

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang belajar dan menekuni suatu disiplin ilmu pada jenjang perguruan tinggi. Menurut Sarwono, mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi.¹ Dalam proses menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa dituntut agar dapat menyelesaikan masa studi sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan dan tahap akhir yang wajib dilalui oleh mahasiswa tingkat akhir adalah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi sebagai sebuah syarat untuk mencapai gelar sarjana.²

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah dengan serangkaian kegiatan untuk mengungkap hasil penelitian dalam bentuk tulisan yang didukung oleh data dan fakta empiris-objektif, baik penelitian langsung (observasi lapangan atau percobaan di laboratorium) maupun penelitian tidak langsung (studi kepustakaan). Skripsi umumnya mendeskripsikan suatu gejala dengan merujuk kepada satu atau dua teori dan penyusunannya dibimbing oleh seorang dosen atau tim yang ditunjuk oleh lembaga pendidikan tinggi.³

Proses penyusunan skripsi biasanya dilakukan secara individual dan mandiri oleh setiap mahasiswa, yang dimaksudkan agar mahasiswa mendapatkan

¹Saibun Panjaitan et al, "Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa" KERUSSO, Vol. 3, Number 1 Maret 2018, 24

²Frensen Salim dan Muhammad Fakhurrozi, "Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi Pada Mahasiswa" Jurnal Psikologi, Volume 16 Nomor 2, Desember 2020, 176

³Bambang Dwiloka dan Rati Riana, "Teknik Menulis Skripsi" (Semarang: Semarang University Press), 2014, 7

pemecahan masalah mengenai penelitian yang dikaji. Namun pada kenyataannya sebagian mahasiswa terhambat pada saat penyusunan skripsi, tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa dapat muncul dari berbagai pihak, diantaranya pihak akademik atau universitas, keinginan orang tua, masalah ekonomi, dorongan dari orang sekitar maupun keinginan dari diri sendiri.⁴ Sehingga bagi sebagian mahasiswa membutuhkan waktu dan proses lama yang tidak jarang mengakibatkan munculnya tekanan sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dengan tuntutan tersebut.⁵

Terdapat beberapa hambatan yang sering muncul saat proses pembuatan skripsi, hambatan-hambatan tersebut seperti kesulitan dalam menentukan judul skripsi, kesulitan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing atau kesulitan dalam menentukan kerangka isi tulisan. Banyaknya tuntutan serta tekanan yang dialami mahasiswa menjadikan mahasiswa sebagai populasi yang paling sering dan rentan mengalami peningkatan stres serta tekanan psikologis, yang menyebabkan beberapa mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi tersebut melebihi kemampuan yang dimilikinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Defty Tryasningsih yang menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir atau yang sedang mengerjakan skripsi cenderung memiliki tingkat stres yang berat.⁶

⁴Jehan Shahnaz Azahra, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi" 2017, 1

⁵Defty Tryasningsih, "Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Di Universitas Sanata Dharma" 2020, 3

⁶Defty Tryasningsih, "Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Di Universitas Sanata Dharma" 2020, 58

Stres merupakan masalah umum yang wajar terjadi dalam kehidupan yang dialami oleh manusia.⁷ Namun, semakin besar tanggung jawab maka semakin berat beban dan tuntutan yang dirasakan, sehingga dapat menimbulkan stres. Menurut Lazarus dan Folkman stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya.⁸ Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara kondisi biologis dan kondisi psikologis individu dalam menghadapi tuntutan lingkungan serta menimbulkan perasaan tegang dan tidak nyaman.⁹

Mahasiswa yang tidak siap akan tuntutan-tuntutan dalam lingkup akademik akan merasakan ketidaksiapan sehingga mengalami keadaan yang disebut stres akademik. Stres akademik adalah persepsi seseorang terhadap stresor akademik dan bagaimana reaksi seseorang terhadap stresor tersebut.¹⁰ Dalam penelitian yang dilakukan oleh Giyarto pada tahun 2018, menjelaskan bahwa gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir yaitu mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi serta kurang mampu dalam mengatasi kesulitan-kesulitan tersebut.¹¹ Sehingga jika tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stres, frustrasi,

⁷Nasib Tua Lumban Gaol, "Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional" Buletin Psikologi, Vol. 24, No. 1. 2016, 5

⁸Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, "Stress, Appraisal, and Coping" (New York: Springer Publishing Company) 1984, 19

⁹Edward P. Sarafino dan Timothy W. Smith, "Health Psychology Biopsychosocial Interactions (7th Edition)" (America: John Wiley & Sons), 56

¹⁰Bernadette M. Gadzella, "Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies" *Psychological Reports*, no. 2, April 2004, 562

¹¹Giyarto, "Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi" 2018, 15

kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi atau bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Oleh karena itu, stres akademik yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal.¹²

Sejalan dengan pendapat di atas, Barseli dan Ifdil menyatakan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang terjadi akibat adanya tekanan subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini menimbulkan respon yang dialami mahasiswa yang dapat berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan munculnya emosi yang negatif akibat adanya tuntutan akademik.¹³ Menurut Bedewy dan Gabriel, faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu *pressure to perform* (tekanan untuk melakukan sesuatu), *self-perception* (persepsi diri terhadap akademik), *perception of workload and examination* (persepsi terhadap beban kerja dan ujian), dan *time restraints* (pembatasan waktu).¹⁴ Lebih jelas, Ismiati memaparkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dibagi menjadi dua faktor, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor internal antara lain adalah pengalaman baru, manajemen waktu yang kurang baik, pesimis, *negative thinking* (berpikir negatif), tidak *assertive* dan kesulitan dalam memahami aturan penulisan bahasa Indonesia yang baik dan benar. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres mahasiswa antara lain adalah

¹²Defty Tryasningsih, "Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi Di Universitas Sanata Dharma" 2020, 22

¹³Mufadhal Barseli, Ifdil Ifdil, dan Nimarijal Nikmarijal, "Konsep Stres Akademik Siswa" *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 2017, 144

¹⁴Dalia Bedewy dan Adel Gabriel, "Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale" *Health Psychology Open*, 2 (2) 2015, 5

lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman, kurangnya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian, serta kesulitan menjumpai dosen pembimbing untuk konsultasi.¹⁵

Dalam islam, stres dikenal sebagai ujian, datangnya ujian inilah yang menjadi pemicu tekanan dan beban dalam diri seseorang. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah *Al-Baqarah/2:155* yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ
الصَّابِرِينَ

Artinya: *Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar, (Q.S. Al-Baqarah/2:155)*

Ayat ini menerangkan bahwa kehidupan manusia penuh dengan ujian. Dikatakan bahwa ujian yang diberikan Allah SWT kadarnya sedikit bila dibandingkan dengan potensi yang telah diberikan Allah SWT kepada manusia, sehingga setiap yang diuji akan mampu memikulnya jika dapat menggunakan potensi-potensi yang dianugerahkan oleh Allah tersebut. Seperti halnya dengan ujian dalam pendidikan, semakin tinggi jenjang pendidikan semakin berat juga soal ujian yang diberikan. Setiap yang diuji akan lulus jika mampu mempersiapkan diri dengan baik. Takut menghadapi ujian merupakan gerbang kegagalan, sehingga dengan menghadapi sesuatu yang ditakuti adalah cara membentengi diri dari gangguannya.¹⁶ Termasuk dalam mengerjakan skripsi, jika mampu menghadapi

¹⁵Ismiati, "Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi" Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015, 22-23

¹⁶M. Quraish Shihab, "Tafsir Al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an" Volume 1 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 365-366

tekanan serta tuntutan yang muncul pada saat mengerjakan skripsi maka dapat membantu mahasiswa memperoleh hasil yang maksimal.

Dalam menghadapi tekanan serta tuntutan pada saat mengerjakan skripsi sangat diperlukan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mengatasi segala hambatan yang muncul pada saat mengerjakan skripsi. Keyakinan individu terhadap kemampuannya ini disebut dengan *self efficacy*. Bandura menjelaskan *self efficacy* sebagai suatu keyakinan individu pada kemampuannya sendiri yang mempengaruhi cara individu dalam mengatur dan mengimplementasikan tindakan terhadap situasi tertentu.¹⁷ *Self efficacy* adalah interpretasi yang diberikan individu terhadap kinerja dan pencapaian mereka sendiri.

