

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang atau individu yang sedang proses dalam menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik di negeri maupun di swasta ataupun di berbagai lembaga yang setingkat di perguruan tinggi. Mahasiswa dipandang memiliki berbagai macam intelektual dan kecerdasan yang tinggi serta perencanaan untuk bertindak (Papilaya & Huliselan, 2016). Mahasiswa akan dituntut agar bisa beradaptasi dengan dunia baru, lingkungan, serta suasana yang baru di perguruan tinggi. Masalah lain yang akan mereka hadapi saat menjadi mahasiswa baru yaitu perbedaan sifat pendidikan dilihat dari kurikulum, kedisiplinan, hubungan sosial dengan dosen dan teman satu kampus, masalah ekonomi, pemilihan bidang studi dan jurusan, perubahan gaya belajar, tugas di perkuliahan, serta adanya sistem kredit semester (SKS) pada sistem perkuliahan yang menyebabkan kesulitan di tahun pertamanya (Sasmita dan I Made, 2015).

Mahasiswa tingkat satu belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan kondisi perkuliahan, terkejut dengan rentang waktu belajar yang panjang dan berbeda, serta belum dapat mengatur waktu belajar (Tuasikal & Retnowati, 2019). Mahasiswa tahun awal dikatakan remaja akhir yang sedang mengalami peralihan dari remaja ke dewasa. Fenomena ini selalu menjadi masa peralihan yang sebagian orang

akan melanjutkan studi di perguruan tinggi (Nadirawati, 2018). Mahasiswa baru akan menghadapi berbagai tantangan sebagai persiapan pembelajaran (Achmadin, 2015).

Dalam masa proses di perguruan tinggi, aktivitas mahasiswa yang tinggi menyebabkan mahasiswa termasuk komunitas rentan mengalami stres (Afifah & Wardani, 2018). Mahasiswa yang mengalami stres bukan hanya pada mahasiswa tingkat atas, akan tetapi mahasiswa tahun pertama juga mengalami stres (Erindana et al., 2021). Penelitian Agusmar et al., (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat awal memiliki tingkat stres dengan kategori sedang (60%). Terdapat juga penelitian Sari (2020) mengatakan 34,7% hampir setengahnya mahasiswa mengalami tingkat stres ringan, 62,8% sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang dan 2,5% sebagian kecil dari mahasiswa mengalami stres berat. Dengan demikian, stres merupakan salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa.

Stres adalah tekanan yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, kesenjangan antara kebutuhan lingkungan dan kemampuan untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Ini dianggap sebagai bahaya, ancaman, gangguan, tidak terkendali atau di luar kemampuan individu untuk merespons (Barseli dan Ifdil, 2017). Stres merupakan suatu kondisi dari perubahan lingkungan, baik internal maupun eksternal yang dapat mengancam individu (Zaini, 2019).

Stres muncul ketika individu tidak mampu untuk meminimalkan stimulus yang muncul dengan situasi yang diinginkan. (Tua & Gaol, 2016 dikutip dari Raesman, 2019). Mahasiswa memiliki berbagai macam kegiatan dalam bidang akademik maupun non akademik sehingga rentan akan stres (Erindana et al., 2021). Mahasiswa yang tidak mampu untuk beradaptasi dengan keadaan tertentu, mereka akan mengalami stres (Harahap et al., 2020). Stres pada mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan adanya tuntutan dan tanggungjawab dalam akademik (Hamzah dan Hamzah, 2020).

Stres akademik merupakan suatu keadaan individu yang terlibat dalam tekanan hasil persepsi serta penilaian terhadap stressor akademik terkait pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Kountul Y et al., 2018 dikutip dari Rosyidah, Efendi, Arfah, Jasman, & Pratami, 2020). Stres akademik itu sendiri adalah situasi stres terkait kondisi mental keputusasaan dalam proses pendidikan, merasa terancam oleh kegagalan akademik, takut gagal itu bahkan kesadaran kemungkinan kegagalan dalam proses pendidikan (Kadappati & Wijayalaxmi, 2012 dikutip dari Hutagalung, 2019). Tingginya stres akademik pada mahasiswa akan menurunkan kemampuan akademik yang bisa mempengaruhi terhadap indeks prestasi (IP). Kondisi stres tersebut terasa berat dapat mengganggu memori, konsentrasi, penurunan dalam penyelesaian masalah, serta kemampuan dalam akademik (Gof 2011, dikutip dari Sekar Ayu Putri

2021). Stres akademik akan mempengaruhi kehidupan akademik untuk mahasiswa (Hutagalung, 2019).

