

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Stres adalah pemicu utama masalah perilaku dan penyakit mental pada mahasiswa. (Wen, et al., 2020). Stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stresor) sehingga mengharuskan individu tersebut untuk merespon atau melakukan tindakan (Donsu, 2017). Menurut *American College Health Association* (ACHA) (2018) bahwa penelitian terhadap mahasiswa Amerika ditemukan sebanyak 45,1% dari total data mahasiswa dilaporkan mengalami stres. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menyatakan ada sekitar 14 juta remaja akhir di Indonesia mengalami stres atau sebanyak 6,2% dari jumlah penduduk (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia [Kemenkes RI], 2019).

Terdapat empat jenis pemicu stres yang dialami mahasiswa yakni interpersonal (hubungan dengan orang lain), intrapersonal (dari dalam diri individu itu sendiri), akademik (aktivitas perkuliahan), dan lingkungan (dari lingkungan sekitar) (Musabiq & Kharimah, 2018). Pada mahasiswa sumber stres yang sering ditemui adalah masalah akademik (aktivitas perkuliahan) yang disebut sebagai stres akademik (Afifah & Wardani, 2018). Hal ini didukung oleh penelitian Tabroni, Nauli, & Arneliwati (2021) pada mahasiswa di Universitas Negeri Riau fakultas keperawatan, yang menyatakan bahwa faktor yang paling membuat stress pada

pmahasiswa keperawatan berada pada bidang akademik (56,8%). Stres akademik diartikan menjadi suatu kondisi dimana individu mengalami tekanan terkait dengan ilmu pengetahuan dan pembelajaran di perguruan tinggi, sehingga hal itu menjadi suatu tanggapan dan evaluasi akibat dari stresor akademik (Rosyidah, dkk., 2020).

Penyebab terjadinya stres akademik pada mahasiswa terdiri dari lima macam yaitu *Frustrations* (frustrasi), *Conflicts* (konflik), *Pressures* (tekanan), *Changes* (perubahan), dan *Self-imposed* (pemaksaan diri) (Gadzella & Masten, 2005). Selain itu, terlalu banyak tugas akademik seperti ujian dan tugas belajar dapat membuat mahasiswa stres (Gaol, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei (2018) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN (Universitas Islam Negeri) Sunan Gunung Djati Bandung dimana mahasiswa yang sedang menyusun skripsi lebih cenderung mengalami stres, terutama stres akademik. Stres akademik dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi muncul karena mahasiswa sudah berada diakhir masa perkuliahannya dan skripsi merupakan tagihan akhir yang menjadi syarat kelulusan pendidikan sarjana. Hal itu menjadi *Pressures* (tekanan) tersendiri bagi mahasiswa semester akhir, sehingga dianggap sebagai beban dan berada di luar kemampuannya.

Menurut temuan penelitian Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei (2018) terhadap mahasiswa UIN SGD Bandung Fakultas Psikologi yang menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih condong mengalami stres, terutama stres akademik. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

mengalami stres akademik karena mahasiswa sedang berada pada akhir masa perkuliahan dan skripsi merupakan tugas akhir yang diperlukan untuk lulus dari pendidikan sarjana. Bagi mahasiswa semester akhir, hal ini menjadi beban tersendiri yang membuat mereka merasa tidak sanggup.

Stres akademik juga terjadi pada kalangan remaja China yang mana memicu kejadian bunuh diri dengan prevalensi percobaan bunuh diri sebesar 2,9% dan sekitar 17,5% remaja China melaporkan memiliki ide bunuh diri dalam enam bulan terakhir (Ying, You, & Guo, 2020). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ayudanto (2019) pada mahasiswa di berbagai daerah di Indonesia, bahwa stres akademik paling tinggi dialami oleh mahasiswa semester 7 (35,90%) dimana adanya hubungan yang bermakna pada stres akademik yaitu mahasiswa yang mengalami lebih banyak stres akademik lebih mungkin berpikir untuk bunuh diri. Hal tersebut juga di dukung oleh kasus yang dimuat pada *platform* berita daring Detiknews bahwa FH mahasiswa salah satu universitas swasta di Yogyakarta, ditemukan tewas akibat bunuh diri yang disebabkan oleh depresi karena masalah dalam keluarga dan kesulitan menyelesaikan skripsi (Wawan, 2020). Dari ketiga contoh kejadian tersebut dapat dilihat fenomena-fenomena mahasiswa dalam mengalami stres akademik.

