

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang-orang yang belajar di perguruan tinggi untuk mendapatkan predikat gelar sarjana. Berbicara mengenai mahasiswa, rasanya kurang lengkap jika kita tidak mengulas mengenai tempat dimana mahasiswa menjalani kehidupannya sebagai cendekia muda. Tempat tersebut tentunya adalah universitas atau perguruan tinggi. Lebih akrabnya, tempat tersebut disebut kampus. Singkatnya, kampus adalah tempat menuntut ilmu bagi para mahasiswa.

Kehidupan di perguruan tinggi tentunya ada perubahan dan hal-hal yang baru, seperti, pengambilan dalam keputusan dan penyesuaian. Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga tidak dan kerap kali malah menimbulkan stres oleh sebagian mahasiswa. Mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi.

Skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana, usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi. Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat sebagian mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Skripsi biasanya menjadi sebuah momok bagi mahasiswa yang ingin meraih sebuah gelar sarjana dimanapun kampusnya skripsi selalu menjadi sebuah tantangan besar dan hal yang membuat mahasiswa bekerja keras, tidak terkecuali di kampus IAIN Antasari Banjarmasin. “Skripsi adalah hal yang tersulit bagi saya pribadi, karena mungkin saya harus melalui tahapan yang panjang dalam hal itu dan tingkat kepintaran saya lebih rendah daripada yang lain”, tutur seorang mahasiswa IAIN Antasari Banjarmasin dalam sebuah wawancara tentang pendapatnya sekilas tentang skripsi.¹

Skripsi bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang sesingkat mungkin. Semakin cepat menyelesaikan skripsi dan wisuda, semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah

¹KL, Salah Satu Mahasiswa IAIN Antasari Banjarmasin, Wawancara Pribadi,, Banjarmasin, 01 Januari 2016.

mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat sebagian mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres.²

Keharusan menyusun skripsi ditujukan agar mahasiswa mampu menerapkan ilmu dan kemampuan sesuai dengan disiplin ilmu yang dimiliki ke dalam kenyataan yang dihadapi, skripsi juga merupakan tolak ukur sejauhmana tingkat pemahaman mahasiswa terhadap ilmu yang dimiliki. Banyak mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kesulitan bagaimana harus menulis tulisannya dalam bentuk karya ilmiah atau skripsi. Kesulitan yang sering dihadapi adalah menemukan dan merumuskan masalah, mencari judul yang efektif, sistematika skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bahasa ilmiah, kesulitan dengan standar tata tulis ilmiah, takut menemui dosen pembimbing, dana dan waktu yang terbatas. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya akan membuat stres.³ Menurut Kamus Lengkap Psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.⁴

Dalam istilah psikologi, kita dapat mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap stresor (*stressor*), yaitu lingkungan atau peristiwa yang

²Wayan Sudarya, "Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Undiksha Angkatan 2009," *Skripsi* (Indonesia: Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja Jurusan Manajemen, 2014), 3.

³Sujono, "Hubungan Antara Efikasi Diri (*Self Efficacy*) dengan *Problem Focused Coping* dalam Proses Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa FMIPA UNMUL," *Jurnal Psikologi*, Vol. 2, No. 3, Samarinda, 239.

⁴J.P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2011), 488.

mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping stress* mereka.⁵ Stres terjadi jika orang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan *stressor*, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres.⁶

Peneliti sudah melakukan pengamatan di kampus IAIN Antasari Banjarmasin Fakultas Ushuluddin dan Humaniora dan menemukan sebagian mahasiswa mengalami tekanan, kebingungan dalam pencarian permasalahan yang akan dijadikan bahan penelitian dalam mengerjakan Skripsi. Dalam proses mengerjakan skripsi sebagian dari mahasiswa cenderung mengalami kebingungan, keputusasaan dan akhirnya bisa menyebabkan malas karena permasalahan yang mereka ajukan untuk diteliti ternyata ditolak oleh dosen pembimbing mereka. Hal ini tentu sangat mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Sehingga sebagian mahasiswa tersebut menunda-nunda untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Perilaku menunda-nunda pada mahasiswa seringkali dikaitkan dengan keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa itu sendiri, yang mana keyakinan pada diri tersebut memiliki peranan penting dalam mendukung keberhasilan

⁵Laura A King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Aspresatif, The Science of Psychology on Appreciative View* (Jakarta: Salemba Humanika, 2013), 138.

