

## BAB I PENDAHULUAN

Tugas mahasiswa adalah mempelajari ilmu pengetahuan, mengikuti organisasi, dan menyelesaikan tugas-tugas yang telah disepakati sebagai seorang mahasiswa. Mahasiswa harus dapat memenuhi tanggung jawabnya. Mahasiswa diharuskan agar dapat mempersiapkan skripsi atau tugas akhir. Pengerjaan skripsi memiliki tujuan supaya mahasiswa bisa mengerjakan dan menyusun tugas akhir berdasarkan bidang keilmuannya masing-masing. Mahasiswa berkemampuan tinggi seharusnya mampu memahami konsep, memecahkan masalah, dan memilih solusi terbaik. Namun mahasiswa mungkin saja menghadapi berbagai kendala dengan kegiatan akademiknya dan banyak persyaratan yang harus dipenuhi. Hal lain yang terjadi pada hampir setiap mahasiswa adalah tidak semuanya mampu menyelesaikan skripsinya. Berbagai kendala yang dialami mahasiswa berpotensi menyebabkan tekanan pada diri mereka. Permasalahan psikologis yang dialami seorang mahasiswa salah satunya adalah stres. Tantangan yang dialami mahasiswa tumbuh menjadi perasaan negatif, akibat yang ditimbulkan adalah kekhawatiran akan stres dan hilangnya motivasi, hal ini menjadi penyebab mahasiswa menunda pengerjaan skripsi dan ada mahasiswa yang lebih memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi dengan jangka waktu tertentu.

Penelitian oleh Septiana (2021) mengenai adanya hubungan signifikan terhadap stres akademik dan resiliensi akademik yang dimana nilai signifikan Sig. (2 - tailed)  $0,034 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, jadi kesimpulannya ada hubungan signifikan diantara variabel stres akademik dengan resiliensi akademik. resiliensi akademik berperan penting dalam mengelola dan meminimalkan dampak stres akademik. Seseorang dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu menghadapi dan beradaptasi dengan tekanan akademik, hambatan, dan stres yang muncul. Sebaliknya, tingkat stres akademik yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk mengembangkan atau mempertahankan resiliensi (Septiana 2021). Hasil penelitian Chabibatul & Khoirunnisa (2021) menyebutkan bahwa terdapat hubungan hasil uji linearitas dikatakan apabila deviation from linearity variabel *self-efficacy* dan stress akademik mempunyai nilai signifikansi 0,499. Nilai tersebut menunjukkan tidak adanya perbedaan linier antara kedua variabel karena melebihi batas 0,05. Jadi kesimpulannya variabel Efikasi Diri dan stres akademik menunjukkan linier (Chabibatul and Khoirunnisa 2021).

Setiap orang pasti mempunyai kendala yang ada pada hidup dan harus diatasi. Kendala tersebut salah satunya juga terjadi ketika seseorang tersebut menempuh masa pendidikan, setelah mendaftar sebagai mahasiswa di perguruan tinggi, diharapkan memenuhi kewajiban

pendidikan dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Mahasiswa harus dapat menyelesaikan tugas-tugasnya dari waktu yang sudah ditetapkan.

