

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan peserta didik di Perguruan Tinggi. Kesuksesan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kecerdasan intelektual, tetapi juga dipengaruhi oleh kecerdasan sosial. Kedua jenis kecerdasan tersebut merupakan modal untuk mencapai kedewasaan dalam berpikir dan bertindak dalam melaksanakan peran manusia sebagai makhluk sosial yang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya (Permana, 2019). Hal ini membantu mahasiswa dalam mencapai misi Perguruan Tinggi, yang melibatkan pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, mencakup kegiatan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengembangan, serta pengabdian kepada masyarakat. Melalui konsep Tri Dharma ini, mahasiswa diharuskan untuk menjadi lulusan yang memiliki kualitas dan berkompeten di bidangnya.

Perguruan Tinggi merupakan sarana untuk membentuk mahasiswa menjadi tenaga ahli di bidangnya, sehingga mahasiswa nantinya bisa menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Mahasiswa diharuskan untuk memperoleh ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi kehidupannya jika mereka ingin menjadi seseorang yang berkualitas. Ilmu yang diharapkan dapat menjadi modal dalam dunia karir kedepannya. Namun disisi lainnya, mahasiswa juga diharapkan untuk tidak hanya memusatkan perhatian pada prestasi akademis semata. Mahasiswa juga perlu menyadari kekuatan mereka dan bagaimana cara untuk mengoptimalkan potensi yang dimiliki (seperti mampu mengatasi hal-hal non akademik). Kegiatan-kegiatan non akademik yang dimaksudkan adalah kegiatan yang mendorong mahasiswa menjadi aktif, kreatif, inovatif, mandiri, dan disiplin.

Faktanya, dalam meraih pencapaian tersebut tidaklah sesederhana yang dipikirkan, melibatkan berbagai proses dan tantangan dalam mencapainya. Tugas kuliah merupakan

hambatan yang paling sering dijumpai Riskia dan Dewi (2017). Hal tersebut menimbulkan stresor yang berdampak pada psikologis mahasiswa, salah satunya dapat menimbulkan kecemasan (Herlambang, 2022). Menurut Hurlock (1997) kecemasan merupakan jenis perasaan yang mencakup kekhawatiran, ketidaknyamanan, dan berbagai emosi tidak menyenangkan lainnya. Dari kecemasan tersebut berpengaruh terhadap performa akademik mereka (Jayanti dkk., 2021).

Berdasarkan survei terhadap 2530 mahasiswa di Indonesia pada tahun 2021 dilaporkan bahwa sebanyak 82,8% mahasiswa mengalami gejala kecemasan yang tinggi (Kompasiana, 2022). Selanjutnya hasil survey yang dilakukan Nabila (2021) terhadap 166 mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menyebutkan bahwa sebanyak 58,5% mahasiswa mengalami kecemasan tinggi. Kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa dan dapat mengganggu proses belajar dengan menurunkan kemampuan berkonsentrasi, menurunkan daya ingat, dan tidak bisa berpikir dengan baik.

Pada umumnya mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapkan oleh permasalahan yaitu salah satunya ketika penyusunan skripsi. Proses penyusunan skripsi diawali dengan mahasiswa mengajukan proposal penelitian melalui seminar proposal. Melalui pendalaman kepada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, banyak mahasiswa tingkat akhir yang beranggapan bahwa mereka akan merasakan kesulitan ketika mengerjakan tugas akhir. Opini ini muncul karena melihat data dari Akademik Kemahasiswaan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, perbulan November 2023 hanya 59% mahasiswa angkatan 2018 yang baru lulus atau sudah menyelesaikan tugas akhirnya dan untuk mahasiswa angkatan 2019 hanya sebanyak 37.7% mahasiswa yang telah lulus.

Dari data diatas memunculkan stereotip pada mahasiswa tingkatan dibawahnya, dimana penyusunan tugas akhir merupakan hal yang sulit. Hal tersebut dilihat dari mahasiswa angkatan 2020 yang belum melaksanakan seminar proposal perbulan November 2023 sebanyak 54.3% mahasiswa. Selain itu, faktor lain yang menghambat mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yaitu seperti timbulnya keraguan dalam memilih topik, sering merasa malas dalam mengerjakan, dan hilangnya motivasi sehingga menunda penyusunan skripsi (Firmawati & Wahyuni, 2018). Selain itu, bahkan banyak mahasiswa yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya, dimana hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan (Susilo & Eldawaty, 2021). Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak negatif pada mahasiswa, salah satunya yaitu terhadap keyakinan pada kemampuan diri sendiri (Imani, 2022; Sadock & Sadock, 2010).

Keyakinan akan kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu atau untuk menghadapi masalah disebut *self efficacy*. Menurut Bandura (1977) menjelaskan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang akan kemampuannya dalam melaksanakan kontrol yang ada di dalam dirinya serta berbagai rintangan yang ada di hidupnya. *Self efficacy* memiliki dampak yang besar bagi mahasiswa dalam menghadapi hambatan di perkuliahan. Terutama bagi mahasiswa tingkat akhir diharuskan menjalani tugas akhir sebagai syarat kelulusan (Novitria & Khoirunnisa, 2020).

