

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama merupakan mereka yang mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi kurang dari tiga semester atau mahasiswa yang sedang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi kurang lebih selama 15 bulan (Wijaya & Pratitis, 2012). Kamus Oxford (dalam Hornby, 1995) mendefinisikan mahasiswa tahun pertama (*freshman*) adalah mereka yang berada pada tahun pertama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Maulina dan Sari (2018), menjelaskan bahwa mahasiswa tahun pertama adalah mereka yang mengikuti perkuliahan pada tahun pertama dengan status mahasiswa. Berdasarkan pengertian para ahli mengenai mahasiswa tahun pertama dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun pertama adalah mereka yang menyanggah status mahasiswa dan berada di perguruan tinggi kurang dari 15 bulan.

Tahun pertama pendidikan di perguruan tinggi menjadi tahun yang paling menegangkan bagi mahasiswa dikarenakan banyaknya kesulitan dan rintangan yang harus dihadapi mahasiswa tahun pertama (Clinciu, 2013). Kesulitan dan rintangan mahasiswa tahun pertama ditunjukkan dalam studi yang dilakukan di California menemukan bahwa sebanyak 300.000 mahasiswa tahun pertama mengalami stres dan depresi yang dikarenakan terlalu cemas memikirkan hal yang belum terjadi (Prasetyawan & Ariati, 2018). Pada studi yang dilakukan Chang, Sana, Riley, Thornburg, Zumberg, dan Edwards, (2007) juga mengemukakan

bahwa hampir sebagian besar mahasiswa pada tahun pertama di perkuliahan tidak dapat memenuhi kewajiban sebagai mahasiswa serta gagal dalam menyelesaikan studinya dikarenakan banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan. Berbagai rintangan yang dihadapi mahasiswa tahun pertama mencakup isu permasalahan yang dapat menimbulkan stres selama proses pembelajaran akibat ketidakmampuan mereka dalam menghadapi tuntutan.

Banyaknya tuntutan dan rintangan yang dirasakan mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi menyebabkan mereka rentan mengalami stres akademik. Pada studi yang dilakukan Sasmita dan Rustika (2015), menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama sering berhadapan dengan stres akademik yang disebabkan karena mereka tidak dapat menyeimbangkan antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang mereka miliki. Kemudian dalam studi Wilks (2008), juga ditemukan hasil serupa bahwa keadaan yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa diantaranya terkait dengan masalah manajemen waktu, beban keuangan, interaksi dengan tenaga pengajar, penyesuaian diri pada lingkungan kampus.

Permasalahan mahasiswa tahun pertama yang dipaparkan sebelumnya dapat menimbulkan tekanan dan menjadi beban selama proses pembelajaran. Sebuah penelitian menemukan bahwa stres yang dirasakan individu yang disebabkan oleh beban akademis disebut dengan stres akademik (Fatimah & Hawadi, 2019). Stres akademik adalah keadaan yang terkait dengan permasalahan akademik, permasalahan di kampus dan frustrasi yang diakibatkan karena ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri, yang ditandai dengan ketidakbahagiaan, mengalami

masalah fisik dan mental (Lin & Chen, 2009). Kemudian Busari (2012) mengartikan bahwa stres akademik sebagai tekanan yang muncul akibat dari keinginan untuk tampil dengan memberikan hasil yang terbaik.

Sumber lain mendefinisikan stres akademik sebagai tekanan psikologis yang besar dirasakan individu dari aspek pembelajaran akademik dibanding permasalahan kehidupan yang lain (Sun et al., 2011). Selanjutnya Govarest & Gregoire (2004), memaparkan stres akademik sebagai hasil dari persepsi serta penilaian tentang stresor akademik yang menimbulkan tekanan pada individu yang memiliki kaitan dengan pendidikan di perguruan tinggi. Dalam studi lain ditemukan bahwa kondisi stres akademik yang berlebihan ini dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisik maupun mental mahasiswa tahun pertama (Ernawati & Rusmawati, 2015). Kemudian dalam studi lain juga ditemukan bahwa dampak stres akademik pada mahasiswa tahun pertama berakibat kepada kegagalan dalam menyelesaikan tuntutan akademik dan juga menurunnya kesehatan mereka (Purwati, 2012).