Dalam penelitian terkait stres akademik yang dilakukan Maryama (2015) dalam Hafifah (2017) ternyata terdapat perbedaan stres akademik yang signifikan antara individu berjenis kelamin laki-laki dan individu berjenis kelamin perempuan. Adapun penelitian terkait stres akademik mengatakan bahwa Stres akademik lebih mudah terjadi pada perempuan dari pada laki-laki (Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, & Maksimovic, 2012). Dalam penelitian Sathya & Mohan (2015) stres akademik pada mahasiswa merupakan sumber faktor tertinggi dari stres mahasiswa dengan persentase 85,71% untuk mahasiswa perempuan, 78,04% untuk mahasiswa laki-laki, alasan utama mereka mengatakan penyebab stres adalah masalah akademik. Dibandingkan dengan faktor keluarga mahasiswa perempuan 68% mahasiswa laki-laki 52%, faktor sosial mahasiswa perempuan 11,5%, mahasiswa laki-laki 26,73% dan faktor keuangan mahasiswa perempuan 32%, mahasiswa laki-laki 23,5%. Dalam penelitian Suci (2019), stressor akademik sangat berpengaruh pada kehidupan mahasiswa dengan persentase *academic stressor* 43%, *social stressor* 6%, *family stressor* 12%, *emosional stressor* 15%, dan *finansial stressor* 14% (Sathya Devi, 2015).

Dalam penelitian Aris, Sarfika, & Erwina (2018) mendapatkan beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres. Penelitian Purwati (2012) terhadap mahasiswa

keperawatan menunjukkan hampir 50% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik dalam rentang sedang. Hasil Penelitian Hamzah & Rahmawati (2020) menunjukkan hasil tingkat stres akademik pada mahasiswa sarjana Keperawatan sebagian besar di kategori sedang (34,8%), dan kategori berat (26%). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Hafifah (2017) mendapatkan bahwa 41,9% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik sedang, 32% mengalami stres ringan dan 26,1% mengalami stres berat.

Menurut Ogden dalam (Dewi, 2021) individu yang mengalami stres dapat dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu internal dan eksternal. Menurut Taylor 2012, faktor internal meliputi *self-control*, efikasi diri, *hardiness*, penguasaan diri. Faktor eksternal yaitu pelajaran yang berat, tuntutan status sosial, dan tekanan dalam berprestasi (Alvin, 2004).

Ada banyak faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik. Menurut Setyawati (2018, dikutip dari Tabroni, et al., 2021) ada beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor paling umum yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa keperawatan yaitu tuntutan akademik, penugasan dan ujian, beban kerja praktik klinik yang tinggi, dan pemenuhan keseimbangan keterampilan klinik dan akademik. stressor yang paling tinggi menyebabkan stres pada mahasiswa keperawatan yaitu terkait akademik (56,8%).

Stres akademik muncul dikarenakan harapan yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademis, ambisi yang tidak realistis, peluang

terbatas, dan daya saing yang tinggi (Nakalema dan Senyonga dikutip dari Wildani dkk 2019). Stres yang muncul pada mahasiswa apabila tuntutan yang mereka hadapi merasa suatu hal beban, merasa tidak yakin dan merasa hal tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang mahasiswa miliki. Hal ini yang mendasari mahasiswa harus memiliki efikasi yang tinggi untuk mengatasi stres tersebut (Purwanti, 2011 dikutip dari Nadirawati 2018).

Menurut Bandura (dalam Nadirawati, 2018) efikasi diri adalah kepercayaan individu pada kemampuan dirinya untuk mendapatkan hasil dalam tingkatan kinerja yang mempengaruhi peristiwa dan menghasilkan efek dalam kehidupan mereka. *Self-efficacy* merupakan konteks spesifik dan mempunyai peran penting ketika individu menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki keyakinan diri positif dapat dipastikan bahwa ada hubungan dengan meningkatnya motivasi dan ketekunan serta kemungkinan peningkatan menolak pikiran negatif tentang kemampuan sendiri, (Cassidy, 2015). Selain itu, efikasi diri menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi suatu situasi akan datang yang mengandung keaburan, tidak dapat diprediksi, dan penuh tekanan (Hasanah dkk., 2019).

