Kemudian, harapan akan efikasi diri berkaitan dengan harapan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, melakukan suatu tindakan tertentu dengan terampil, dan menghasilkan perubahan yang positif dalam kehidupan. Individu lebih mampu mengatasi stres yang dihadapi jika memiliki kepercayaan dan keyakinan dalam diri yang lebih baik. Selanjutnya, ketahanan diri ini membantu individu dalam mengatasi stres. Terdapat tiga dasar yang membentuk ketahanan dalam diri individu, yaitu komitmen, tantangan, dan mengendalikan hidup. Individu yang memiliki ketahanan diri yang tinggi dapat lebih baik mengatasi stres serta memiliki gejala sakit fisik dan depresi yang rendah dibandingkan individu yang memiliki ketahanan diri yang rendah Optimisme juga menjadi faktor yang mempengaruhi dan dapat didefinisikan sebagai keyakinan dalam diri individu dalam memandang segala sesuatu dengan positif. Penelitian mengatakan bahwa individu

yang memiliki optimisme cenderung lebih cepat sembuh dari penyakit dibandingkan individu yang pesimis. Individu yang pesimis cenderung lebih mengalami kesulitan dibandingkan individu yang optimis. Selanjutnya, yaitu dukungan sosial, individu yang memiliki jaringan relasi yang luas, seperti memiliki pasangan, teman dekat, dan berada pada kelompok sosial cenderung memiliki hidup yang lebih lama dibandingkan individu dengan jaringan relasi yang sempit. Jaringan relasi yang luas juga membantu individu untuk menghadapi dan mengatasi stres. Kemudian identitas etnik, individu yang memiliki kebanggaan terhadap ras atau identitas etniknya lebih dapat mengatasi stres yang disebabkan oleh rasisme. Sebaliknya pada individu yang terasingkan dari ras atau identitas etniknya cenderung lebih merasakan dampak dari stres yang berujung pada meningkatnya risiko mengalami permasalahan dalam kesehatan secara fisik dan mental. Penelitian ini menggunakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres yaitu harapan akan efikasi diri.

Aspek stress menurut Gadzella (1994) mengemukakan aspek dari stress yaitu, bentuk stresor, kejadian atau stimulus yang menuntut seseorang untuk melakukan suatu hal yang tidak biasa ia temui dalam kehidupan sehari-harinya. Kemudian, respon stresor, respon stressor terdiri dari (1) *Cognitive Appraisal* atau reaksi cognitive yaitu suatu pola pikir seseorang ketika menghadapi situasi yang stress seperti sulit membuat keputusan, merasa bingung. (2) *physiological* atau reaksifisik yaitu tindakan fisik seseorang ketika menghadapi situasi stress seperti gagap, sakit kepala dll, (3) *Behavioral* / Reaksi perilaku yaitu tindakan yang dilakukan seseorang ketika menghadapi situasi stress emosi, menangis dll (4) *Emotional* atau reaksi emosi yaitu pengalaman emosional seseorang ketika menghadapi stress seperti munculnya perasaan tidak berdaya, rasa takut dan perasaan bersalah.

Dukungan Sosial termasuk dalam faktor yang mempengaruhi tingkat stres seseorang. Menurut Sarafino dan Smith (2017) dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan individu, penghargaan akan kepedulian, atau membantu individu disekitarnya dengan tujuan bahwa bantuan yang diberikan nyata dan dirasa sangat penting. Dukungan dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti dukungan dari anggota keluarga, teman, kolega atau organisasi masyarakat yang dimiliki oleh setiap individu. Dukungan sosial keluarga adalah kehadiran keluarga dalam pendampingan dan memberikan dukungan instrumental, moral, informative, emosional maupun

penilaian kepada anggota keluarga lainnya sehingga dapat saling membantu dan melengkapi kebutuhan satu sama lain (Pinkerton & Dolan, 2007)

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan keluarga terbagi menjadi dua bagian yaitu : (1) Faktor *internal*, meliputi tahap perkembangan, pendidikan, emosi, dan spiritual : (2) Faktor *eksternal*, meliputi hubungan yang terjadi didalam keluarga, sosial, ekonomi, dan latar belakang kebudayaan (Miyake & Friedman, 2013). Menurut Canavan et al (2016) aspek tentang dukungan sosial keluarga diwujudkan dalam empat bentuk yaitu, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan konkret/instrumental, dukungan informatif.