Berdasarkan dari data yang diperoleh melalui layanan BKPP atau Biro Konsultasi dan Pemeriksaan Psikologis Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta terdapat 10 orang dari tahun 2021-2023 yang memiliki permasalahan mengerjakan skripsi. Penelitian yang dilakukan Nurcahyani dan Prastuti (2021) menunjukkan bahwa terdapat tekanan akademik yang termasuk tinggi sebanyak 22 mahasiswa (51,16%) dan sisanya 21 mahasiswa (48,84%) memiliki tekanan akademik yang rendah (Nurcahyani and Prastuti 2021). Selanjutnya penelitian Febriana dan Simanjutak (2021) menunjukkan bahwa terdapat responden dengan kategori stres akademik yang rendah sebesar 22 6,72%, dan 6,72% untuk subjek yang berada pada kategori stres akademik tinggi. Kategori sangat rendah 2,24% dari total jumlah responden (Febriana, Ivana & Simanjuntak 2021). Penelitian lain oleh Kirana, Aulia, Agustini, dan Rista (2022) menyebutkan bahwa terdapat 17 responden dimana persentase untuk responden yang memiliki stres akademik dengan kategori rendah sebesar 19,5% dan 63 responden dimana persentase mempunyai stres akademik sedang sebesar 72,4%, stres akademik 7 responden yang tekanan akademiknya berada pada kategori rendah yaitu 8,0% (Kirana, Agustini, and Rista 2022). Hal ini juga dibenarkan oleh penelitian Pramesta dan Dewi (2021), Hasil klasifikasi tekanan akademik mahasiswa secara keseluruhan menunjukkan bahwa 31 mahasiswa atau 12,4% mahasiswa mempunyai tekanan akademik rendah, 173 mahasiswa atau 69,2% mahasiswa mempunyai tekanan akademik sedang, sedangkan untuk mahasiswa menunjukkan tekanan akademik yang tinggi sebanyak 46 atau memiliki persentase 18,4% (Pramesta & Dewi 2021). Hasil penelitian juga dilakukan oleh Harahap, Harahap, dan Harahap (2020) menunjukkan bahwa 300 dari mahasiswa sebagai sampel penelitian, terdapat 39 mahasiswa atau 13% memiliki tekanan akademik tinggi, dan 225 mahasiswa atau 75% memiliki tekanan akademik sedang dan sebanyak 36 mahasiswa sebesar 12% memiliki tekanan akademik lebih rendah. Terlihat dari fenomena di atas bahwa tekanan akademik mahasiswa terhadap penyusunan skripsi masih tergolong tinggi (Harahap, Harahap, and Harahap 2020).

Perguruan tinggi memiliki batas jangka waktu tempuh untuk menyelesaikan pendidikannya, sehingga mahasiswa harus menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang ditentukan. Peristiwa yang menimbulkan tuntutan yang sangat kuat seringkali dianggap menimbulkan stres (Habibie, Syakarofath, and Anwar 2019). Akibat adanya tekanan akademik yang tinggi, mahasiswa menjadi sulit mengontrol dan mengatur dirinya dengan baik, sehingga sangat mempengaruhi strategi dan rencana yang mereka kembangkan. Menurut definisi yang diberikan oleh Gadzella (1994) stres akademik ditandai sebagai persepsi individu dan respon

selanjutnya terhadap stres yang ditemui dalam lingkungan akademik (Gadzella 1994). Sedangkan (Heiman & Kariv, 2005) mendefinisikan stres akademik yaitu adanya stres dengan diri seseorang yang terjadi karena adanya stresor akademik pada proses belajar mengajar atau kegiatan yang memiliki hubungan dengan belajar, seperti: adanya tuntutan harus naik kelas, durasi belajar yang menjadikan seseorang menjadi bosan, manajemen waktu, kecemasan pada saat menghadapi ujian, birokrasi yang rumit, menumpuknya tugas yang harus dikerjakan, hasil ulangan yang tidak maksimal, serta keputusan untuk menentukan masa depan. Kondisi stres akademik muncul ketika seseorang dihadapkan pada tuntutan atau tekanan akademik yang melebihi kemampuannya sehingga menimbulkan beban mental yang cukup besar (Yusuf & Yusuf 2020). Menurut Gadzella (1994) ada beberapa aspek, antara lain aspek stresor Akademik yang diantaranya frustrasi (*Frustrations*), konflik (*Conflict*), tekanan (*Pressure*), perubahan (*Changes*), dan keinginan diri (*Self-imposed*). Selanjutnya aspek respon terhadap Stresor Akademik yang dibagi menjadi empat kategori diantaranya reaksi kognitif (*Cognitive Appraisal*), reaksi fisik (*Physiological*), reaksi perilaku (*Behavioral*), dan reaksi emosi (*Emotional*) (Gadzella 1994). Wakhyudin & Putri (2020) membagi tekanan yang sering dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadi dua faktor diantaranya faktor eksternal dan internal. Faktor internal yaitu tekanan yang berasal dari diri sendiri, antara lain kesulitan dengan bertanya, ketidakjelasan konsep isi skripsi, kemampuan menulis, kesulitan dengan mencari data, kesulitan dengan menentukan metode penelitian, kesulitan dengan menulis masukan, merasa pesimis, malas, kurangnya motivasi, kondisi keuangan keluarga kurang baik yang dapat berpengaruh pada proses pengerjaan skripsi karena pada proses pengerjaan skripsi juga membutuhkan biaya. Selanjutnya, faktor eksternal umumnya berasal dari birokrasi kampus yang mengharuskan mahasiswa melalui persyaratan kelulusan yang rumit, sulitnya menemui dosen pembimbing, bimbingan dengan durasi yang lama namun waktu yang digunakan untuk bimbingan hanya sedikit, pembimbing yang kurang berperan sebagai partner diskusi, serta tuntutan dari orang tua yang meminta untuk segera menyelesaikan skripsi. Faktor-faktor ini mungkin menjadi beban dengan pengerjaan skripsi yang terjadi pada mahasiswa (Wakhyudin & Putri 2020).

Permasalahan dan kesulitan dengan kehidupan manusia tidak bisa dihindari. Seseorang bereaksi berbeda terhadap masalah dan kesulitan hidup mereka masing-masing. Hal ini disebabkan oleh cara seseorang memandang setiap permasalahan yang terjadi pada hidupnya. Berbagai permasalahan yang muncul di kehidupan mereka salah satunya adalah kendala seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Proses pengerjaan skripsi menjadi tantangan dan juga permasalahan bagi mahasiswa. Kendala pada proses pengerjaan skripsi

biasanya akan datang dari dengan diri sendiri seperti rasa tidak ingin mengerjakan dan kendala kesulitan pada saat menyusun kalimat untuk menulis skripsi. Resiliensi akademik merupakan ketahanan yang mengacu pada kemampuan seseorang dengan menghadapi tantangan, kesulitan, dan tekanan dengan aktivitas akademik. Berdasarkan uraian tersebut, hambatan yang dirasakan berdampak pada produktivitas mahasiswa selama proses pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi terhadap situasi ini sangat diperlukan. Mahasiswa dengan resiliensi yang baik mampu mengendalikan hambatan yang muncul. Sebaliknya ketika resiliensi mahasiswa rendah maka mahasiswa tidak akan mampu bangkit dan beradaptasi terhadap kondisi sulit yang dihadapinya. Ketahanan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengacu ke kemampuan beradaptasi dan mengatasi hal-hal yang mungkin berubah pada waktu-waktu tertentu. Hal ini menyebabkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mendapati perkembangan dan penurunan kemampuan ketahanan diri. Menurunnya kemampuan adaptasi diri mahasiswa disebabkan berbagai faktor seperti menurunnya kemampuan adaptasi diri siswa dengan menulis esai adalah tekanan yang berlebihan. Namun menurut Grotberg (Saputra, 2020) mahasiswa yang mengalami pengembangan resiliensi akan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungan sekitarnya untuk menghadapi kondisi dan situasi tersebut (Saputra 2020). Ketahanan akademik merupakan keberhasilan individu dengan pendidikan, yang terlihat pada ketahanan akademik yang menjadi pemicu seseorang untuk memanfaatkan kemampuan internal dan eksternal untuk menghadapi hal-hal yang mungkin terjadi di bidang akademik (Masten & Coatsworth 1998).