⁶Rita.L. Atkinson, Richard C Atkinson, Edward E Smith, Daryl J Bern, *Pengantar Psikologi*, terj. Susan (Jakarta: Interaksara, 2007), 338.

mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsinya. Keyakinan pada diri tersebut dalam istilah psikologi disebut dengan efikasi diri.

Menurut Yulia Humaira dalam jurnalnya efikasi diri pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura. Bandura mengartikan efikasi diri sebagai keyakinan akan kemampuan individu untuk dapat mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang dianggap perlu untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan. Ia mengatakan bahwa efikasi diri berperan penting terhadap motivasi akademik yang menunjang keberhasilan siswa dalam belajar untuk mencapai prestasi. Efikasi diri merupakan faktor internal yang sangat penting dan memiliki pengaruh yang dominan terhadap tindakan siswa. Lemahnya efikasi diri akan membuat siswa enggan melakukan kewajiban-kewajibannya yakni belajar dengan baik. Hal ini dapat pula memicu keengganan siswa dalam bersaing mengejar prestasi.⁷

Menurut Bandura dalam Howard S Friedman dan Miriam W Schustack, efikasi diri atau *self efficacy* adalah ekspektasi keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan sesuatu perilaku dalam situasi tertentu. Dengan demikian bahwa *self efficacy* dapat didefinisikan sebagai keyakinan bahwa kita mampu melakukan suatu perilaku dengan baik. Efikasi diri menentukan apakah kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau

⁷Yulia Humeira, "Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Bermain Peran Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Dalam Belajar," *Jurnal* (Surakarta: Universitas Sebelas Maret, 2014), 13.

kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam melakukan suatu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan.⁸

Keyakinan manusia mengenai efikasi diri mempengaruhi bentuk tindakan yang akan mereka pilih untuk dilakukan, sebanyak apa usaha yang akan mereka berikan ke dalam aktivitas ini, selama apa mereka akan bertahan dalam menghadapi rintangan dan kegagalan, serta ketangguhan mereka mengikuti adanya kemunduran.⁹ Begitu juga dengan mahasiswa walaupun banyak kesulitan dan berbagai macam hambatan dalam menghadapi skripsi ia harus mampu bertahan dalam menghadapi hambatan dan kesulitan tersebut. Performa manusia secara umum akan meningkat saat mereka memiliki efikasi diri yang tinggi, sehingga akan mampu membuat seseorang terus maju dalam mencapai cita-citanya walau banyak hambatan dan rintangan yang menghalangi tujuan individu tersebut. Dan sebaliknya efikasi diri yang rendah akan membuat manusia mudah menyerah atau apatis terhadap tujuan tujuan hidupnya.¹⁰

Dari uraian yang panjang tentang mahasiswa, skripsi, stres, dan efikasi diri di atas, penulis tertarik untuk mengkaji lebih jauh dengan melakukan

⁸Howard S Friedman dan Miriam W Schustack, *Kepribadian, Teori Klasik dan Riset Modern*, terj Fransiska, Maria Hany dan Andreas Provita (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006), 67.

⁹Jess Feist dan Gregory Feist, *Teori Kepribadian*, terj. Smita Prathita Siahputri (Jakarta: Salemba Humanika, 2010), 97.

¹⁰Lihat Friedman dan Schustack, *Kepribadian, Teori Klasik dan Riset Modern*, 283.

sebuah penelitian ilmiah yang berjudul “**Hubungan Efikasi Diri terhadap Stres Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan Skripsi.**”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah yang dikemukakan di atas maka dapat ditetapkan perumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi?
2. Bagaimana tingkat efikasi diri terhadap stres pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi?

C. Tujuan dan Signifikansi Penelitian

Tujuan diadakannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.
2. Untuk mengetahui tingkatan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.