Efikasi diri juga merupakan faktor yang mempengaruhi tingkat stres, efikasi diri didefinisikan menurut Bandura (1997) mengacu pada keyakinan seseorang bahwa mereka dapat berhasil diberikan tugas apa pun yang mereka hadapi. Efikasi diri dapat bersifat umum atau spesifik, yang memungkinkan individu untuk memiliki keyakinan tentang diri mereka sendiri pada waktu tertentu. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi, akan percaya pada kemampuan mereka sendiri secara mendalam, melihat tantangan sebagai tugas yang harus dikuasai daripada ancaman yang harus dihindari. Mereka juga melibatkan diri dalam tugas dan mengerahkan komitmen yang kuat. Sedangkan individu dengan efikasi diri yang rendah memiliki keraguan besar atas kemampuan mereka sendiri. Mereka melihat tantangan sebagai situasi yang mengancam dan dapat menghabiskan banyak waktu untuk berfokus pada kegagalan mereka sebelumnya dan ini dapat menyebabkan kemunduran, individu yang memiliki efikasi diri yang rendah dapat lebih rentan terhadap depresi dan stress.

Bandura (1997) menyatakan *self-efficacy* dapat ditingkatkan menggunakan empat faktor utama, yaitu, pengalaman pribadi (*Mastery Experience*) yaitu pengalaman masa lalu seseorang ketika menghadapi tugas tertentu. Jika seseorang mampu melakukan sesuatu atau mengalami kesuksesan di masa lalu, maka tingkat efikasi diri dalam melakukan kegiatan akan meningkat. Sebaliknya jika seseorang mengalami kegagalan dalam melakukan sesuatu hal dimasa lalu, maka tingkat efikasi diri yang terkait dengan kegiatan tersebut akan menurun. Kemudian, pengalaman orang lain (*Vicarious Experience*) yaitu individu yang melihat orang lain berhasil menyelesaikan kegiatan yang sama dan memiliki kemampuan yang sebanding dapat meningkatkan efektivitasnya, sebaliknya jika individu tersebut

melihat kegagalan maka efikasi diri individu tersebut menurun. Bujukan Verbal (Verbal Persuasion) yaitu memberikan saran, nasihat, dan bimbingan kepada individu untuk memperkuat keyakinannya tentang kemampuan yang dimiliki, individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk sukses. Dalam kondisi mengalami kegagalan terus-menerus, pengaruh sugesti akan cepat menghilang jika memiliki pengalaman yang tidak menyenangkan. Kemudian, physiological and affective states yaitu kondisi fisik (keadaan emosional dari rasa sakit dan kelelahan serta emosi dan stres). Situasi yang penuh tekanan ini mempengaruhi keyakinan akan kemampuan dirinya untuk menyelesaikan suatu tugas. Jika terdapat hal-hal negatif, seperti tertekan, kegelisahan, kurang sehat atau lelah itu akan dapat mengurangi efikasi diri seseorang. Tetapi sebaliknya, jika seseorang dalam kondisi terbaiknya, itu akan memberikan kontribusi positif bagi perkembangan efikasi diri.

Menurut Alwisol (2005), terdapat tiga aspek efikasi diri yang dapat dijelaskan sebagai berikut, *Level /magnitude* (tingkat kesulitan Tugas), dimana tingkat kesulitan tugas berpengaruh pada keyakinan dan keberhasilan oleh individu, apakah itu tugas yang ringan sedang atau sangat berat. *Generality* (Luas Bidang Perilaku), yang merupakan kemampuan yang ditunjukkan individu terhadap konteks tugas yang berbeda-beda, berdasar tingkah laku, kognitif dan afektifnya. *Strength* (kekuatan), merupakan keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas yang dihadapi, semakin besar kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya maka akan lebih mudah menghantarkan pada tujuan yang telah ditetapkan dan juga sebaliknya. Penelitian tentang efikasi diri yang berkaitan dengan stres pada mahasiswa dilakukan oleh Fauzia et al (2020) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan stres pada mahasiswa.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka peneliti merumuskan hipotesis yaitu terdapat hubungan antara dukungan keluarga dan efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi, adapun hipotesis minor dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara dukungan keluarga dengan tingkat stres akademik dan terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi.