

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena yang terjadi pada mahasiswa menunjukkan banyaknya kasus bunuh diri yang terjadi di Indonesia. Dikutip dari kompas.id (Wahyudi, 2023, p. 1) kepolisian RI mencatat bahwa selama Januari hingga Juni 2023 terdapat 568 kasus bunuh diri yang dilaporkan di Indonesia. Kasus bunuh diri juga terjadi di University Residence (Unires) Putri UMY pada 2 Oktober 2023. Diduga mahasiswi UMY yang melompat dari lantai 4 Unires disebabkan karena depresi (Luthfiani, 2023, p. 1). Kasus lainnya berasal dari Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang yang berhasil merealisasikan niatan bunuh diri yang sudah ia rencanakan sebelumnya (Septiyani, 2023, p. 1).

Realita di atas menunjukkan kasus bunuh diri rentan terjadi pada mahasiswa. Menurut teori secara psikologis mahasiswa dimasukkan dalam periode *emerging adulthood*, yang merupakan periode transisi antara remaja dan dewasa. Ketidakstabilan adalah ciri yang paling menonjol dari masa pertumbuhan remaja. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa yang mulai mengeksplor semua aspek kehidupan sehingga membuat mereka menghadapi banyak masalah, seperti masalah akademik, keuangan, romantisme, dan hubungan pertemanan. Gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi merupakan akibat dari berbagai masalah yang dihadapi mahasiswa (Eva, Shanti, Hidayah, & Bisri, 2020, p. 123).

Pada jenjang pendidikan ini mahasiswa memiliki tuntutan yang menjadi tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa, baik di bidang akademik maupun non akademik. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dengan capaian akademik yang baik, sehingga harus menyelesaikan setiap tugas akademik yang diberikan. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk aktif berperan dalam kegiatan berorganisasi. Tuntutan tersebut merupakan salah satu

pengaruh terjadinya stres pada mahasiswa (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019, p. 104).

Dikutip dari detik.com (Wamad, 2022, p. 1) dapat diketahui bahwa mahasiswa rentan mengalami stres yang disebabkan oleh beberapa faktor. Menurut Limijati Elvine Gunawan ahli Kesehatan jiwa masa peralihan dari usia anak-anak, remaja, dan dewasa memiliki pengaruh rentan terjadinya stres yang diakibatkan oleh masalah keluarga, tuntutan dan tanggung jawab sebagai orang dewasa, tugas, dan tuntutan akademik. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Swastika Ayu Normalasari sebagai Psikolog Klinis dalam berita yang diakses dari harian jogja bahwa masalah yang dihadapi mahasiswa sangat beragam sehingga menyebabkan stres. Penyebabnya diantaranya adalah transisi pembelajaran *online* ke *offline*, kurangnya dukungan keluarga, bullying, tuntutan akademis, sosial, hingga pasangan. Hal ini dapat terjadi karena terdapat masalah yang ada dalam diri mahasiswa sendiri, perasaan *insecure*, dan pengelolaan emosi yang kurang (Umah, 2022, p. 2). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk, akademik menjadi salah satu penyebab stres yang paling berat dibandingkan dengan penyebab yang lain (Rahmayani et al., 2019, p. 104). Berdasarkan fakta diatas masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menimbulkan stres salah satunya adalah stres akademik.

Stres akademik merupakan sebuah gangguan *stressor* dimana seseorang tidak mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik yang diperoleh (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017, p. 143). Stres akademik dapat dirasakan oleh setiap mahasiswa, hal ini dikarenakan adanya tuntutan serta tanggung jawab akan akademik. Stres akademik disebabkan karena tuntutan akademik yang tidak sesuai dengan kapasitas mereka (Erindana, Nashori, & Tasaufi, 2021, p. 12). Bedwey dan Gabriel berpendapat bahwa stres akademik dipengaruhi oleh beberapa hal di antaranya tekanan untuk melakukan sesuatu, persepsi diri akademik, pengekangan waktu, dan persepsi beban kerja. Sementara menurut Oktavia dkk (2019, p. 147) stres akademik dipengaruhi

oleh faktor internal yang terdiri dari motivasi, *hardiness*, dan *self-efficacy*, dan faktor eksternal terdiri dari dukungan sosial.

Menurut Siregar & Putri (2020, p. 95) keyakinan dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa. Keyakinan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan upaya untuk mencapai tujuan, tetapi juga dapat menjadi penghalang untuk mencapainya. Keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki tersebut dalam bahasa psikologi disebut sebagai *self-efficacy*.