Pajares menyatakan bahwa *self efficacy* membantu seseorang menentukan seberapa banyak usaha yang akan dikeluarkan untuk suatu kegiatan, berapa lama mereka akan bertahan, serta seberapa tangguh mereka membuktikannya dalam menghadapi situasi yang merugikan.¹⁸ Sedangkan menurut Feist dan Feist, *self efficacy* merupakan suatu keyakinan mengenai kemampuan yang dimiliki oleh individu yang dapat bervariasi dari satu situasi ke situasi yang lainnya bergantung pada kompetensi yang dibutuhkan pada aktivitas yang berbeda.¹⁹ Jadi, *self efficacy* adalah keyakinan diri seseorang atas kemampuan dirinya sendiri agar dapat mencapai kinerja yang diharapkan.

¹⁷Albert Bandura, "Self Efficacy The Exercise Of Connel" (New York: Freeman and Company) 2002, 37

¹⁸Frank Pajares, "Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings" Review Of Educational Research, Vol. 66, No. 4. 1996, 544

¹⁹Jess Feist and Gregory J. Feist, "Theories of Personality (7th Edition)" America: McGraw-Hill Companies, 2009, 488

Dalam penelitian Zajacova, Lynch dan Espenshade, menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres pada mahasiswa, dalam tuntutan perguruan tinggi, ketika mahasiswa memiliki *self efficacy* lebih tinggi maka akan menghasilkan tingkat stres yang lebih rendah.²⁰ Gore mengatakan bahwa *self efficacy* dalam akademik mencerminkan pribadi seseorang yang yakin dengan kemampuannya sendiri untuk mencapai tugas pendidikan di tingkat yang diharapkan.²¹ Hal ini menunjukkan bahwa *self efficacy* dapat melakukan kontrol terhadap stresor²² dan dapat mempengaruhi keberhasilan seseorang, termasuk dalam menyelesaikan tugas-tugas di perguruan tinggi.

Pada teori kognitif sosial, Bandura (dalam Usher dan Pajares) menjelaskan bahwa *self efficacy* membantu seseorang dalam membuat pilihan, usaha, kegigihan, dan ketekunan yang dilakukan dalam menghadapi kesulitan. Oleh karenanya, mahasiswa yang memiliki keyakinan dengan kemampuan akademiknya dapat mengatur waktu dengan lebih efektif, efisien dan menunjukkan kegigihan lebih dari orang lain.²³

Bandura membagi *self-efficacy* menjadi tiga dimensi yaitu *level*, *generality*, dan *strength*.²⁴ Dimensi *level* berkaitan dengan ukuran atau taraf kesulitan tugas seseorang sesuai dengan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan perilaku yang

²⁰Anna Zajacova, Scott M. Lynch, dan Thomas J. Espenshade, "Self-Efficacy, Stress, And Academic Success In College" Research in Higher Education, Vol. 46, No. 6, September 2005, 682

²¹Paul A. Gore, Jr. "Academic Self-Efficacy as a Predictor Of College Outcomes: Two Incremental Validity Studies" Journal of Career Assessment, Vol. 14, Issue 1, February 2006, 94

²²Albert Bandura, "Self-Efficacy in Changing Societies" (New York: Cambridge University Press) 1995, 8

²³Ellen L. Usher dan Frank Pajares, "Sources Of Self-Efficacy in School: Critical Review of the Literature and Future Directions" Review of Educational Research, Vol.78, No. 4. December 2008, 751

²⁴Albert Bandura, "Self Efficacy The Exercise Of Control" (New York: Freeman and Company) 2002, 42-43

diperlukan. Dimensi *strength* berkaitan dengan besarnya kekuatan pada keyakinan individu terhadap kemampuannya.²⁵ Dan, dimensi *generality* yang berkaitan dengan pengalaman yang pernah dilalui.²⁶

Konsep yang dikemukakan oleh Bandura dijelaskan dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep keimanan.²⁷ Dalam islam keyakinan hendaklah disandarkan kepada Allah SWT serta mengharap pertolongan-Nya. Seperti yang tercantum dalam Q.S. *Ali-Imran/3:139* yang berbunyi;

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Dan janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman” (Q.S. *Ali Imran/3:139*).