Seperti hasil survey yang dilakukan oleh Tandika (2023) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang sedang mengerjakan tugas akhir, sebanyak 51.8% dari 195 mahasiswa mengalami kendala yang berasal dari diri mereka sendiri. Mereka mengalami kebosanan, tidak adanya motivasi, sehingga kesulitan dalam mengerjakan tugas akhirnya, serta adanya perasaan putus asa dan rasa cemas yang dapat berpengaruh kepada keyakinan pada kemampuan dirinya sendiri. Selanjutnya hasil survey yang dilakukan oleh Akbar

dan Anggraeni (2017) pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara yang sedang mengerjakan tugas akhir, sebanyak 60% dari 20 mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir mengalami hambatan yang berasal dari diri sendiri. Mereka merasa kurang berusaha dalam mengerjakan tugas akhir, sehingga mereka sulit mengarahkan dan meyakinkan diri sendiri untuk dapat fokus mengerjakan tugas akhir.

Menurut Pajares (2002) *self efficacy* mendorong seseorang untuk menilai sejauh mana usaha yang mereka lakukan untuk mengatasi hambatan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan, dan seberapa kuat mereka menghadapi situasi yang menantang bagi mereka. Ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mengeluarkan segala potensinya yang dimilikinya untuk mencapai tujuannya dan siap menghadapi tantangan dalam perkuliahan. Begitupun dengan sebaliknya, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* rendah cenderung memiliki keraguan yang besar yang akan mengurangi usahanya dan mudah menyerah ketika datang masalah (Bandura, 1993; Ni'mah dkk., 2014).

Dari hasil studi awal yang dilakukan peneliti terhadap 32 mahasiswa angkatan 2020 dengan menggunakan *online questionnaire* melalui Google Form, sebanyak 32 orang atau keseluruhan jumlah responden merasa kesulitan dalam menyelesaikan perkuliahan. Kesulitan yang dialami adalah penyusunan proposal penelitian atau skripsi sebanyak 81,3% responden, diantaranya sebanyak 21 responden atau sebanyak 65,6% mahasiswa tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya sendiri dalam menyelesaikan proposal penelitian atau skripsi. Dimana ketidakyakinan tersebut muncul karena responden merasa kebingungan dan adanya keraguan dalam penentuan topik penelitian. Pada hasil studi awal yang sama, dari 32 mahasiswa sebanyak 81,3% responden merasa malas ketika menjalani perkuliahan di tingkat akhir yang disebabkan karena hilangnya motivasi, tidak adanya dukungan dan *time management* yang buruk, sehingga

hal tersebut memunculkan ketidakpercayaan pada diri sendiri bahwa dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, yang mana hal ini dirasakan oleh 53,2% responden.

Selanjutnya, didapatkan hasil juga dari studi awal bahwa sebanyak 87.5% responden merasa stres ketika mengerjakan proposal penelitian ataupun skripsi. Mereka mengalami demotivasi, merasa tidak sesuai ekspektasi yang mana pengerjaannya lebih kompleks dan menyulitkan, serta merasa memiliki kemampuan yang kurang. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (1997), yaitu dimana salah satu aspek yang mempengaruhi *self efficacy* yaitu kondisi emosional. Kondisi emosional seperti stres memungkinkan dapat mengurangi efikasi diri (Bandura, 1995). Stres yang dihadapi oleh seseorang dapat berdampak pada kemampuan dalam mengatur dan melakukan serangkaian tindakan. Menurut Cohen (2007) stres merupakan kondisi psikologis ketika individu merasa tuntutan yang dialami membebani atau melebihi kemampuan yang dimilikinya.

Beberapa hasil penelitian terdahulu seperti penelitian Sulistyowati (2016) tentang “*Hubungan Self Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi*” terhadap 280 mahasiswa angkatan 2012 Universitas Muhammadiyah Malang menunjukkan bahwa stres dengan *self efficacy* tidak memiliki korelasi, dikarenakan masih banyak hal yang bisa mempengaruhi *self efficacy*, yaitu seperti lingkungan sosial yang mendukung dengan memberikan motivasi, kemampuan kognitif yang dimiliki mahasiswa, serta ketetapan dalam bertindak untuk mencapai suatu tujuan.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Siregar dan Putri (2020) mengenai “*Hubungan Self Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa*” terhadap 75 mahasiswa UIN Sumatera Utara didapatkan hasil bahwa stres dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Tekanan yang timbul akibat stres akademik mampu membentuk pandangan mahasiswa tentang

kesiapan mereka menghadapi tantangan yang lebih besar di masa depan. Persepsi yang dibentuk dapat berupa peningkatan motivasi, peningkatan kemampuan, ataupun mahasiswa menjadi lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi berbagai kondisi lain yang dapat memicu stres.

