

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah institusi pendidikan yang memiliki peran penting dalam pengembangan individu, baik dalam aspek akademik maupun dalam mempersiapkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan di dunia nyata. Tidak hanya sebagai tempat untuk memperoleh pengetahuan, perguruan tinggi juga bertanggung jawab dalam membentuk karakter, keterampilan, dan mentalitas mahasiswa. Pada tahap akhir pendidikan mereka, mahasiswa tingkat akhir sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan yang lebih besar dibandingkan dengan tahun-tahun sebelumnya. Idealnya, pada fase ini, mahasiswa harus semakin semangat dan termotivasi untuk menyelesaikan kuliah mereka dengan baik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami kendala yang menghambat proses ini. Berbagai kendala yang sering dialami oleh mahasiswa tingkat akhir mencakup beban finansial yang tinggi, kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta tekanan akademik yang semakin meningkat. Beban finansial menjadi salah satu faktor utama yang menyebabkan stres, terutama karena biaya kuliah yang mahal dan kebutuhan sehari-hari yang harus dipenuhi. Kurangnya dukungan sosial dari keluarga, teman, atau institusi juga dapat memperburuk kondisi stres mahasiswa. Tekanan akademik yang dihadapi meliputi tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, yang sering kali dianggap sebagai salah satu tantangan terbesar dalam perjalanan akademik mereka. Tekanan ini dapat menyebabkan stres yang signifikan, yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa.

Stres akademik adalah suatu kondisi di mana mahasiswa memberikan reaksi dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif sebagai respons terhadap tekanan-tekanan akademik yang mereka alami. Menurut Alvin (2007), stres akademik muncul karena adanya peningkatan tuntutan untuk menunjukkan keunggulan dan prestasi akademik, yang membuat mahasiswa merasa terbebani. Misalnya, seorang mahasiswa yang merasa harus mendapatkan nilai A dalam setiap mata kuliah untuk memenuhi ekspektasi orang tuanya atau mendapatkan beasiswa mungkin mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki harapan yang lebih realistis. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres akademik dapat menyebabkan berbagai reaksi negatif, baik dalam bentuk perilaku maupun emosi. Misalnya, penelitian oleh Pratiwi et al. (2021) dan Rahmawati & Mahmudah

(2020) menemukan bahwa stres akademik sering kali menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, depresi, dan penurunan motivasi untuk belajar. Kondisi ini sangat umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang untuk menyelesaikan tugas akhir mereka.

Mahasiswa KPI beberapa diantaranya memiliki beban finansial, seperti biaya kuliah dan kebutuhan sehari-hari, dapat menjadi sumber stres yang serius. Mahasiswa beberapa kali harus bekerja paruh waktu untuk memenuhi kebutuhan mereka, yang pada gilirannya mengurangi waktu dan energi yang dapat mereka alokasikan untuk studi. Selain itu, melihat teman-teman seangkatan yang sudah lebih dulu lulus dan tuntutan orang tua untuk segera menyelesaikan studi juga menambah tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa. Akibatnya, banyak mahasiswa yang menarik diri, mengalami penurunan motivasi, merasa malas, dan kehilangan ide untuk menyelesaikan skripsi mereka (Saputra & Rachmadhani, 2022). Kondisi ini dapat berakibat pada penurunan performa akademik dan peningkatan risiko mengalami masalah kesehatan mental. American College Health Association (2021) dalam National College Health Assessment menunjukkan bahwa 30% dari mahasiswa tingkat akhir tidak dapat berbuat apa-apa ketika berada dalam fase di mana dirinya sedang mengalami stres akademik. Penelitian Arsaningtias (2022) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga mengalami stres akademik sangat berat dan berat sebesar 48,4%. Kondisi ini semakin berat jika individu tidak mampu mengendalikan emosi. Mahasiswa yang cenderung emosional akan sulit menghadapi tuntutan akademik karena sedang berada dalam kondisi yang menekan dirinya, sehingga membuat ia menjadi cemas dan memunculkan pemikiran-pemikiran negatif (Putri et al., 2023). Ketidakmampuan dalam mengelola stres akademik ini dapat memperburuk kondisi mental dan fisik mahasiswa, sehingga berdampak negatif pada kemampuan mereka untuk menyelesaikan studi dengan baik.

Efikasi diri, atau keyakinan individu atas kemampuan mereka untuk mencapai tujuan tertentu, terbukti menjadi faktor penting dalam mengatasi stres akademik. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY, ditemukan bahwa mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres akademik dibandingkan dengan mereka yang memiliki efikasi diri rendah. Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi menunjukkan lebih banyak ketekunan, optimisme, dan kemampuan untuk mengatasi hambatan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka (Nurhayati & Fitriana, 2023). Contoh konkret dari efikasi diri adalah seorang mahasiswa yang yakin akan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu meskipun dihadapkan dengan berbagai tantangan, seperti sumber daya yang terbatas atau bimbingan yang minimal. Efikasi diri tidak hanya membantu mahasiswa dalam mengatasi stres akademik, tetapi juga

meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Bandura (2020) menjelaskan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan dalam mencapai tugas-tugas tertentu. Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimilikinya cenderung memiliki tingkat stres akademik yang rendah karena memiliki sudut pandang bahwa tuntutan akademik bukanlah hal yang sulit baginya. Ketika dihadapkan dengan tugas yang sulit kemudian mencapai keberhasilan, efikasi diri mahasiswa tersebut meningkat. Semakin tinggi efikasi diri, semakin rendah tingkat stres akademiknya (Wulandari et al., 2020). Efikasi diri berperan penting dalam membangun kepercayaan diri mahasiswa, sehingga mereka lebih siap dalam menghadapi berbagai tantangan akademik.

Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan lebih mudah menghadapi stres akademik dengan percaya diri dan penuh motivasi. Mereka akan menganggap hal-hal menjadi positif, berbeda dengan mereka yang memiliki efikasi diri rendah yang akan sulit mengendalikan stres akademik dan cenderung memiliki stres yang tinggi. Efikasi diri berperan penting dalam proses pengaruh usaha yang dilakukan oleh mahasiswa, seberapa tinggi usaha dalam mencapai keberhasilan (Anwar, 2021). Mahasiswa dengan efikasi diri tinggi lebih cenderung untuk menetapkan tujuan yang realistis dan berusaha keras untuk mencapainya, sementara mahasiswa dengan efikasi diri rendah mungkin lebih mudah menyerah ketika menghadapi tantangan. Namun, pemahaman mengenai bagaimana efikasi diri memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir di Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY masih kurang mendalam.

Selain daripada itu, peneliti mengajukan penelitian ini sebagai penunjang hasil observasi peneliti yang telah dilakukan selama peneliti melakukan sharing dengan teman-teman terkait dengan keadaan masa perkuliahan yang sudah diujung. Pada saat itu, peneliti mendapati berbagai reaksi negatif dari teman-teman yang merasakan tekanan berat dari keluarga dan lingkungan sosialnya dan ada juga teman-teman yang memberikan reaksi positif dan mereka merubah tekanan itu menjadi sebuah motivasi untuk menyelesaikan skripsi. Bahkan setelah peneliti melakukan sharing dengan teman-teman. Dengan waktu yang singkat tersebut, peneliti akhirnya memutuskan untuk melanjutkan hasil dari data lapangan peneliti selama melaksanakan sharing dengan teman-teman.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam peran efikasi diri dalam mengurangi atau mengelola stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat

akhir. Dengan pemahaman yang lebih baik, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka dengan lebih baik. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik berupa informasi teoretik maupun manfaat praktis terkait aspek-aspek apa yang harus ditingkatkan dalam efikasi diri agar mahasiswa mampu mengatasi stres akademiknya dan mencapai tujuan akhir dalam pendidikannya. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang program dan kebijakan yang mendukung pengembangan efikasi diri mahasiswa, sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dan mencapai kesuksesan akademik yang diinginkan.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY). Fokus utama adalah pada hubungan antara efikasi diri dan stres akademik. Meskipun faktor gender juga akan dianalisis, penelitian ini tidak akan terlalu mendalam dalam perbandingan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Penelitian ini lebih memprioritaskan pemahaman umum tentang bagaimana efikasi diri mempengaruhi stres akademik tanpa terlalu mendetail pada aspek spesifik konseling atau intervensi pendidikan lanjutan.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran efikasi diri dari mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY?
2. Bagaimana gambaran stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY?
3. Bagaimana peran efikasi diri dalam mengatasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui gambaran efikasi diri mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY.
2. Mengetahui gambaran stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY.
3. Menganalisis peran efikasi diri dalam mengatasi stres akademik mahasiswa tingkat akhir Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UMY.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Teoritis

- a. Pemahaman Mendalam tentang Efikasi Diri: Memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori mengenai efikasi diri dan peranannya dalam mengatasi stres akademik, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir di bidang Komunikasi dan Penyiaran Islam.
- b. Literatur Stres Akademik Mahasiswa: Menyediakan referensi penting dalam literatur tentang stres akademik mahasiswa, yang dapat menjadi dasar bagi penelitian lebih lanjut di bidang yang sama.

2. Praktis

- a. Optimasi Layanan Dukungan Akademik: Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan strategi dukungan akademik yang lebih efektif, sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir, guna mengurangi stres akademik.
- b. Pemberdayaan Mahasiswa dalam Mengatasi Stres: Penelitian ini memberikan manfaat langsung dalam memberdayakan mahasiswa tingkat akhir agar lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik.
- c. Perbaikan Program Pembelajaran dan Pengembangan Kurikulum: Temuan penelitian ini dapat berkontribusi pada pengembangan kurikulum dan program pembelajaran di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, sehingga dapat lebih efektif dalam membantu mahasiswa meningkatkan efikasi diri mereka.
- d. Relevansi dengan Kebijakan Pendidikan Tinggi: Memberikan masukan berharga bagi kebijakan pendidikan tinggi terkait dengan pengembangan program dukungan akademik dan peningkatan efikasi diri mahasiswa.