Ayat ini menerangkan bahwa Allah SWT menciptakan manusia dengan kelebihan yang lebih sempurna dari makhluk lainnya yang telah diciptakan-Nya, sehingga manusia harus yakin bahwasanya ia yakin dapat menyelesaikan segala permasalahan yang dihadapinya.²⁸ Keyakinan tersebut hendaklah disandarkan kepada Allah swr serta mengharap pertolongan-Nya.²⁹

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa *self efficacy* dalam islam ialah seseorang yang tidak boleh lemah dan bersedih hati, karena manusia itu paling

²⁵Yosephin Darista Hasfrentia, “Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Stres Akademik Pada Pelajar Sman 1 Tuntang”. 2016, 5

²⁶Farida Agustin Riyanda Putri dan Fuadah Fakhruddiana, “*Self Efficacy* Guru Kelas Dalam Membimbing Siswa Slow Learner”, JPK (Jurnal Pendidikan Khusus), Vol 14 No 1. 2018, 3

²⁷Nazilatul Hasanah, “Konsep *Self Efficacy* dalam Al-Qur'an: Studi Penafsiran Ayat-Ayat *Self Efficacy* dalam Tafsir Al-Qur'an” 2016, 36

²⁸Respiani Putri, Pismawenzi dan Widia Sri Ardgritias, “Pengaruh *Self Efficacy* dan *Self Compassion* terhadap Grit pada Komunitas Kepul” Jurnal Al-Qalb, Vol 12 No 02 September 2021, 212

²⁹Noornajihan J, “Efikasi Kendiri: Perbandingan Antara Islam dan Barat” Global Journal Al-Thaqafah: Vol. 4 Issue 2. December 2014, 90

tinggi derajatnya jika ia bersabar dan bertawakkal kepada Allah SWT.³⁰ Sehingga seseorang yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan selalu berusaha agar dapat menyelesaikan permasalahannya dan tidak mudah berputus asa ketika menghadapi kesulitan, termasuk dalam hal ini pada saat menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Selain itu, mahasiswa agar dapat menghasilkan keberhasilan diringi dengan adanya keyakinan, ketekunan serta kegigihan yang lebih untuk menyelesaikan skripsi. Kegigihan ini disebut dengan *grit*. *Grit* menurut Duckworth *et al.* adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan ketekunan dan semangat untuk menghadapi tantangan yang sulit dalam tujuan jangka panjang.³¹ *Grit* merupakan usaha dan kerja keras dalam menghadapi tantangan, mempertahankan upaya dan minat dalam waktu yang lama, terlepas dari kegagalan, kesulitan, serta kemajuan yang tidak stabil.³²

Grit termasuk dalam kelompok *trait personality*³³ sehingga *grit* lebih konsisten pada diri individu.³⁴ Seseorang akan dapat bertahan dengan hal-hal yang menjadi tujuannya dalam jangka yang panjang, sehingga dapat tercapainya suatu tujuan yang diharapkan. *Grit* diumpamakan seperti stamina yang melekat pada seseorang dan bertahan setiap hari, bukan hanya seminggu ataupun satu bulan,

³⁰Respiani Putri, Pismawenzi, dan Widia Sri Ardias, "Pengaruh Self Efficacy dan Self Compassion terhadap Grit pada Komunitas Kepul" Jurnal Al-Qalb, Vol 12 No 02 September 2021, 213

³¹Angela Lee Duckworth, et al, "Deliberate Practice Spells Success: Why Grittier Competitors Triumph at the National Spelling Bee" Social Psychological and Personality, Vol. 2, No. 2. 2010, 175

³²Angela L. Duckworth et al, "Grit: Perseverance and Passion For Long-Term Goals" Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 92, No. 6, 2007, 1087

³³Ni Luh Ayu Vivekananda, "Studi Deskriptif mengenai Grit Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha Bandung" Humanitas Journal of Psychology, Vol. 1, No. 3. 2017, 185

³⁴Lisda Murfanya, "Analisis Struktur Faktor Variabel *Trait Personality*" JP31: Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia, Vol. 4, No. 1, 2015.

namun bertahan dalam jangka waktu yang sangat lama untuk menghadapi tantangan dan mempertahankan usaha serta minat terlepas dari kesulitan dan tantangan dalam prosesnya untuk mencapai suatu tujuan.³⁵

Oleh karena itu, untuk mencapai suatu keberhasilan mahasiswa dituntut untuk gigih dalam melaksanakan tugas dan perubahan terutama dalam hal akademik. Kegigihan (*grit*) yang ada dalam diri mahasiswa dapat menjadikan mahasiswa bekerja keras dalam mengatasi setiap tantangan, kegagalan, serta kesulitan yang dialami.³⁶ *Grit* terdiri dari dua dimensi yaitu konsistensi minat dan ketahanan dalam berusaha.³⁷ Pada dasarnya, mahasiswa yang memiliki *grit* yang tinggi akan mengerahkan upaya yang lebih besar saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *grit* yang rendah dan kurang tekun selama menghadapi kesulitan akademik memungkinkan dirinya untuk menghindari tantangan tersebut.³⁸

