

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan di Perguruan Tinggi merupakan salah satu cara bagi seseorang untuk memperoleh pendidikan yang lebih layak. Banyak orang berusaha untuk mendapatkan pendidikan di Perguruan Tinggi agar dapat mendapatkan gelar sarjana sehingga mampu mendapatkan pekerjaan serta pendapatan yang lebih baik.

Universitas Negeri Jakarta merupakan salah satu Perguruan Tinggi di Jakarta (UNJ) yang memiliki sebuah visi yaitu, “*Buiding Future Leader*”. UNJ selalu berupaya mencetak sarjana-sarjana yang berkualitas dan profesional dan skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan dari UNJ.

Skripsi atau tugas akhir merupakan sebuah penelitian atau karya ilmiah yang menjadi salah satu syarat bagi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana. Namun, hambatan-hambatan serta kesulitan dalam menyelesaikan skripsi terkadang menimbulkan gejala stres pada mahasiswa.

Feist dan Rosenberg mengatakan bahwa,

“We can think of stress as something that happens to us-that is, as situation that push us to the limit or threaten our safety or well-being. Or stress can be the relentless on slaught of difficulties, such as being late on a term paper, the car breaking down, realizing there is no money in the checking account, and then getting into a fight with a roommate

*all in one week. We call these events that push us to the limit or exceed our ability to manage the situation at hand stressors”.*¹

Yang artinya kita bisa berpikir stres sebagai sesuatu yang terjadi pada kita yaitu, sebagai situasi yang mendorong kita untuk membatasi atau mengancam keselamatan kita atau kesejahteraan. Atau stres dapat menjadi serangan tanpa henti dari kesulitan, seperti terlambat membuat makalah, mobil mogok, menyadari tidak ada uang di rekening giro, dan kemudian bertengkar dengan teman sekamar semua dalam satu minggu. Kami menyebutnya peristiwa ini yang mendorong kita untuk batas atau melebihi kemampuan kita untuk mengelola situasi pada *stressor*.

Permasalahan mengenai tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sejalan dengan artikel di kompas.com yang berjudul “Skripsi Tak Kunjung Rampung, Isnaini Gantung Diri”.

“KENDAL, KOMPAS.com -- Isnaini Agus Riyanto (23), mahasiswa tingkat akhir, ditemukan tewas gantung diri di dalam kamarnya, Asrama Brimob, Desa Plantaran Kaliwungu Selatan, Kendal, Jawa Tengah. Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Kendal itu diduga stres lantaran skripsinya tak kunjung selesai sehingga nekat mengakhiri hidupnya, Minggu (13/4/2014). Jasadnya ditemukan menggantung di kamar oleh ayahnya. Sang ayah yang merupakan anggota Brimob, Aipda Sunawan, mengatakan, pagi itu ia hendak membangunkan putrinya. Namun, pintu kamar dalam keadaan terkunci. Lewat celah lubang kunci, lalu Sunawan mengintip ke dalam kamar. Dia kaget saat menjumpai tubuh anaknya tergantung pada seutas tali plastik."Begitu tahu, pintu langsung saya dobrak, jasadnya juga saya turunkan sendiri," katanya, Senin (14/4/2014).Sunawan mengaku selama ini tak pernah menerima keluhan korban sebelum meninggal. Namun, ia menduga masalah yang membelit anaknya hingga memutuskan bunuh diri adalah skripsi yang tak kunjung selesai.Kepala Polres Kendal Ajun Komisararis Besar Haryo Sugihartono membenarkan

¹ Feist dan Rosenberg, *Psychology Making Connection* (New York:McGraw Hill Companies Inc., 2010) p. 458

adanya dugaan seperti itu."Dugaan motif korban nekat bunuh diri adalah depresi karena skripsi tidak kunjung selesai. Dari hasil pemeriksaan medis, juga tidak ada bekas penganiayaan. Jadi murni bunuh diri," terangnya. Dalam status BBM korban sebelum tewas terpampang tulisan "Besok Hari Terakhirku".²

Permasalahan tingkat stres sejalan dengan artikel yang berjudul “Ketika Mahasiswa Bunuh Diri Karena Tidak Lulus Skripsi” yang menyatakan bahwa,