Efikasi diri dapat membantu individu untuk menghadapi kesulitan dan situasi yang menekan serta memotivasi individu untuk melakukan adaptasi terhadap situasi, efikasi diri dapat juga mempengaruhi individu dalam menentukan cara efektif dalam mengelola serta mengatasi stressor

yang dihadapi. Efikasi diri juga salah satu faktor dalam kegigihan dalam proses pembelajaran. Efikasi diri yang kuat didalam diri individu tidak mudah terpengaruh oleh stressor yang ada, bisa lebih memotivasi dalam berusaha dan memiliki kegigihan dalam proses belajar dalam upaya pencapaian akademik (You, 2018). Penelitian Wulandari dan Rachmawati (2014) menunjukkan bahwa sumbangan efikasi diri terhadap stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta sebesar 58,9% dan sisanya sebesar 41,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian. Hasil penelitian Maulana & Alfian (2021) menunjukan bahwa pengaruh antara efikasi diri terhadap stres akademik sebesar 68% dan penyesuaian diri terhadap stres akademik sebesar 10,8%. Dapat disimpulkan bahwa efikasi diri merupakan salah satu sumber individu dalam mengelola dan mengatasi stresor akademik, efikasi diri mampu memotivasi individu untuk gigih dalam menghadapi situasi maupun stresor yang dihadapi.

Hasil penelitian Raisya 2018 menunjukkan bahwa efikasi diri mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ didapatkan bahwa ada hubungan antara efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Keperawatan UNEJ. nilai koefisien korelasi atau keeratan (r) hubungan antara variabel kedua sebesar $-0,724$ yang artinya hubungan tersebut kuat. Dalam penelitian Tamara dan Titin 2022 menjelaskan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran, sehingga bisa dikatakan bahwa

semakin tinggi efikasi diri mahasiswa maka stres akademik mahasiswa semakin rendah, dan semakin rendah efikasi diri mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa. Penelitian lain (Avianti et al., 2021) menjelaskan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan efikasi diri penting sekali bagi individu untuk mengelola persepsi diri untuk menyelesaikan tugas perkuliahan.

Menurut Rahmawati (dalam Yashinta, 2021) beberapa aspek yang mempengaruhi tingkat efikasi diri seseorang yaitu tingkat kesulitan tugas, tingkat kekuatan keyakinan seseorang serta tingkah laku terhadap kemampuannya. Efikasi diri sebagai kunci dalam mengontrol diri dan menentukan perilaku terhadap perubahan dalam setiap individu. Menurut Bandura (dalam Dewi, 2021) efikasi diri mengarah kepada kemampuan individu untuk meningkatkan motivasi, kognitif, dan tindakan yang diperlukan untuk menanggapi situasi yang akan dihadapi. Keyakinan yang ada dalam diri individu diharapkan mampu membantu mahasiswa untuk menghadapi situasi yang terjadi pada dirinya.

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas pada bulan Juni 2022, dengan hasil 6 dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik sedang dan 4 dari 10 mahasiswa mengalami stres akademik berat. Dampak dari stres akademik pada mahasiswa tersebut meliputi dimensi afektif, fisiologis dan perilaku, serta kognitif. Sedangkan untuk efikasi diri,

peneliti mendapatkan 8 dari 10 mahasiswa efikasi diri sedang dan 2 dari 10 mahasiswa efikasi diri tinggi.

Keyakinan pada individu dapat mempengaruhi aspek kepribadian yang lain seperti stres yang muncul pada diri individu tersebut. Semakin tinggi efikasi diri pada diri mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami, sebaliknya semakin rendah efikasi diri pada diri mahasiswa maka semakin tinggi stres mahasiswa yang dialaminya. Maka dari itu, efikasi diri merupakan salah satu faktor dari stres akademik yang mempengaruhi mahasiswa tahun awal untuk menghadapi lingkungan atau sistematis di perguruan tinggi.

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini yaitu: “Apakah adanya Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi Efikasi Diri pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022
- b. Diketahui distribusi frekuensi Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022
- c. Diketahui Hubungan Efikasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Awal di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2022

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti dan Responden

Untuk meningkatkan pengetahuan terkait hubungan efikasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, sehingga mahasiswa mampu melakukan upaya untuk mengurangi stres dan meningkatkan efikasi diri.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini menjadi informasi bagi institusi pendidikan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas tentang seberapa rendahnya efikasi

diri yang di ada pada mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik, agar institusi membuat program yang dapat meningkatkan kembali efikasi diri mahasiswa dan mengurangi tingkat stres akademik

3. Bagi peneliti selanjutnya

Sebagai data awal untuk penelitian berikutnya terkait efikasi diri yang berakibatkan pada stres akademik mahasiswa, sehingga peneliti selanjutnya dapat mencari solusi seperti manajemen stres untuk mengurangi stres akademik dan peningkatan efikasi diri mahasiswa.