Dampak stres akademik pada mahasiswa berdasarkan fenomena di atas dapat mengubah pikiran, tindakan, dan perasaan seseorang. Efeknya pada pikiran akan membuat sulit berkonsentrasi, dan ketegangan yang menumpuk dapat memicu stres dan kebingungan saat beraktivitas (Aryani, 2016). Sementara itu, dampak psikologis dari stres akademik salah satunya adalah

kualitas tidur yang buruk. Banyak pikiran yang mengganggu hingga munculnya kecemasan dan stres, hal ini juga berkontribusi terhadap terjadinya kualitas tidur yang buruk dan sulit tidur (Tasalim & Cahyani, 2021). Sementara itu, stres akademik yang meningkat akan mengakibatkan penurunan kemampuan akademik pada mahasiswa, yang mana akan berdampak pada Indeks Prestasi akademik (IP) (Goff, 2011).

Stres yang dihadapi oleh mahasiswa perawat lebih signifikan daripada mahasiswa non-keperawatan (Bartlett, et al., 2016). Mahasiswa perawat biasanya merasakan stres akademik cukup besar termasuk tugas kelas, laporan klinis, ujian, nilai lebih rendah dari yang diharapkan dan hubungan interpersonal yang buruk dengan anggota fakultas (Labrague, et al., 2018). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Pandey & Chalise (2015) pada mahasiswa keperawatan di Kathmandu *University (School of Medical)*, bahwa 74% mahasiswa keperawatan memiliki stres akademik kategori tinggi. Sementara itu, menurut Senturk & Dogan (2018) bahwa pada mahasiswa keperawatan di Southeastern Anatolia wilayah Turkey stres yang dirasakan mahasiswa keperawatan selama pendidikan berada di atas tingkat sedang dan keduanya mengalami stres di bidang akademik dan praktik klinis secara setara.

Menurut penelitian Labrague et al., (2018) dengan tinjauan literatur pada mahasiswa keperawatan Saudi Arab, bahwa tingkat stres yang tinggi di antara mahasiswa perawat berada di tingkat kelas yang lebih tinggi yang disebabkan oleh beban kerja pendidikan yang berat, diikuti oleh kurangnya pengetahuan, keterampilan keperawatan, lingkungan klinis, antisipasi kelulusan, tanggung

jawab baru. Menurut penelitian Aulia & Panjaitan (2019) yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Keperawatan UI (Universitas Indonesia) didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswanya memiliki tingkat stres sedang sebanyak 71,3% dan tingkat stres tinggi sebanyak 14,8%.

Mahasiswa yang pesimis, menganggap dirinya tidak akan mampu menyelesaikan skripsinya karena rasa pesimis dan ketakutan yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa kurang percaya diri. Rendahnya kepercayaan diri bisa menjadi salah satu hal yang membuat mahasiswa merasa stres ketika menghadapi segala sesuatu (Fernandi, 2021). Berdasarkan penelitian Yusuf & Yusuf (2020) dengan tinjauan literatur, didapatkan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal seperti *self-efficacy*, *hardiness*, percaya diri, dorongan dalam berprestasi, prokrastinasi serta faktor eksternal yaitu dukungan sosial orang tua.

Peneliti mengambil salah satu faktor internal yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik pada mahasiswa yaitu *self-efficacy*. Didukung oleh teori Bandura (1997), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting dalam mengatasi stres karena *self-efficacy* bentuk keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mempengaruhi kejadian yang ada dalam kehidupan mereka yang menjadi dasar motivasi, pencapaian kinerja, dan kesejahteraan emosional. Selain itu, berdasarkan penelitian Saleh, Camart, dan Romo (2017), yang dilakukan pada mahasiswa