Dalam Islam terdapat istilah kerja keras, kemandirian, dan tidak cengeng.³⁹ Hal-hal ini selaras dengan beberapa faktor psikologis seperti optimis dan resiliensi

³⁵Bina Inayatu Maulana, "Hubungan Antara Grit dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Teknik Arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang" 2020, 10-11

³⁶Nurul Alisha Syarifuddin dan Suri Mutia Siregar, "Hubungan Antara Grit dan Motivasi Beprestasi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara Yang Mengikuti Pembelajaran Daring". *Psikologia (Jurnal Psikologi)*, Vol 5 (1), Januari 2020, 4

³⁷Angela Lee Duckworth dan Patrick D. Quinn, "Development and Validation of The Short Grit Scale (Grit-S)" *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 2009, 167

³⁸Amal Alhadabi dan Aryn C. Karpinski, "Grit, Self-Efficacy, Achievement Orientation Goals, and Academic Performance in University Students", *International Journal Of Adolescence And Youth*. 2019, 4

³⁹Kabul Wahyu Utomo *et al.*, "Islamic Entrepreneurship Konsep Berwirausaha Ilahiyah" (Jakarta: Edu Pustaka) 2021, iii

serta gigih atau bekerja keras dalam usahanya.⁴⁰ Sepeti dalam Al-Qur'an Surah *Al-Mulk/67*15 yang berbunyi:

هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Artinya: “*Dialah yang menjadikan bumi itu mudah bagi kamu, Maka berjalanlah di segala penjurunya dan makanlah sebahagian dari rezki-Nya. Dan hanya kepada-Nya-lah kamu (kembali setelah) dibangkitkan*” (Q.S. *AL-Mulk/67: 15*).

Allah memerintahkan agar manusia berusaha dan bekerja keras untuk kepentingan mereka dalam memperoleh rezeki atau mencapai kesuksesan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang tidak mau berusaha dan bersifat pemalas bertentangan dengan perintah Allah SWT. Bekerja keras dan gigih dalam hidup merupakan suatu langkah nyata yang dapat menghasilkan kesuksesan. Namun tentunya semua itu perlu melalui proses yang penuh dengan tantangan dan resiko, sehingga seseorang yang gigih dan berani melewati rintangan akan memperoleh peluang kesuksesan yang lebih besar.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada beberapa mahasiswa UIN Antasari Banjarmasin angkatan 2019 yang sedang dalam proses penyusunan tugas akhir atau skripsi, mereka mengaku seringkali merasa cemas baik itu saat harus menghubungi dosen, kesulitan menentukan judul, kerangka isi tulisan, mengalami mood yang kurang baik, munculnya perasaan tidak nyaman, bingung hingga kesulitan karena takut terjadi kesalahan dalam mengerjakan skripsi. Perasaan gelisah serta kesulitan untuk tidur juga seringkali muncul karena

⁴⁰Jaenullah, “Pendekatan Model Success Story Dalam Upaya Mneumbuhkan Pendidikan Entrepreneurship” *At-Ta’lim*, Vol. 15, No. 1, Januari 2016, 118

memikirkan perkembangan dari tugas yang ingin segera diselesaikan.⁴¹ Pernyataan ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Ismiati, bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi kerap ditemui gejala stres, seperti keluhan dan merasakan kegelisahan, sulit untuk tidur, mengalami kecemasan, dan beberapa ditemukan sampai ada yang menangis berlebihan.⁴²

Dari studi pendahuluan tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa adanya permasalahan yang memperlihatkan bahwa mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi cenderung mengalami kesulitan baik fisik ataupun psikis, yang mengakibatkan munculnya gejala stres akademik pada diri mahasiswa. Hal ini menyebabkan sebagian mahasiswa terlambat lulus tepat waktu akibat tugas akhir (skripsi) yang tidak kunjung selesai. Oleh karena itu, diperlukannya keyakinan dalam diri (*self efficacy*) mahasiswa dan dorongan serta ketekunan (*grit*) untuk mengoptimalkan segala usaha dalam mengatasi tekanan yang mengakibatkan munculnya stres akademik yang meningkat saat mengerjakan skripsi.