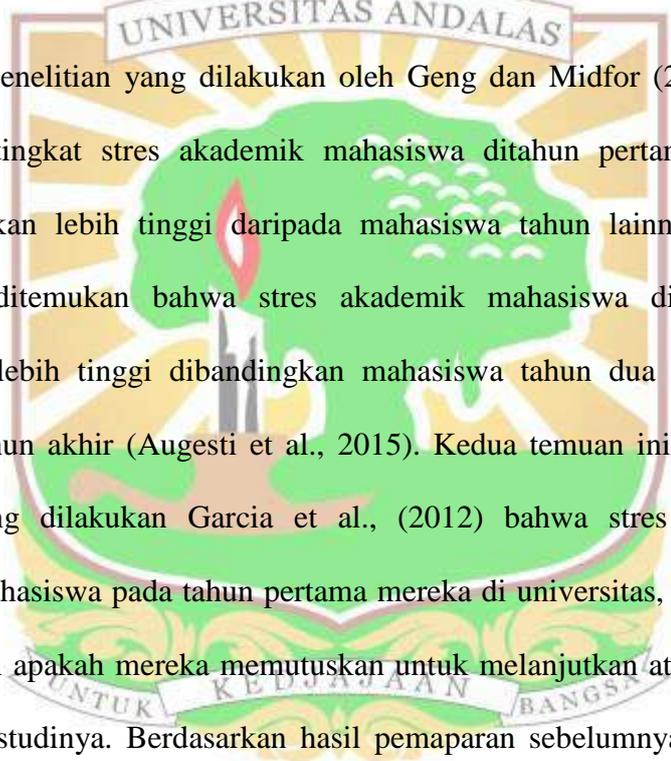
Studi lanjutan yang dilakukan oleh Nakalema dan Senyonga (2014), diperoleh bahwa ekspektasi yang tinggi, informasi yang berlebihan, tekanan akademik, ambisi yang tidak realistis, kesempatan yang terbatas, dan daya saing yang tinggi adalah beberapa penyebab stres akademik yang lebih umum di kalangan mahasiswa. Desmita (2009), juga menyatakan bahwa penyebab stres akademik terjadi karena banyaknya tuntutan maupun harapan dalam bidang akademik. Pada studi serupa oleh Lin dan chen (2009) mengemukakan sumber stres akademik pada mahasiswa disebabkan oleh pengajar, dari hasil belajar,

ujian, pembelajaran dalam kelompok, dalam pertemanan, dalam manajemen waktu serta stres yang diakibatkan oleh diri sendiri. Namun pada saat sekarang ini, kondisi pandemi Covid-19 menjadi tantangan baru bagi mahasiswa tahun ajaran 2020/2021

Pandemi Covid-19 memberikan pengaruh besar terhadap stres akademik mahasiswa tahun ajaran 2020/2021 dengan bertambahnya permasalahan baru yang harus dihadapi selama proses pembelajaran. Permasalahan tersebut terkait dengan banyaknya gangguan ketika belajar di rumah, permasalahan jaringan internet yang kurang stabil, mahasiswa menjadi kurang fokus dan sulit dalam memahami materi yang disampaikan oleh dosen maupun mahasiswa lain selama proses pembelajaran serta menambah kekhawatiran mahasiswa terhadap kegagalan dalam bidang akademis (Luo, Deng, & Zhang, 2020; Utami et al., 2020). Permasalahan dengan adanya tuntutan pekerjaan rumah dan tugas yang banyak dengan *deadline* waktu yang singkat juga menjadi kendala dalam proses pembelajaran daring, sehingga menyebabkan meningkatnya stres akademik pada mahasiswa (Harahap, 2020; Ph et al., 2020). Studi terbaru yang dilakukan Handayani (2020) juga menyebutkan bahwa mahasiswa di Universitas Andalas Padang mengalami stres dengan kategori sedang selama pandemi Covid-19 dikarenakan banyak perbedaan dalam proses pembelajaran yang dilakukan.