Adapun signifikansi penelitian ini adalah:

1. Manfaat Teoritis

Adapun manfaat teoritis dari penelitian ini adalah:

- a. Diketuainya hubungan efikasi diri terhadap stres mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.
- b. Terklasifikasinya tingkatan efikasi diri pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah:

- a. Sebagai bahan referensi tentang kondisi stres yang di hadapi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin dalam pembuatan skripsi.
- b. Sebagai bahan evaluasi dan solusi alternatif bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin yang mengalami stres dalam pembuatan skripsi.

D. Definisi Istilah

1. Efikasi Diri

Menurut Bandura dalam Friedman dan Schustack, efikasi diri atau *self efficacy* adalah ekspektasi-keyakinan (harapan) tentang seberapa jauh seseorang mampu melakukan sesuatu perilaku dalam situasi tertentu. Menurut Bandura, efikasi diri menentukan apakah kita dapat bertahan saat menghadapi kesulitan atau kegagalan, dan bagaimana kesuksesan atau kegagalan dalam melakukan suatu tugas tertentu mempengaruhi perilaku kita di masa depan.¹¹

Adapun efikasi diri dalam konteks penelitian ini adalah keyakinan terhadap kemampuan pada diri mahasiswa untuk menyelesaikan tugas atau masalah yang dihadapi. Keyakinan pada diri mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi dengan penuh percaya diri meski terkadang banyak kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut. Keyakinan diri ditunjukkan dengan sikap percaya bahwa mereka dapat mengatasi suatu masalah, tidak adanya keraguan terhadap diri sendiri, serta tidak adanya rasa takut akan kegagalan.

2. Stres

Menurut Kamus Lengkap Psikologi, stres adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis.¹² Dalam istilah psikologi, kita dapat mendefinisikan stres sebagai respon individu terhadap *stressor*, yaitu

¹¹Lihat Friedman dan Schustack, *Kepribadian: Teori Klasik dan Riset Modern*, 283.

¹²Lihat Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, 488.

lingkungan atau peristiwa yang mengancam mereka dan membebani kemampuan *coping stress* mereka.¹³ Menurut Rita L Atkinson, Richard C Atkinson, Edward E Smith, Daryl J Bern stres terjadi jika orang di hadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa tersebut biasanya dinamakan *stressor*, dan reaksi orang terhadap peristiwa tersebut dinamakan respon stres.¹⁴

Menurut Mustamir Pedak, Stres dipandang oleh agama sebagai ujian atau *bala*, sebagai media yang digunakan oleh Tuhan untuk mengetahui mana hamba yang benar-benar beriman dan mana hamba yang sekedar “mengaku beriman”. Analoginya adalah sebagaimana ujian di sekolah yang digunakan untuk menguji mana murid yang pantas naik kelas dan mana murid yang tidak pantas naik kelas. Jadi, stres dalam bahasa agama adalah ujian bukan pengejawatahan ketidakadilan Tuhan. Sebaliknya, stres adalah pengejawatahan kasih sayang-Nya yang tidak terbatas. Dengan stres inilah kita dinilai apakah kita termasuk orang yang bersabar atau tidak. Sabar adalah tanda keimanan sehingga dapat dikatakan bahwa stres adalah semacam alat uji tentang keimanan kita kepada Allah SWT.¹⁵

Adapun stres dalam penelitian ini adalah suatu keadaan tertekan yang dialami sebagian mahasiswa yang menghadapi proses skripsi. Adapun

¹³Lihat King, *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif: The Science of Psychology on Appreciative View*), 138.

¹⁴Lihat Rita L Atkinson, Richard C Atkinson, Edward E Smith, Daryl J Bern, *Pengantar Psikologi*, 338.

¹⁵Mustamir Pedak, *Metode Supernol Menaklukan Stres* (Jakarta: Mizan Publika, 2009), 54.

keadaan tertekan tersebut adalah kondisi di mana sebagian mahasiswa tersebut merasa kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini ditunjukkan dengan suatu keadaan dimana mahasiswa mengalami rasa ketakutan, kecemasan, kebingungan, dalam menyelesaikan tugas skripsi.

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi.¹⁶ Sedangkan yang dimaksudkan mahasiswa dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi terutama angkatan 2012.