Penelitian ini menjadi penting karena dengan mengetahui bahwa meningkatkan *self efficacy* dan *grit* dapat membantu dan memberi dampak yang besar bagi mahasiswa, terutama terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin. Alasan memilih mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, karena mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora merupakan sasaran awal peneliti dalam melakukan studi pendahuluan

⁴¹M, dan R, Wawancara Pribadi, 2022.

⁴²Ismiati, "Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi" Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 32, Juli-Desember 2015, 19

dan penentuan objek penelitian. Sehingga peneliti memilih mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin sebagai subjek penelitian untuk membantu peneliti dalam pengambilan data. Oleh karena itu, berdasarkan uraian yang telah disampaikan, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **Kontribusi *Self Efficacy* dan *Grit* terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *self efficacy* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana tingkat *grit* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
3. Bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
4. Bagaimana kontribusi *self efficacy* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

5. Bagaimana kontribusi *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
6. Apakah *self efficacy* dan *grit* secara bersama-sama berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, tujuan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk mengukur tingkat *self efficacy* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- b. Untuk mengukur tingkat *grit* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- c. Untuk mengukur tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- d. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi antara *self efficacy* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan

skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

- e. Untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi antara *grit* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
- f. Untuk mengetahui apakah *self efficacy* dan *grit* secara bersama-sama berpengaruh terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

D. Signifikansi Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk dapat memberikan manfaat berupa:

- a. Manfaat Teoritis

Menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan, khususnya di bidang studi psikologi, memberikan sumbangan dalam rangka pengembangan penelitian di bidang studi psikologi terutama pendidikan, mampu menjadi sumber referensi bagi peneliti di masa yang akan datang mengenai *self efficacy*, *grit*, dan stres akademik

- b. Manfaat Praktis

Bagi subjek penelitian, penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat secara praktis bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi untuk dapat melewati kesulitan dan mampu mencapai tujuan penyelesaian masa studi dengan baik. Bagi universitas dan lembaga pendidikan lainnya penelitian

ini diharapkan mampu menjadi salah satu masukan untuk memfasilitasi kebutuhan yang diperlukan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi serta mampu meningkatkan *self efficacy* dan *grit* bagi para mahasiswa.

E. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Gadzella menggambarkan stres akademik sebagai suatu kondisi yang muncul akibat persepsi seseorang terhadap stresor akademik sehingga memicu reaksi terhadap stresor yaitu berupa reaksi fisik, emosi, tingkah laku dan kognitif sebagai upaya mengatasi stres.⁴³ Stres akademik dalam penelitian ini menggunakan dimensi yang dipaparkan menurut Gadzella, yang terdiri dari dua dimensi yaitu *stressor* dan *reaction to stressor*.⁴⁴ Aspek *stressor* akademik terdiri dari lima kategori yaitu *frustrations* (frustasi), *conflicts* (konflik), *pressures* (tekanan), *changes* (perubahan), dan *self-imposed* (pemaksaan diri). Aspek *reaction to stressor* atau reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari empat kategori yaitu *physiological* (reaksi fisik), *emotional* (emosi), *behavioral* (tingkah laku), dan *cognitif appraisal* (penilaian kognitif).⁴⁵

Dalam penelitian ini stres akademik diartikan sebagai suatu keadaan yang terjadi saat mahasiswa merasa terbebani atau menganggap tuntutan dalam

⁴³Bernadette M. Gadzella, "Three Stress Groups on Their Stressors and Reactions to Stressors in Five Studies" *Psychological Reports*, no. 2, April 2004, 562

⁴⁴Bernadette M. Gadzella dan William G. Masten, "An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory" *American Journal Of Psychological Research*, 1 (1) 2005, 4