Self-efficacy merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan suatu hal. Menurut Bandura *self-efficacy* adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan yang dimiliki sehingga dapat berpengaruh terhadap caranya merespon sebuah situasi atau kondisi tertentu (Bandura, 1997, p. 54). *Self-efficacy* sendiri merujuk pada keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu.

Baron dkk. (2004, p. 197) mengemukakan bahwa efikasi diri terdiri dari efikasi diri sosial, efikasi pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Efikasi diri sosial merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial serta mengendalikan konflik dengan orang lain (Mayasari, 2014, p. 113). Efikasi pengaturan diri adalah kemampuan untuk menilai, meyakini, dan mempercayai dalam melihat, mengoptimisasi, dan mengorganisasi segala motivasi, kondisi, kompetensi, dan kemampuan seseorang ketika melakukan serangkaian tindakan dalam menjalankan pekerjaan atau tugas, serta ketika menghadapi hambatan atau masalah tertentu, untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya dan meningkatkan produktivitas (Nurhikmah, Rahmawati, & Lestari, 2021, p. 13). Efikasi diri akademik diartikan sebagai keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan tugas akademik dan mengatur setiap kegiatan belajarnya (Fitriyah, Wijayadi, Manasikana, & Hayati, 2019, p. 5).

Selain *self-efficacy* yang berpengaruh terhadap stres akademik, ada faktor internal lain yang ditemukan yang mempengaruhi stres akademik.

Menurut Bataineh (2013, p. 85) religiusitas juga berpengaruh terhadap stres akademik, dalam penelitiannya dikatakan bahwa religiusitas dapat berperan sebagai proses pertahanan untuk mengurangi tingkat stres akademik.

Religiusitas merupakan salah satu faktor internal yang ada dalam diri seseorang yang mengacu pada keyakinan terhadap Allah Swt. Religiusitas juga didefinisikan sebagai keyakinan dan sikap individu terhadap ajaran agama yang dianut dan praktik ritual baik hubungan secara vertikal dengan Allah maupun horizontal dengan sesama makhluk, sebagai upaya mencari makna kehidupan dan kebahagiaan (Rizdanti & Akbar, 2022, p. 95).

Jika ditinjau dari perspektif psikologi ketika seseorang memiliki keyakinan pada Allah Swt, ketika menghadapi kesulitan dan mengalami stres akademik, seseorang akan betawakal kepada Allah dan meningkatkan intensitas ibadah sebagai cara untuk meredakan stres yang dihadapi. Selain dari meredakan stres, keyakinan seseorang terhadap Allah Swt akan berpengaruh terhadap keyakinannya pada diri sendiri untuk merespon situasi yang sedang dihadapi dengan cara yang benar. Seseorang dengan religiusitas yang tinggi akan memahami bahwa persoalan yang dihadapi tidak mungkin diluar dari batas kemampuan yang dimiliki sehingga mampu melewati kesulitan yang dihadapi (Nadhifah, 2021, p. 53).

Mahasiswa PAI sebagai mahasiswa dengan latar belakang pendidikan agama Islam yang berpedoman pada Al Qur'an, Sunnah, dan meneladani akhlak Rasulullah SAW sehingga memiliki kesadaran dalam beragama (*religious consciousness*) dan pengalaman beragamaan (*religious experience*). Dalam teori psikologi agama menurut Dzakiyah Drajat (2005, p. 6) kesadaran agama adalah bagian atau hadir (terasa) dalam pikiran dan dapat diuji melalui introspeksi atau disebut juga sebagai aspek mental dan aktivitas agama. Sementara yang dimaksud dengan pengalaman agama adalah unsur perasaan dan kesadaran agama, yaitu perasaan yang mengarah pada keyakinan yang dihasilkan oleh tindakannya (Gumati & Juharah, 2020, p. 35).

Berdasarkan hal tersebut maka dapat dibentuk formulasi asumsi bahwa mahasiswa PAI di UMY juga memiliki kesadaran dalam beragama. Namun,

pada kenyataan dilapangan masih terdapat mahasiswa yang kurang memiliki keyakinan yang mengindikasikan kurangnya kesadaran beragama. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada mahasiswa PAI UMY didapati bahwa mahasiswa tersebut merasa tertekan terhadap tuntutan sebagai mahasiswa terutama pada kegiatan akademik. Tekanan yang dihadapi berasal dari dalam dirinya yang merasa tidak yakin akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan setiap tugas akademik dan mendapat nilai yang tinggi.