Jadi yang dimaksud dengan judul pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan efikasi diri yaitu keyakinan pada diri sendiri dalam menghadapi kesulitan dan hambatan dengan stres yaitu tekanan yang bisa terjadi pada diri baik secara fisik dan psikologis mereka dalam pembuatan skripsi.

E. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian Respati Novatria Dewi dengan judul *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Twinning*, tahun 2014 Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara efikasi

¹⁶Tim Penyusun Pusat Kamus, Kamus Besar Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 2007), 543.

diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa *twinning program* UMS. Semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

2. Penelitian Ajeng Safitri dengan judul *Hubungan Antara Kesabaran dan Stres Menghadapi Ujian Pada Mahasiswa* tahun 2009. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan hasil penelitian bahwa ada hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian yang menunjukkan bahwa kesabaran berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres menghadapi ujian pada mahasiswa.
3. Penelitian Shofiyanti Nurzuama dengan judul *Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD* tahun 2009. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hasil penelitian bahwa mereka mampu untuk menghadapi berbagai stres yang begitu berat karena adanya dukungan, perhatian, pengertian, kepercayaan, dan motivasi.
4. Penelitian Eko Ferridianto dengan judul *Pengaruh Efikasi Diri (Self Efficacy) dan Prestasi Belajar Kewirausahaan Terhadap Motivasi Berteknopreneurship Siswa Jurusan Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMK 1 Sedayu* tahun 2012. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hasil penelitian bahwa semakin tinggi prestasi mata

pelajaran kewirausahaan pada siswa XI TITL SMK 1 Sedayu akan termotivasi *bertechnopreneurship*. Mata pelajaran kewirausahaan yang diberikan di SMK akan mengubah pola pikir dan menciptakan motivasi pada siswa untuk terbiasa menciptakan lapangan pekerjaan dari pada mencari pekerjaan.

5. Penelitian Nobelina Adicondro dengan judul *Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning Pada Siswa Kelas VIII* tahun 2011. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan hasil penelitian bahwa Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning*. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *self regulated learning*. Semakin tinggi efikasi diri, maka semakin tinggi *self regulated learning*. Semakin rendah efikasi diri maka semakin rendah *self regulated learning*. Ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan *self regulated learning*. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga, maka semakin tinggi *self regulated learning*. Semakin rendah dukungan sosial keluarga maka semakin rendah *self regulated learning*.
6. Penelitian Nurmalita Sari dengan judul *Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang Di tinjau Dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelamin* tahun 2010. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan

hasil penelitian bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik pada siswa, maka akan diikuti dengan menurunnya stres pada siswa SMAN 3 Semarang.

Adapun perbedaan penelitian saya dengan penelitian-penelitian terdahulu adalah penelitian ini akan difokuskan kepada tema efikasi diri terhadap stres yang ditimbulkan oleh tugas akhir yaitu skripsi, dan penelitian ini akan mengkhususkan mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora IAIN Antasari Banjarmasin khususnya angkatan 2012 sebagai subyek dalam penelitian ini.

F. Hipotesis

Adapun dugaan sementara hasil penelitian (hipotesis) adalah adanya hubungan negatif antara efikasi diri terhadap stres. Artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa.

G. Sistematika Penulisan

Bab pertama, meliputi pendahuluan, dalam bab ini di uraikan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan signifikansi penelitian,

definisi istilah, penelitian terdahulu, hipotesis awal penelitian, dan sistematika penelitian.

Bab kedua, meliputi kajian teori yang memuat tentang pengertian efikasi diri, dimensi efikasi diri, sumber-sumber efikasi diri, karakteristik individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi dan yang rendah, efikasi diri menurut perspektif Islam, pengertian stres, tahapan stres, faktor-faktor stres, dampak-dampak stres, cara mengatasi stres dan stres menurut perspektif Islam dan cara mengatasinya menurut Islam.

Bab ketiga meliputi metode penelitian yang terdiri dari jenis, sifat dan lokasi penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik pengolahan data, dan metode analisis data.

Bab keempat meliputi hasil penelitian dan pembahasan yang terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, dan analisis deskripsi data hasil penelitian dan pembahasan.

Bab V kelima, penutup yang meliputi kesimpulan penelitian dan saran-saran.