Proses pembelajaran secara daring selama pandemi Covid-19 memberikan pengaruh terhadap stres akademik, dikarenakan oleh perubahan proses pembelajaran dari tatap muka kepada pembelajaran daring yang menuntut peran penting mahasiswa selama proses perkuliahan (Andiarna dan Kusumawati,

2020). Busari (2012), mendefinisikan stres akademik sebagai suatu tekanan yang muncul akibat dari keinginan untuk tampil dengan memberikan hasil yang terbaik. Sumber lain juga menjelaskan bahwa stres akademik merupakan hasil dari kombinasi antara tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan individu dengan sumber daya yang dimilikinya (Wilks, 2008). Berdasarkan teori, dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah respon yang muncul sebagai akibat dari banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan atau diselesaikan.



Dalam penelitian yang dilakukan oleh Geng dan Midfor (2015) diperoleh hasil bahwa tingkat stres akademik mahasiswa ditahun pertama perkuliahan secara signifikan lebih tinggi daripada mahasiswa tahun lainnya. Pada studi serupa juga ditemukan bahwa stres akademik mahasiswa ditahun pertama perkuliahan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun dua sampai dengan mahasiswa tahun akhir (Augesti et al., 2015). Kedua temuan ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Garcia et al., (2012) bahwa stres umum terjadi dikalangan mahasiswa pada tahun pertama mereka di universitas, pengalaman ini mempengaruhi apakah mereka memutuskan untuk melanjutkan atau menarik diri dari program studinya. Berdasarkan hasil pemaparan sebelumnya membuktikan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa ditahun pertama perkuliahan tergolong tinggi dan keadaan pandemi saat ini juga menjadi penyebab meningkatnya stres akademik pada mahasiswa tahun pertama ajaran 2020/2021.

Cooper dan Davidson (1991) menyebutkan bahwa terdapat dua faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa yaitu faktor internal dan juga eksternal. Pada sub-faktor internal menyebutkan bahwa

keyakinan diri individu berpengaruh terhadap stres akademik yang dialami hal ini dikarenakan keyakinan diri yang tinggi membantu individu untuk dapat mengatasi permasalahan yang ada dengan baik. Kemudian dalam sebuah penelitian yang dilakukan Siregar dan Putri (2019) menyatakan bahwa keyakinan diri yang tinggi memiliki hubungan dengan menurunnya tingkat stres akademik yang dialami individu (Siregar & Putri, 2019). Keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa akan kemampuannya dalam menghadapi kesulitan dinamakan dengan *coping self-efficacy*.

Teori Bandura (1997) menjelaskan *coping self-efficacy* keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu mengatur perilakunya secara efektif ketika dihadapkan dengan situasi yang dapat menimbulkan stres. Kemudian pada studi lanjutan yang dilakukan Chesney, Neilands, Chambers, Tylor dan Folkman (2006) menjelaskan *coping self-efficacy* sebagai suatu keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu mengatasi masalah maupun keadaan yang mengancam dengan efektif, serta memungkinkan individu untuk melakukan coping yang dapat mengurangi stres. Keyakinan individu yang besar akan kemampuannya dalam mengelola tantangan yang muncul dalam hidupnya akan cenderung untuk menggunakan strategi positif terhadap kondisi yang penuh tantangan tersebut (Watson & Watson 2015).