“Skripsi adalah masa yang membutuhkan kekuatan mental dan iman, serta uang. Skripsi membuat mahasiswa begadang dan memikirkannya. Mahasiswa harus siap mental ketika dibentak dosen atau ditertawai dosen. Kita juga harus siap kalo judul yang diajukan di coret dan di coret, kita juga harus siap ketika dosen pembimbing utama dan pembimbing pendamping agak bersebrangan. Tapi bagi mahasiswa yang bermental kecil, atau mudah tersinggung, dibentak dosen sekali besok lusa tidak menghadap dosen lagi. Karena di coret - coret mahasiswa menjadi malas bimbingan dan mengajukan skripsi, akhirnya lebih memilih untuk hura-hura bersama teman-teman. Bahkan bagi mahasiswa yang kurang iman rela bunuh diri karena skripsi tidak selesai. Mahasiswa yang mentok di skripsi sampai gak tamat – tamat bahkan ada yang mendapat julukan mahasiswa abadi karena selalu di ejek malu dengan tetangga,, atau lingkungan akhirnya bunuh diri. Mahasiswa ketika sedang skripsi sering dilanda stres, sudah capek, kurang tidur, kadang bagi yang ekonomi keluarga menengah kebawah akan lebih stres karena uang kurang, skripsi gak kelar, akhirnya nekat bunuh diri. Tak jarang orang tua, mendesak anak-anaknya untuk cepat wisuda, padahal mungkin si anak mata kuliah banyak ngulang, karena desakan orang tua ini anak ada yang sampai membohongi orang tua kalau ia akan wisuda, tapi bukan bahagia yang ada, bahkan malu karena sudah datang dilokasi wisuda sang anak belum wisuda ternyata, tapi yang ini masih mending gak sampai bunuh diri kalau sekedar malu karena berbohong bisa bertobat.”³

²<http://regional.kompas.com/read/2014/04/14/1437260/Skripsi.Tak.Kunjung.Rampung.Isnaini.Gantung.Diri> diakses pada tanggal 7 Mei 2014 pukul 09.30 WIB

³ <http://cikgugusniarti.blogspot.com/2014/03/ketika-mahasiswa-bunuh-diri-karena.html> diakses pada tanggal 7 Mei 2014 pukul 09.09 WIB

Hal ini sejalan dengan artikel dengan judul “Skripsi Bukan Harus Ditakuti” yang menyatakan bahwa,

“Ragam memang kenyataannya, dalam mengerjakan skripsi, banyak mahasiswa mengalami kesulitan. Misalnya saja, kesulitan mencari judul penelitian, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana terbatas hingga takut menemui dosen pembimbing. Kesulitan-kesulitan tersebut pada akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Akibatnya, tak jarang mereka menunda penyusunan skripsi dan bahkan memutuskan untuk tidak menyelesaikannya. Kondisi ini banyak menimpa mahasiswa di perguruan tinggi manapun. Tentu saja sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan, mengingat bahwa skripsi merupakan tahap akhir dan paling menentukan sebelum kita resmi menyandang gelar sarjana. Selain itu, usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya menjadi sia-sia jika gagal menyelesaikan skripsi. Namun jika kita sadari, skripsi itu bukanlah hal menakutkan. Dengan modal kemauan yang tinggi disertai kerja keras dalam mengerjakannya, maka skripsi pun bisa diatasi dengan mudah. Yang paling penting, kita harus memiliki rasa percaya diri tinggi. Percaya diri bahwa penelitian kamu adalah penelitian terbaik. Apapun komentar negatif dari siapapun, jangan terlalu dipedulikan. Mengerjakan sendiri alias tanpa jasa joki akan lebih memuaskan dan membanggakan, apapun hasil nilainya nanti.

Jangan lupa juga bahwa judul penelitian itu merupakan hak otonom mahasiswa sebagai peneliti. Terlepas apapun saran ketua jurusan/program studi atau apalah, kamu harus bisa memberi argumen begitu judul dipertanyakan termasuk saat seminar judul. Karena itu, kuasai materi dan latar belakang penelitian dimaksud.