Reivich & Shatte (2002) menyebutkan resiliensi yaitu kemampuan mengatasi segala hambatan yang dialami seseorang dengan kehidupan (Reivich, K., & Shatté 2002). Sedangkan menurut O'Leary & Ickovics (1995) sebuah gambaran dari adanya usaha yang telah dilakukan dan keberhasilan yang dicapai dari keadaan sulit yang telah dilalui (O'Leary & Ickovics 1995). Keye & Pidgeon (2013), berpendapat mengenai resiliensi merupakan kemampuan untuk mempertahankan diri sendiri, stabilitas psikologis untuk mengendalikan stress yang menyimpannya (Keye and Pidgeon 2013). Seseorang dapat dikatakan mempunyai resiliensi yang baik apabila seseorang dapat mengatasi masalahnya dengan baik dan bertahan pada kondisi yang kurang baik ketika menghadapi kerumitan yang dialami dengan kehidupannya. Menurut Reivich dan Shatte (2002) terdapat 7 aspek Resiliensi diantaranya adalah aspek *emotional regulation*/regulasi emosi yaitu yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang agar memiliki ketenangan pada saat menghadapi kondisi yang kurang baik, *impulse control*/kontrol impuls yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang agar dapat mengontrol keinginan yang muncul pada dirinya., *optimism*/optimism yaitu kapasitas individu untuk membayangkan masa depan yang

positif., *causal analysis*/analisis kausal yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk mengetahui alasan dari adanya masalah yang dihadapi , *empathy*/empati yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang agar dapat merasakan kondisi emosional, *Self Efficacy*/efikasi diri yaitu kapasitas seseorang untuk secara efektif mengatasi dan menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi, dan *reaching out*/pencapaian yaitu kemampuan yang dimiliki seseorang agar dapat menggapai aspek positif dari kondisi kemalangan yang telah terjadi pada hidupnya. Faktor yang bisa berpengaruh pada resiliensi menurut Reivich dan Shatte (2002), Ada tiga faktor kunci yang berperan penting dalam membentuk resiliensi individu diantaranya yaitu faktor individual, faktor keluarga dan factor komunitas (Reivich, K., & Shatté 2002). Reivich dan Shatte (2002) menjelaskan lebih lanjut terkait factor-faktor resiliensi. Faktor individual bersumber dari diri seseorang tersebut faktor ini dapat mempengaruhi resiliensi terdiri atas kemampuan kognitif, konsep diri dan kompetensi sosial seseorang. Faktor keluarga seperti dukungan dari kedua orang tua untuk anaknya, yakni perlakuan dan pelayanan terhadap anaknya dengan baik. Keterkaitan emosional yang baik dari orang tua untuk anak sangat diperlukan agar dapat mendukung pemulihan anak pada saat mengalami stress dan trauma. Keterkaitan tersebut sangat berpengaruh sebagai bentuk dukungan dari setiap anggota keluarga pada saat mengalami musibah agar dapat pulih dari kejadian yang telah menimpanya (Reivich, K., & Shatté 2002). Seseorang memandang kejadian objektif dan dapat menumbuhkan maupun meningkatkan resiliensi. Resiliensi dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor dalam suatu komunitas. kompetensi sosial individu, harga diri, kemampuan kognitif, dan konsep diri merupakan faktor internal yang berkontribusi terhadap resiliensi. Sedangkan faktor eksternal berasal dari komunitas dan keluarga.

Setiap orang tentunya mempunyai sebuah peran dan juga tanggung jawab yang berbeda-beda pada kehidupannya tak terkecuali sebagai seorang mahasiswa hal ini mencakup berbagai tuntutan, tantangan dan hambatan yang dilalui. Selain itu, mahasiswa harus mampu menyelesaikan pendidikan pada waktu yang ditentukan. Mahasiswa yang satu tentu berbeda dengan mahasiswa yang lain pada saat menghadapi tuntutan, tantangan, dan hambatan. Keyakinan terhadap ketahanan seseorang agar dapat menggapai dan menyelesaikan pendidikannya pada komitmen dan waktu yang ditentukan disebut efikasi diri. Keyakinan atau kepercayaan seseorang terhadap kemampuan mempengaruhi pemikiran seseorang untuk menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri yaitu persepsi keyakinan terhadap kemampuan individu untuk mengambil tindakan (Bandura 1997a). Brehm dan Kassin (1990) mengatakan efikasi diri merupakan keyakinan seseorang apabila seseorang tersebut yakin untuk tindakan

spesifik untuk menghasilkan *outcome* yang diinginkan suatu situasi (Brehm, S. S., & Kassirer n.d.). Woolfolk & Grant (2006) juga menyatakan bahwa efikasi diri yakni penilaian orang untuk dirinya sendiri atau keyakinan seseorang tersebut terhadap kemampuan yang ia lakukan pada saat mengerjakan tugas dengan tujuan mencapai hasil tertentu (Woolfolk & Grant 2006). Keyakinan efikasi diri mempengaruhi tindakan yang akan diambil. Kemampuan memulihkan diri ketika menghadapi hambatan atau kesulitan. Aspek dari efikasi diri menurut Bandura (1997) terdapat 3 diantaranya Keyakinan bertugas pada bermacam taraf kesulitan (*level*) Aspek *level* memiliki kaitan erat dengan pemahaman dengan melakukan tugas dari *level* mudah hingga sangat sulit. Kuatnya keyakinan didasarkan pada kemampuan yang dimiliki (*strength*). Aspek *strength* erat kaitannya dengan ketahanan seseorang memenuhi tuntutan akademik melalui kemampuannya (Bandura 1997b). Menurut Feist & Feist (2013), mahasiswa dengan efikasi diri tinggi akan berkemampuan adaptasi kuat dengan memenuhi tuntutan akademiknya. Keyakinan mengerjakan tugas pada situasi berbagai variasi (*generality*), aspek *generality* ada kaitannya dengan sejauh mana individu percaya bahwa dia akan memenuhi persyaratan akademik dengan kondisi apapun (Feist J. & Feist 2013). Bandura (1997) menyatakan ada beberapa faktor yang berpengaruh pada Efikasi Diri diantaranya *experience performance* (pengalaman performa) yaitu kesuksesan seseorang berasal dari diri orang tersebut. Keberhasilan ini akan menimbulkan keyakinan yang kuat terhadap Efikasi Diri yang dimiliki seseorang tersebut. Faktor kedua yaitu *Vicarious experience* (pengalaman vikarius) dimana hal ini terjadi karena prestasi orang lain dengan pemodelan semacam ini merupakan strategi yang efektif dengan mendorong efikasi diri. Pemodelan seperti ini terbagi atas dua jenis, pemodelan real-time dan pemodelan simbolik. Faktor ketiga yaitu *social persuasion* berfungsi meyakinkan seseorang tentang seberapa baik mereka mencapai tujuan. Faktor keempat yaitu *emotional arousal* dimana efikasi diri menurun akibat emosi intens, kecemasan, ketakutan dan stres (Bandura 1997a). Sehingga bisa diambil kesimpulan bahwa efikasi diri yakni keyakinan agar bisa mengendalikan kondisi tertentu serta dapat memberikan hasil yang positif terhadap kecukupan, efisiensi, dan kompetensinya dengan menghadapi kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan paparan dari fenomena diatas mahasiswa banyak mendapat tuntutan dari tugas akhir atau skripsi selama perkuliahan sehingga resiliensi adalah hal yang tepat untuk mahasiswa agar bertahan dalam mengatasi kesulitan akan tuntutan akademik yang sedang di alami dan hambatan akademik yang terus di alami oleh mahasiswa maka agar terhindar dari stress atau mungkin kegagalan maka resiliensi dan efikasi diri sebagai faktor pembentuk dari stress akademik. Maka dengan itu peneliti sepakat untuk meneliti lebih lanjut dengan judul

## “Hubungan antara Resiliensi dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu dapat memberikan sumbangsih ilmiah terkait variabel resiliensi dan variabel efikasi diri dengan variabel stress akademik pada mahasiswa dengan mengerjakan skripsi bagi perkembangan ilmu psikologi. Sedangkan untuk manfaat praktisnya adalah pengetahuan pada mahasiswa yang menyusun skripsi agar meningkatkan resiliensi dan juga efikasi diri ketika mengerjakan skripsi.

Berdasarkan dari penjelasan teori yang dipaparkan, jadi hipotesis mayor penelitian ini yaitu terdapat hubungan resiliensi dan efikasi diri dengan stress akademik. Kemudian, hipotesis minor dengan penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif resiliensi dengan stress akademik dan ada hubungan negatif efikasi diri dengan stress akademik.