Hal tersebut menjadi masalah yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mahasiswa PAI UMY baik fisik maupun mental. Ketika tingkat stres akademik yang dirasakan di kalangan mahasiswa meningkat, mahasiswa akan mengalami tingkat kelelahan akademik yang lebih tinggi sehingga menyebabkan burnout (Fariborz, Hadi, & Ali, 2019, p. 2444). Gangguan Kesehatan fisik seperti mudah sakit, pusing, lambatnya penyelesaian pekerjaan rumah, sulit tidur, dan sulit bersekolah adalah beberapa contoh kecil dari stres akademik (Hutagalung, 2019, p. 22).

Dari latar belakang masalah tersebut maka penting bagi peneliti untuk menggali lebih dalam mengenai pengaruh *self-efficacy* dan religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa terkhusus pada mahasiswa PAI UMY. Penelitian ini penting untuk dilakukan untuk menghindari dampak stres akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dirumuskan suatu perumusan masalah yaitu:

1. Bagaimana pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY angkatan 2022?
2. Bagaimana pengaruh religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY angkatan 2022?
3. Bagaimana pengaruh dari *self-efficacy* dan religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY Angkatan 2022?

C. Tujuan

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY angkatan 2022
2. Menganalisis pengaruh religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY angkatan 2022
3. Menganalisis pengaruh dari *self-efficacy* dan religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa PAI UMY Angkatan 2022

D. Manfaat

1. Secara Teoritis

Manfaat penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah mengenai religiusitas, *self-efficacy*, dan pengaruhnya terhadap stres akademik dalam bidang ilmu psikologi pendidikan islam maupun ilmu pendidikan islam.

2. Manfaat Kebijakan

Secara empiris penelitian ini membantu pelaku pendidikan memahami bagaimana *self-efficacy* dan religiusitas berpengaruh terhadap stres akademik. Maka diharapkan dapat menjadi pedoman pengambilan kebijakan untuk mengelola stres pada mahasiswa dengan meningkatkan *self-efficacy* dan religiusitas mahasiswa

3. Manfaat Praktis

- a. Bagi Lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan untuk meningkatkan *self-sefficacy* melalui aspek religiusitas dengan harapan dapat menekan stres akademik mahasiswa.

- b. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan akan pentingnya *self-sefficacy* dan religiusitas serta pengaruhnya terhadap stres akademik mahasiswa.

c. Bagi Mahasiswa

Menjadi bahan introspeksi mahasiswa akan pentingnya *self-efficacy* dan religiusitas serta pengaruhnya terhadap stres akademik yang dialami.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan teori mengenai *self-efficacy*, religiusitas, dan stres akademik.

4. Manfaat Isu dan Aksi Sosial

Memberikan informasi kepada semua pihak mengenai pengaruh *self-efficacy* dan religiusitas terhadap stres akademik mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan masukan bagi lembaga-lembaga formal maupun non formal.

E. Sistematika Pembahasan

Sistematika pembahasan berisi alur penulisan skripsi yang terdiri dari lima bab. Secara garis besar sistematika pembahasan dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. BAB I Pendahuluan, dalam pendahuluan ini berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penelitian.
2. BAB II Tinjauan pustaka dan kerangka teori, tinjauan pustaka berisi uraian penelitian-penelitian terdahulu yang memuat hasil penelitian yang dilakukan, serta berisi letak perbedaan penelitian yang terdapat pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti saat ini. Sedangkan kerangka teori berisi teori-teori dari para ahli yang digunakan sebagai rujukan dalam penelitian.
3. BAB III Metode penelitian, metode penelitian berisi rincian metode penelitian yang digunakan peneliti beserta penjelasan disertai dengan alasan, jenis penelitian, desain, lokasi, populasi dan sampel, metode pengumpulan data, definisi dan variabel serta analisis data yang digunakan.

4. BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisi uraian hasil penelitian dan uraian pembahasan hasil dari penelitian. Hasil penelitian memuat klasifikasi pembahasan disesuaikan dengan pendekatan, sifat penelitian, dan rumusan masalah atau fokus penelitiannya. Pembahasan, berisi pembahasan yang dapat digabung menjadi satu kesatuan, atau dipisah menjadi sub bahasan tersendiri berdasarkan hasil penelitian dengan mengemukakan analisa peneliti.
5. BAB V Penutup, bab terakhir atau penutup berisi kesimpulan dan saran. Kesimpulan memaparkan secara singkat hasil penelitian yang berkaitan dengan masalah penelitian. Kesimpulan yang diperoleh berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi yang telah dijelaskan pada bab-bab sebelumnya. Saran dapat berupa rekomendasi yang dibuat berdasarkan hasil penelitian, saran dapat ditunjukan pada para pihak yang terkait dengan hasil penelitian, atau bagi peneliti selanjutnya.