Menurut Bandura (1997), faktor lain yang dapat mempengaruhi *self efficacy* selain kondisi fisik dan emosional adalah persuasi sosial, yang mana adanya dorongan dari orang lain dapat mendorong seseorang untuk berusaha mencapai tujuan yang diinginkannya. Persuasi sosial dapat berupa dukungan sosial (Hasfi, 2018). House dan Kahn (1985) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan tindakan yang diberikan seseorang yang mencakup informasi, emosi, dan penilaian positif yang sifatnya membantu. Perasaan seperti dihargai, didukung, dicintai serta merasa nyaman akan timbul ketika seseorang mendapatkan dukungan sosial. Teman, keluarga, pembimbing, bahkan pasangan dapat menjadi sumber dukungan sosial (Riskia & Dewi, 2017).

Dari hasil studi awal yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil juga bahwa sebanyak 93.8% responden merasa dukungan sosial dapat meningkatkan keyakinan pada kemampuan diri sendiri. Mereka merasa adanya dukungan sosial dapat memberikan dorongan semangat, motivasi, hingga saat merasa ragu ada seseorang yang membuat yakin bahwa bisa menyelesaikan permasalahan tersebut. Mahasiswa lebih banyak menjalani dunia sosialnya bersama teman-temannya dibandingkan dengan orang terdekat lainnya, maka mereka umumnya memperoleh dukungan lebih besar dari teman sebayanya. Hal yang memungkinkan dapat meningkatkan *self efficacy* mahasiswa salah satunya ialah adanya dukungan sosial dari teman sebaya (Hanapi dan Agung, 2019). Wibowo (2013) mengatakan bahwa dukungan dari teman sebaya dapat membuat seseorang merasa mempunyai teman yang bisa menguatkan satu sama lain untuk berubah ke arah yang lebih baik.

Beberapa hasil penelitian terdahulu seperti penelitian Riskia dan Dewi (2017) mengenai “*Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya Angkatan Tahun 2015*” terhadap 400 mahasiswa FIP UNS angkatan 2015 didapatkan hasil bahwa adanya hubungan antara dukungan sosial dengan *self efficacy* secara signifikan, dengan artian individu yang yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi, maka efikasi diri yang dimiliki akan semakin tinggi. Dukungan sosial seperti dukungan penghargaan dapat memberikan korelasi yang cukup untuk meningkatkan *self efficacy* yang dimiliki mahasiswa. Dukungan penghargaan dapat tanggapan dari penilaian positif orang lain, perbandingan positif, dorongan maupun penerimaan ide atau perasaan individu.

Pada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Anasia (2011) mengenai “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Self-Efficacy Pada Mahasiswa UEU yang sedang Menyusun Skripsi*” terhadap 104 mahasiswa Universitas Esa Unggul menunjukkan hasil bahwa mahasiswa UEU cenderung mendapatkan dukungan sosial tinggi tetapi memiliki tingkat *self efficacy* rendah. Hal ini disebabkan karena kendala atau masalah dalam proses penyusunan skripsi serta keyakinan akan kemampuan diri yang berbeda-beda dalam menghadapinya, sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan skripsi.

Dari pemaparan penelitian yang relevan, terdapat keterbatasan yaitu kurang menjelaskan bagaimana *self efficacy* dipengaruhi oleh stres dan dukungan sosial teman sebaya secara bersamaan pada mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, penelitian terdahulu pun kurang memperhatikan aspek-aspek lain pada subjek penelitian seperti perbedaan tingkatan mahasiswa, karena setiap tingkatan memiliki kesulitan yang berbeda terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Sehingga untuk memberikan kebaruan informasi, peneliti melakukan pengujian dua variabel independen sekaligus yang mana untuk mengetahui apakah stres dan dukungan sosial teman

sebaya dapat berpengaruh terhadap *self-efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana pengaruh stres dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self efficacy* pada mahasiswa.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh stres dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah yang telah dijelaskan diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh stres dan dukungan sosial teman sebaya terhadap *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Penelitian

1. Kegunaan teoritis

Hasil dari penelitian ini secara teoritis diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah maupun kontribusi literatur untuk menambah pengetahuan di bidang psikologi pendidikan dan dibidang sosial, terutama mengenai pengaruh stres dan dukungan sosial terhadap *self efficacy* pada mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini juga diharapkan dapat menjadi pengetahuan penting bagi pihak-pihak terlibat agar terus memerhatikan aspek emosional serta terus membagikan dukungan kepada mahasiswa tingkat akhir agar dapat meningkatkan *self efficacynya*.

2. Kegunaan praktis

Adapun harapan dari penelitian ini secara praktis ialah untuk memberikan wawasan dan informasi kepada mahasiswa tingkat akhir guna meningkatkan tingkat *self efficacy* agar memiliki *self efficacy* yang baik, sehingga mahasiswa tingkat akhir dapat yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan kuliah. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti saat ini dan kedepannya secara lebih lanjut, khususnya yang berminat melakukan penelitian lebih mendalam mengenai stres, dukungan sosial teman sebaya, dan *self efficacy*.