⁴⁵ Bernadette M. Gadzella, dkk, "Evaluation of the Student Life-Stress Inventory-Revised" *Journal of Instructional Psychology*, Vol 39, No 2, 83

pengerjaan skripsi diluar kemampuan yang dimilikinya, seperti munculnya tekanan baik dari orang tua, dosen pembimbing, ataupun lingkungan sosial. Hal ini mengakibatkan terdapat beberapa perubahan dalam waktu yang bersamaan seperti tidak memiliki jadwal yang pasti untuk bertemu dosen pembimbing, hingga jam tidur yang mungkin tidak teratur, sehingga tidak jarang membuat mahasiswa merasa tertekan dan menimbulkan reaksi biologis dan psikologis.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy menurut Bandura merupakan suatu keyakinan individu pada kemampuannya sendiri untuk mengatur dan mengimplementasikan tindakan. *Self efficacy* adalah interpretasi yang diberikan individu terhadap kinerja dan pencapaian mereka sendiri. Dalam teorinya Bandura mengungkapkan terdapat tiga dimensi dalam *self efficacy* yaitu dimensi *level* dimensi *strength* dan dimensi *generality*.⁴⁶

Self efficacy yang dimaksud dalam penelitian ini adalah keyakinan mahasiswa pada kemampuan yang dimilikinya pada saat mengerjakan skripsi, yang dapat mempengaruhi mahasiswa dalam pengambilan keputusan dan tindakan yang akan dilakukannya untuk menghadapi tantangan dan tuntutan pada saat mengerjakan skripsi.

3. *Grit*

Grit menurut Duckworth adalah suatu kemampuan untuk mempertahankan ketekunan dan semangat untuk menghadapi tantangan yang sulit dalam tujuan

⁴⁶Albert Bandura, "Self Efficacy The Exercise Of Cotrol" (New York: Freeman and Company) 2002, 42-43

jangka panjang. Individu akan dapat bertahan dengan hal-hal yang menjadi tujuannya dalam jangka yang panjang, sehingga dapat tercapainya suatu tujuan yang diharapkan. Oleh karenanya, untuk mencapai suatu keberhasilan individu dituntut untuk gigih dalam melaksanakan tugas dan perubahan. *Grit* dalam teori Duckworth dan Quinn terdiri dari 2 aspek, yaitu *Consistency of Interest* dan *Perseverance of Effort*.⁴⁷

Grit yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kegigihan dan semangat untuk bertahan pada keinginan untuk segera menyelesaikan skripsi dalam waktu yang lama dan dapat mempertahankan minat tersebut tanpa mengubah tujuan yang telah ditetapkan pada diri mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.

F. Penelitian Terdahulu

Terdapat beberapa penelitian tentang *self efficacy*, *grit* dan stres akademik diantaranya:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Kevin Adian (2018) dengan judul *Hubungan antara Efikasi Diri dengan Tingkat Stress Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Yogyakarta*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jumlah responden sebanyak 200 orang mahasiswa perantau tahun pertama. Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan tingkat stres pada mahasiswa perantau tahun pertama.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah menggunakan satu lagi variabel selain *self efficacy* dan stres yaitu *grit*. Dan

⁴⁷Angela Lee Duckworth dan Patrick D. Quinn, "Development and Validation of The Short Grit Scale (Grit-S)" *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 2009, 167

menggunakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai responden. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah sama-sama menggunakan variabel *self efficacy* dan tingkat stres serta menggunakan responden yang sama yaitu mahasiswa.

2. Penelitian dengan judul *Hubungan Self-Efficacy dengan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Stikes Santa Elisabeth Medan tahun 2021*, oleh Jenita Kamsya Bakara (2021) dengan menggunakan metode penelitian korelasi dan responden berjumlah 105 orang. Hasil penelitian diperoleh sebanyak 80 (76,2%) orang memiliki *self-efficacy* sedang dan memiliki tingkat stres ringan sebanyak 54 orang (51,4%), sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan stres pada mahasiswa.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah menggunakan satu lagi variabel selain *self efficacy* dan stres yaitu *grit*. Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah sama-sama menggunakan menggunakan responden yang sama yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

3. Penelitian mengenai *Grit* dan Stres Akademik pernah dilakukan oleh Dea Asri Oktiarini (2018) dengan judul *Pengaruh Kegigihan (Grit) terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan di PTS Kabupateb Banyumas*. Hasil analisis data menggunakan teknik regresi linier sederhana diperoleh persamaan yaitu $Y = 184,297 - 0,497 X$. disimpulkan bahwa setiap peningkatan satu satuan kegigihan akan

menurunkan stres akademik sebesar 0,497. Sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh kegigihan (*grit*) terhadap stres akademik.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah pada variabel penelitiannya, penelitian yang ada menggunakan satu variabel lagi yaitu *self efficacy*. Dan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah sama-sama membahas mengenai *grit* dan stres akademik pada mahasiswa.