Francis juga menyatakan bahwa Tingkat stres yang dirasakan mahasiswa dapat diprediksi secara akurat dengan mengukur *self-efficacy* mereka.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan Siddiqui (2018) pada mahasiswa kedokteran di King Khalid *University* Saudi Arabia, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan korelasi negatif terhadap stres akademik. Sementara itu, menurut penelitian 'Alimah & Khoirunnisa (2021) yang dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi selama masa pandemi COVID-19 bahwa adanya hubungan yang signifikan berkorelasi negatif antara *self-efficacy* dan stres akademik yang berarti semakin rendah *self-efficacy* yang dimiliki seorang mahasiswa, maka stres akademik yang dirasakan akan semakin tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Siddiqui (2018) dan 'Alimah, dkk., (2021) dapat disimpulkan adanya perbedaan terhadap penelitian Sulistyowati (2016) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, peneliti berasumsi bahwa *self-efficacy* menjadi salah satu indikator yang tepat untuk melihat bagaimana keterlibatan stres akademik yang dirasakan mahasiswa khususnya mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, *self-efficacy* seharusnya juga berkaitan terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti dengan cara *survey* melalui e-kuesioner (*google form*) pada tanggal 21 Maret 2022

terhadap 8 orang mahasiswa Prodi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Andalas yang sedang menyusun skripsi diperoleh sebanyak 8 orang (100%) mahasiswa merasa skripsi merupakan tugas akademik yang sulit dikerjakan sehingga menimbulkan stres. Penyebab terjadinya stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi yaitu pemahaman yang kurang terkait skripsi seperti sulitnya mencari referensi dari jurnal internasional sehingga mahasiswa merasa tidak mampu dalam menyelesaikan revisi, kemudian tugas kuliah yang banyak sehingga sulit menyesuaikan waktu bimbingan dengan dosen pembimbing, serta lamanya waktu pengambilan data di lapangan. Dari 8 orang mahasiswa menyatakan bahwa mereka merasakan stres akademik dalam menyusun skripsi dengan gejala fisik berupa kelelahan, sakit kepala, nyeri punggung, berbicara dengan gagap, gemetar, sulit tidur, serta penurunan dan penambahan berat badan. Selain itu, mahasiswa yang merasakan stres dalam menyelesaikan skripsi juga mengalami gejala psikologis diantaranya merasa takut, bersalah dan sedih.

Hasil dari studi pendahuluan diperoleh juga data 8 orang mahasiswa (100%) yang menyatakan bahwa skripsi harus diselesaikan walaupun sulit. Kemudian diperoleh data 6 dari 8 orang mahasiswa (75%) yang menyatakan yakin dapat meminimalisir kesulitan dalam menyusun skripsi dengan pengalaman yang diperoleh selama kuliah sedangkan 2 orang lainnya (25%) menyatakan tidak yakin. Selain itu, diperoleh juga data 3 dari 8 orang mahasiswa (37,5%) yang menyatakan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyusun skripsi sedangkan 5 orang lainnya (62,5%)

menyatakan tidak yakin. Selain data tersebut, diperoleh juga data dari akademik Fakultas Keperawatan di Universitas Andalas bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi salah satunya program B 2020 dimana jumlah mahasiswa sebanyak 57 orang, diantaranya 9 orang telah wisuda tepat waktu pada bulan Februari 2022. Hal tersebut menyebabkan adanya kendala atau permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Berdasarkan latar belakang dan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah yang dapat diangkat berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan untuk penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## 2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui distribusi frekuensi *self-efficacy* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Diketahui distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Diketahui hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

## D. Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti dan Responden

Hasil penelitian ini dapat membantu dan memperkaya pengetahuan peneliti dan mahasiswa keperawatan mengenai hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, hingga akhirnya mahasiswa dapat berupaya untuk meningkatkan *self-efficacy* dan menurunkan stres.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan evaluasi bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas mengenai *self-efficacy* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang menjadi pemicu terjadinya stres akademik, sehingga institusi pendidikan dapat mengembangkan program-program yang dapat membuat *self-efficacy* pada mahasiswa meningkat dan stres akademik menurun.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya yang dapat dijadikan sebagai data awal dan sumber informasi mengenai hubungan *self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Keperawatan dalam menyusun skripsi.