Pada studi penelitian yang sudah ada menemukan bahwa *coping self-efficacy* memiliki hubungan yang kuat terhadap kesuksesan akademis sehingga dapat menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa (Barrows, Dun, & Lyoyd, 2013). Temuan ini konsisten dengan temuan Denovan dan Mascaskill

(2013) menyatakan bahwa individu yang optimis dan percaya diri memiliki kecenderungan dalam melihat proses akademis di perguruan tinggi sebagai tantangan bukan sebagai ancaman bagi mereka. Pada studi serupa yang dilakukan oleh Li & Nishikawa (2012), menyatakan bahwa mahasiswa dengan *coping self-efficacy* yang tinggi memiliki kecenderungan fokus pada masalah dan lebih aktif dalam penerapan strategi copingnya. Pada studi yang dilakukan Benight dan Harper (2004) menjelaskan keterkaitan antara *coping self-efficacy* pada subjek yang tinggal di daerah bencana bahwa tingkat *coping self-efficacy* yang tinggi akan mengarahkan pada tingkat stres yang lebih rendah.

Pada studi Watson dan Watson (2016) menyatakan bahwa individu dengan *coping self-efficacy* yang tinggi akan cenderung untuk fokus dalam menyelesaikan permasalahan dan mencari jalan keluar sehingga individu tidak terfokus pada hal-hal negatif. Sehingga pada akhirnya keyakinan inilah yang nantinya akan menekan tingkat stres akademik individu, dimana kendala maupun kesulitan yang dihadapi tidak dianggap sebagai masalah melainkan suatu tantangan untuk dapat mengurangi ketegangan yang diakibatkan oleh stres akademik. Dengan demikian, peneliti berasumsi bahwa *coping self-efficacy* yang tinggi akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap menurunnya tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Pada penelitian yang akan dilakukan, peneliti akan mencoba melihat pengaruh dari *coping self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun pertama ajaran 2020/2021, hal ini dikarenakan bahwa pada penelitian terdahulu sudah ditemukan hubungan yang signifikan antara *coping self-efficacy* dengan

stres akademik pada mahasiswa. Dan juga yang menjadi pembeda dari penelitian sebelumnya yaitu terkait dengan bertambahnya rintangan yang harus di hadapi mahasiswa tahun pertama ajaran 2020/2021 di masa pandemi Covid-19, hal ini mempersulit proses pembelajaran yang awalnya dilakukan secara luring menjadi daring, keadaan ini juga membatasi ruang gerak mahasiswa tahun ajaran 2020/2021 sehingga proses *coping self-efficacy* akan menjadi berbeda. Sehingga pada penelitian ini, peneliti tertarik melihat pengaruh dari *coping self-efficacy* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa tahun ajaran 2020/2021, didasarkan pada penelitian sebelumnya mengatakan bahwa adanya peningkatan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa akibat pandemi Covid-19.

Berdasarkan pemaparan fenomena, uraian teori, dan penelitian terdahulu tentang *coping self-efficacy* dan stres akademik diatas. Dapat dilihat bahwa mahasiswa tahun ajaran 2020/2021 mengalami berbagai macam permasalahan terkhususnya permasalahan dalam bidang akademis. Jika dilihat dari penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, stres akademik mahasiswa tahun ajaran 2020/2021 diakibatkan pandemi Covid-19 menjadi pembeda *coping self-efficacy* yang akan dilakukan. Maka dari itu, penting menurut peneliti melakukan penelitian melihat pengaruh *coping self-efficacy* dengan stres akademik mahasiswa angkatan 2020/2021 ditambah dengan kondisi pandemi Covid-19.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara *coping self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun ajaran 2020/2021?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk membuktikan secara empiris pengaruh yang signifikan antara *coping self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa tahun ajaran 2020/2021.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangsih ilmu pengetahuan bagi dunia psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan yang berhubungan dengan *coping self-efficacy* dan stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Tahun Ajaran 2020/ 2021

Manfaat praktis dari penelitian ini bagi mahasiswa tahun ajaran 2020/ 2021 diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan mengenai *coping self-efficacy* dalam menghadapi stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

b. Bagi pihak Universitas

Bagi pihak kampus, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan dalam mengatasi stres akademik yang dirasakan mahasiswa.