4. Penelitian oleh Sri Wahyunianti, dkk (2022) dengan judul *Pengaruh Grit terhadap Stres Akademik pada Dokter Muda (Co-Asisstant)*. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *grit* terhadap stres akademik pada dokter muda di Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin ($p=0,000 < 0,05$). Variabel *grit* memberikan pengaruh sebesar 7,8% terhadap stres akademik dan 92,2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah pada variabel penelitiannya, penelitian yang ada menggunakan satu variabel lain yaitu *self efficacy*. Dan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah sama-sama membahas mengenai *grit* dan stres akademik pada mahasiswa.

5. Penelitian lain dari Hellen Nitami Sukandar (2017) dengan judul *Hubungan antara Grit dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Usulan Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas 'X' Bandung (Studi pada Mahasiswa yang Telah Mengontrak Usulan Penelitian atau Penulisan*

Proposal Skripsi Lebih Dari Satu Semester). Penelitian ini melibatkan 64 mahasiswa dengan metode kontribusi. Hasil penelitian ini berdasarkan pengolahan data secara statistik, maka terdapat hubungan antara *grit* dengan *self efficacy* dalam menyelesaikan usulan penelitian pada mahasiswa ($R^2 = 0,144$). *Grit* dapat memprediksi *self efficacy* mahasiswa dalam menyelesaikan usulan penelitian.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah pada variabel penelitiannya, penelitian yang ada menggunakan satu variabel lain yaitu variabel stres. Sedangkan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah sama-sama menggunakan variabel *self efficacy* dan *grit*, serta menggunakan mahasiswa sebagai subjek penelitian.

6. Penelitian oleh Manuel De La Cruz *et al.* (2021) dengan judul *Grit, Self Efficacy, Motivation and The Readiness to Change Index Toward Exercise in the Adult Population*. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 391 orang dengan kisaran usia 18 dan 64 tahun dari Hermosillo, Sonora (Meksiko). Dengan kuesioner *Grit Personality Scale, the Exercise Self Efficacy Questionnaire, the Treatment Self-Regulation Questionnaire* dan *the Stages of Change Questionnaire for Physical Activity*. Hasil model persamaan struktural menunjukkan bahwa *grit personality* secara positif terkait dengan *self efficacy*, dan pada gilirannya dengan *autonomous motivation* dan dengan *readiness to change index*. Di sisi lain, *self efficacy* berkorelasi negatif dengan *controlled motivation*, dan berkorelasi positif dengan *readiness to change index*. kemudian, *self-efficacy* juga

menunjukkan korelasi negatif dengan *amotivation*, yang pada gilirannya, berkorelasi negatif dengan *readiness to change index*.

Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah pada subjek dan variabel penelitiannya, penelitian ini menggunakan orang dewasa berusia 18 dan 64 tahun sebagai subjek penelitian dan menggunakan variabel *grit*, *self efficacy*, *motivation* dan *readiness to change index*. Sedangkan penelitian yang ada menggunakan variabel *self efficacy*, *grit* dan stres. Serta memakai mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai subjek penelitian. Dan persamaan penelitian ini dengan penelitian yang ada adalah sama-sama memakai variabel *self efficacy* dan *grit* sebagai variabel penelitian.

G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. H_a : Terdapat hubungan negatif terhadap *self efficacy* dan *grit* pada tingkat stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. H_o : Tidak terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dan *grit* terhadap tingkat stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.

H. Sistematika Penulisan

BAB I (Pendahuluan), pada bab pertama memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, definisi operasional, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II (Kajian Teori dan Kerangan Pikir), pada bab kedua ini berisikan kajian teoritis mengenai variabel Stres Akademik, variabel *Self Efficacy*, dan variabel *Grit*.

BAB III (Metode Penelitian), pada bab ketiga adalah metode penelitian yang berisikan pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, subjek dan objek penelitian, data dan sumber data, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, prosedur penelitian serta analisis data.

BAB IV (Hasil Penelitian dan Pembahasan), pada bab keempat memuat gambaran lokasi penelitian, hasil analisis dan interpretasi data serta pembahasan.

BAB V (Penutup), pada bab terakhir berisi simpulan dan rekomendasi.

