

# BAB I PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pandemi Covid-19 memberikan tantangan tersendiri terutama dalam bidang pendidikan. Salah satu cara yang dilakukan oleh pemerintah untuk mencegah penyebarannya, yaitu melalui surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan *Corona Virus Disease (Covid-19)* di perguruan tinggi. Melalui surat edaran tersebut pihak Kemendikbud memberikan instruksi kepada perguruan tinggi untuk menyelenggarakan pembelajaran jarak jauh dan menyarankan mahasiswa untuk belajar dari rumah masing-masing.

Mahasiswa merupakan individu yang bersekolah di perguruan tinggi selama kurun waktu tertentu dan memiliki tugas untuk berusaha keras dalam studinya (Bertens, 2005). Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut berasal dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak (Djamarah, 2002).

Kenyataannya yang ada untuk menyelesaikan studi tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tinggi dan memperoleh gelar sarjana mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan (Ulfah, 2010). Pencapaian gelar sarjana memerlukan proses yang harus ditempuh, salah satunya dengan menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi (Wasito, 2020). Memasuki masa skripsi, mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikir (kognitif) untuk melakukan penelitian secara mandiri, seperti kemampuan berpikir kreatif dalam menentukan

topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah dan menganalisis data, sampai kemampuan mahasiswa untuk menarik suatu kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan kemudian menyampaikan hasil penelitian ke dalam bentuk tulisan ilmiah dan penyampaian secara lisan (Tadjri et al., 2014).

Kondisi yang terjadi saat ini sangat berdampak khususnya pada mahasiswa tingkat akhir dalam proses penyusunan skripsi. Hal ini mengakibatkan mahasiswa sulit untuk melakukan bimbingan skripsi secara online yang dianggap tidak efektif disebabkan karena jaringan internet yang tidak memadai dan harus mengeluarkan biaya untuk membeli kuota di tengah ekonomi yang mulai melemah, karena banyaknya tulang punggung keluarga yang kehilangan mata pencahariannya. Selain kesulitan tersebut penelitian dan pengambilan data harus tertunda disebabkan karena banyak lokasi tempat penelitian ditutup untuk pencegahan penularan *covid-19*, sehingga membuat mahasiswa sulit untuk menyelesaikan skripsi sebagai tugas akhirnya. Dengan semua kesulitan kesulitan yang ada proses penyusunan skripsi dapat mengakibatkan stres berat dan menjadi masalah utama yang paling dirasakan mahasiswa (Risanty, 2020). Penelitian yang dilakukan Maia dan Rodrigues, Paulo Cesar (2020) dalam Hasanah et al., (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang dievaluasi selama pandemi *covid-19* menunjukkan tingkat kecemasan, depresi, dan stres yang jauh lebih tinggi, dibandingkan dengan sebelum adanya pandemi. Hasil menunjukkan bahwa pandemi memiliki efek psikologis negatif pada mahasiswa (Hasanah et al., 2020).

Menurut Mutadin (2004) dalam Rozaq (2014) terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam mengerjakan skripsi, yaitu kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktivitas lainnya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan berbahasa Inggris untuk membaca literatur. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan stres, rendah diri,

frustasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Menurut Feldman dalam Dewi (2012) stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai sesuatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dengan berbagai macam respon dari individu baik pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan tingkah laku. Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan karena adanya interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan social. Oktavia et al., (2019) mengatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dapat disebut dengan stres akademik. Stres akademik adalah tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik (Barseli et al., 2017).

Menurut *University of Oxford* untuk di tahun 2017 memperkirakan bahwa 792 juta orang hidup dengan gangguan kesehatan mental. Selain itu terdapat 264 juta orang terkena depresi (2.7% laki-laki, 4.1% wanita), 284 juta orang terkena anxiety (2,8% laki-laki, 7% wanita), 46 juta orang terkena bipolar (laki-laki 0,55%, 0,65% wanita), 16 juta orang terkena anoreksia klinis & bulimia (0,13% laki-laki, 0,29% wanita), 20 orang terkena skizofrenia (0,26% laki-laki 0,25% wanita) (University of Oxford, 2018). Menurut data AIS (*The American Institute of Stress*) menyatakan lebih dari 18 juta mahasiswa terdaftar di Amerika Serikat terdapat tiga dari empat mahasiswa ini terkena perasaan “kecemasan luar biasa” pada suatu waktu dan hanya dibawah 30% melaporkan telah merasakan kecemasan luar biasa dalam dua minggu sebelumnya (The American Institute of Stress, 2019).