Mulailah mencari literatur sedini mungkin dan banyak membaca. Datangi seluruh perpustakaan yang ada, toko buku maupun pedagang buku bekas untuk mencari bahan-bahan yang Anda butuhkan. Jelajahi juga situs-situs yang menyediakan informasi sesuai kebutuhan. Belum lagi teguran-teguran orangtua akan terdengar di telinga. Makanya, jangan pernah menunda untuk menyusun skripsi, sebab sekali tertunda maka akan membutuhkan waktu yang lama bagi Anda untuk mulai mengerjakannya kembali.”⁴

⁴ http://www.waspada.co.id/index.php?option=com_content&view=article&id=321875:skripsi-bukan-harus-ditakuti-&catid=38:kreasi&Itemid=62 diakses pada tanggal 7 Mei 2014 pukul 09.14 WIB

Banyak faktor yang menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa. Beberapa di antaranya adalah banyaknya tugas kuliah, kesulitan keuangan, aktivitas di organisasi, padatnya jadwal kuliah, dan *Self-Efficacy* yang rendah.

Tugas kuliah, organisasi, dan keuangan menjadi salah satu pemicu stres di kalangan mahasiswa. Ini sejalan dengan artikel dengan judul “7 Penyebab stres pada mahasiswa”,⁵

“Merdeka.com - Kebanyakan mahasiswa disibukkan dengan berbagai hal selain urusan kuliahnya. Sehingga hal-hal itu akhirnya menimbulkan stres pada mereka. Simak berbagai penyebab stres lainnya pada mahasiswa seperti yang dilansir dari *All Women Stalk* berikut ini. Prioritas. Bagi mahasiswa yang tinggal di luar kota dan jauh dari orang tua, mereka agak sulit menentukan prioritas. Akhirnya semuanya terlihat berantakan dan membuat mahasiswa terserang stres. Makan. Kebiasaan makan mahasiswa cenderung berantakan. Selain itu, mereka juga sering tidak memenuhi aturan pemenuhan gizi karena terlalu sibuk. Pola makan buruk akhirnya membuat mahasiswa mudah stres. Kompetisi. Jika kompetisi antar siswa di sekolah bisa dibidang termasuk skala kecil, mahasiswa dihadapkan pada skala kompetisi yang lebih besar. Misalnya urusan nilai sampai dengan masalah kelulusan.

Tugas kuliah. Salah satu penyebab stres yang pasti dihadapi oleh setiap mahasiswa adalah adanya tugas yang tak akan ada habisnya. Pengalaman yang sebelumnya tidak dirasakan di bangku sekolah akhirnya membuat mahasiswa stres. Organisasi. Jika mahasiswa memiliki terlalu banyak aktivitas di luar urusan akademik, misalnya organisasi, kesibukan akan semakin meningkat dan mereka juga semakin tertekan. Bukan berarti mahasiswa tidak sebaiknya bergabung dalam organisasi, namun butuh kemampuan keras untuk menyeimbangkan keduanya. Keuangan. Biaya kuliah bisa dibidang mahal. Terutama mahasiswa yang berasal dari luar kota. Usaha untuk memenuhi kebutuhan itu pun terkadang mengharuskan mahasiswa menjalani pekerjaan sampingan sembari kuliah. Waktu Terakhir, kesulitan mengatur waktu juga menjadi penyebab stres pada

⁵ <http://www.merdeka.com/sehat/7-penyebab-stres-pada-mahasiswa.html>

mahasiswa. Terutama jika jadwal berantakan dan jatah tidur berkurang, mahasiswa akan semakin mudah merasa stres.”

Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen juga akan memicu munculnya stres. Hal ini terdapat dalam artikel sebagai berikut.⁶

“Stres adalah kondisi tegang pada emosi, pikir dan fisik. Adanya stres yang berlebihan pada seseorang dapat mempengaruhi kemampuan orang untuk menghadapi lingkungan. Misalnya saja seperti stres yang banyak dialami oleh mahasiswa terutama dalam hal pelajaran yang di dapatnya dari kampus. Seperti yang kita ketahui masalah pelajaran merupakan masalah yang utama dalam diri mahasiswa karena terkadang mahasiswa tersebut tidak bisa dalam belajar, kesulitan memusatkan perhatian pada pelajarannya, kesulitan dalam mencapai prestasi, kesukaran dalam bersaing, dan tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswanya merupakan penyebab stres yang timbul pada diri mahasiswa tersebut. Terkadang dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosennya membuat mahasiswa itu merasa terbebani karena bukan hanya satu atau dua yang diberikan tugasnya melainkan beberapa mata kuliah lain pun diberikan tugas sehingga mahasiswa berfikir bagaimana ia harus mengerjakan tugasnya itu semua tanpa harus mengganggu kegiatan lainnya seperti waktu istirahat dan bermain. Stres pun muncul pada diri mahasiswa. Namun dosen memberikan tugas juga merupakan hal yang positif agar mahasiswanya mau mengulang pelajaran yang telah diberikan oleh dosennya agar mahasiswa tersebut bisa sukses di kemudian harinya.”