Data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa prevalensi rumah tangga dengan anggota yang menderita skizofrenia/psikosis sebesar 7/1000 dengan cakupan pengobatan sebesar 84,9%. Sementara lebih dari 19 juta

penduduk usia diatas 15 tahun terkena Gangguan Mental Emosional (GME), lebih dari 12 juta orang berusia diatas 15 tahun diperkirakan telah mengalami depresi. Prevalensi ini menunjukkan peningkatan sekitar 6% dibanding pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Faktor kunci dari stres adalah persepsi seseorang dan penilaian situasi dan kemampuannya untuk menghadapi atau mengambil manfaat dari situasi yang dihadapi. Kemampuan seseorang tersebut berkaitan dengan salah satu karakteristik kepribadian yakni aspek keyakinan akan kemampuan diri, yang oleh Bandura disebut efikasi diri. Efikasi diri didefinisikan Bandura (1997) sebagai kepercayaan pada kemampuan diri dalam mengatur dan melaksanakan suatu tindakan. Hal ini tidak tergantung pada jenis keterampilan atau keahlian yang dimiliki oleh seseorang, tetapi berhubungan dengan keyakinan tentang apa yang dapat dilakukan, dan menyangkut seberapa besar usaha yang dikeluarkan seseorang dalam suatu tugas dan seberapa lama ia akan bertahan (Azizah, 2016).

Bandura dan Woods dalam (Avianti et al., 2021) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan dalam menanggapi berbagai situasi yang dihadapinya. Keyakinan dalam diri individu diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya. Dalam situasi sulit, individu dengan efikasi diri yang rendah cenderung mudah menyerah. Sementara individu dengan efikasi diri yang tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada (Avianti et al., 2021). Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Permatasari (2019) bahwa *self-efficacy* menjadi salah satu faktor penting yang harus dimiliki mahasiswa dalam mencapai keberhasilan akademik sehingga mahasiswa mampu untuk menghadapi tekanan-tekanan yang timbul pada saat proses penyusunan skripsi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saputri & Sugiharto (2019) pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan tingkat stres yaitu sebesar 0,605 yang artinya semakin tinggi *self-efficacy* maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fernandi (2021) pada mahasiswa yang sedang dalam penyusunan skripsi. Menyatakan terdapat hubungan negatif signifikan antara *self-efficacy* dengan *academic stress* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jakarta Barat dengan nilai  $p (0,000) < \alpha (0,05)$  artinya semakin tinggi *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka semakin rendah *academic stress* dari mahasiswa tersebut, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi maka semakin tinggi *academic stress* mahasiswa tersebut (Fernandi, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap mahasiswa reguler dan paralel Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul yaitu 20 mahasiswa dengan menggunakan alat ukur kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) diketahui bahwa berdasarkan skala Depresi yaitu terdapat 15 mahasiswa mengalami depresi, dengan jumlah 15% (3 orang) mengalami depresi sangat berat, 15% (3 orang) mengalami depresi berat, 40% (8 orang) mengalami depresi sedang, 5% (1 orang) mengalami depresi ringan dan 25% (5 orang) lainnya didapati hasil normal. Berdasarkan skala kecemasan yaitu terdapat 15 mahasiswa mengalami kecemasan, 20% (4 orang) mengalami kecemasan berat, 30% (6 orang) mengalami kecemasan sedang, 25% (5 orang) mengalami kecemasan ringan, dan 25% (5 orang) lainnya didapati hasil normal. Berdasarkan skala stres yaitu terdapat 19 mahasiswa mengalami stres, dengan jumlah 25% (5 orang) mengalami stres sangat berat, 10% (2 orang) mengalami stres berat, 50% (10 orang) mengalami stres sedang, 10% (2 orang) mengalami stres ringan, dan 5% (1 orang) lainnya didapatkan hasil normal.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi pada saat pandemi covid-19 mengatakan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dan keterlambatan dalam menyelesaikan studinya, hal ini disebabkan karena mahasiswa kesulitan untuk mendapatkan tempat penelitian dikarenakan banyak perusahaan yang membatasi jumlah pekerja untuk meminimalisir penularan covid-19, pengambilan data menjadi tertunda, kesulitan dalam menentukan topik penelitian, sulitnya mencari referensi atau sumber bacaan dikarenakan tidak semua referensi yang dibutuhkan dapat diakses secara online, bimbingan yang terbatas dikarenakan harus online, lamanya waktu respon dosen, kesulitan mengelola waktu dengan pekerjaan, tuntutan dari orang tua yang ingin anaknya lulus tepat waktu. Hal ini mengakibatkan beberapa mahasiswa menjadi pesimis atau tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki untuk mengerjakan skripsi sehingga timbulnya ketakutan dan kecemasan untuk tidak dapat lulus tepat waktu hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres.

Dampak stres yang dialami mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi adalah mahasiswa mengalami gangguan terhadap pola tidur, merasakan kecemasan, pusing, kesulitan untuk mengontrol emosi, peningkatan detak jantung ketika mengerjakan skripsi, kurangnya nafsu makan, menjadi sensitif jika ditanya perihal skripsi, timbulnya rasa malas yang dapat menunda penyusunan skripsi sehingga mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu dan harus menambah semester baru. Beberapa hal yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengontrol stres adalah dengan melakukan beberapa kegiatan diluar skripsi yaitu dengan menonton film, mendengarkan musik, bermain game, melakukan *self talk*, menjauhi orang-orang yang membahas tentang skripsi karena dapat menjadi beban, beberapa mahasiswa mencoba mencari informasi dari teman terkait permasalahan pada skripsinya seperti informasi tempat penelitian, dan bahan referensi, serta menceritakan masalah dan meminta saran terhadap masalah yang sedang dialami kepada teman.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Stres merupakan suatu kondisi ketegangan yang ditimbulkan karena adanya interaksi seseorang dengan lingkungan yang dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi fisik seseorang. Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan cara membagikan kuesioner kepada responden secara *online* melalui *Google Forms* terhadap 20 mahasiswa reguler dan paralel tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul didapatkan hasil terdapat 19 mahasiswa mengalami stres, dengan jumlah 25% (5 orang) mengalami stres sangat berat, 10% (2 orang) mengalami stres berat, 50% (10 orang) mengalami stres sedang, 10% (2 orang) mengalami stres ringan, dan 5% (1 orang) lainnya didapatkan hasil normal. Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukannya penelitian tentang Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Saat Pandemi *Covid-19* Tahun 2021.

## **1.3 Pertanyaan Penelitian**

1. Bagaimana hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021?
2. Bagaimana gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021?
3. Bagaimana gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021?
4. Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021?

## **1.4 Tujuan Penelitian**

### **1.4.1 Tujuan Umum**

1. Menganalisis hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021.

### **1.4.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021.
2. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021.
3. Mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* Tahun 2021.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

1. Bagi Instansi Perguruan Tinggi

Dapat menambah kepustakaan atau sebagai referensi yang bermanfaat dalam pengembangan ilmu maupun informasi mengenai penelitian tentang stres.

2. Bagi Prodi Kesehatan Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan masukan dan kontribusi untuk seluruh mahasiswa di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan mengenai strategi  *coping*  menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi dan dapat digunakan dengan baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya/Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti dalam bidang stres secara umum, khususnya yang berkaitan dengan stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau masukan bagi penelitian selanjutnya khususnya penelitian mengenai stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

## 1.6 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi saat pandemi *covid-19* tahun 2021. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 20 orang mahasiswa reguler dan paralel tingkat akhir dari Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul didapatkan hasil terdapat 19 orang terkena stres, dengan jumlah 25% (5 orang) mahasiswa mengalami stres berat. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2021 sampai dengan bulan Agustus 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa reguler dan paralel tingkat akhir Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas Esa Unggul yang sedang menempuh skripsi yaitu berjumlah 185 mahasiswa dengan jumlah sampel sebesar 136 mahasiswa. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional* yang dilakukan dengan cara membagikan kuesioner terhadap mahasiswa tingkat akhir semester genap 2020/2021 yang sedang dalam penyusunan skripsi.