Self-Efficacy yang rendah dan padatnya jadwal kuliah mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh manusia. Ini sesuai dengan artikel pada kompasiana dengan judul “Stress: Di Kalangan Mahasiswa” yaitu,⁷

“Stress sudah merupakan bagian dari kehidupan manusia. Stress merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa sudah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres membuat seseorang

⁶ <http://agoestina.wordpress.com/2011/05/26/stres-pada-para-mahasiswa/>

⁷ <http://kesehatan.kompasiana.com/kejiwaan/2010/11/02/stress-di-kalangan-mahasiswa-311770.html>
diakses pada tanggal 11 mei 2014 pukul 21.15 WIB

yang mengalaminya berpikir dan berusaha keras dalam menyelesaikan suatu permasalahan atau tantangan dalam hidup. Stress dapat terbagi menjadi dua yaitu stress ringan dan stress berat. Bagi orang yang mengalami stress ringan, biasanya dia hanya akan merasa sering bingung, tidak focus atau susah dalam berkonsentrasi, lebih sensitive, serta lebih cepat lelah dalam beraktifitas. Sedang untuk orang yang mengalami stress berat, orang tersebut harus segera ditangani oleh ahli kejiwaan untuk dilakukan perawatan-perawatan khusus. Beberapa penyebab stress yang dialami oleh para mahasiswa :1. Lingkungan yang baru. Masa kuliah sangat berbeda dengan masa SMA. Disinilah sangat diperlukan adanya suatu adaptasi pada diri seorang mahasiswa. 2. Jadwal kuliah yang padat, tidak ada waktu luang sedikitpun, sehari full dengan kuliah. Kuliah itu waktunya tidak pasti, beda halnya dengan sekolah. Kalau sekolah jadwal sudah diatur dari jam 7 sampai jam 2 misalnya, namun kalau kuliah jadwal bisa berubah-ubah tergantung dosen atau tenaga pengajar. 3. Perasaan sedih yang tidak dapat diatasi. 4. Kurang percaya diri. Setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan baik dari segi fisik maupun mental. 5. Terlalu berambisi dalam mencapai cita-cita. Setiap orang pasti mempunyai mimpi dan cita-cita ingin menjadi apa dia kelak. Bermimpi tinggi dan bercita-cita itu boleh, bahkan ada sebuah kata bijak yang berbunyi “bermimpilah maka Tuhan akan memeluk semua mimpimu itu”.

Melihat masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi Yang Sedang Menyusun Skripsi “.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasi beberapa masalah terkait stres yaitu sebagai berikut.

1. Banyaknya tugas kuliah
2. Kesulitan keuangan
3. Padatnya aktivitas di organisasi
4. Padatnya jadwal kuliah
5. *Self-Efficacy* yang rendah

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, ternyata hal yang mempengaruhi stres sangat luas. Namun penelitian ini dibatasi hanya pada tingkat *self-efficacy* yang diindikasikan dengan *magnitude*, *strength*, dan *generality* dan pengaruhnya terhadap stres yang diindikasikan dengan gejala fisik, psikis, dan perilaku pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah tersebut, maka perumusan masalah dalam penelitian sebagai berikut: “Apakah terdapat pengaruh *self-efficacy* terhadap stres pada mahasiswa?”

E. Kegunaan Penelitian

1. Peneliti

Menambah wawasan berpikir dan ilmu pengetahuan serta pengalaman peneliti dalam mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama duduk di bangku perkuliahan.

2. Universitas Negeri Jakarta

a. Manfaat Teoritis

Memberikan sumbangan terhadap pengembangan ilmu pengetahuan dalam bidang pendidikan mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Dapat dijadikan tambahan dan bahan referensi yang bermanfaat dan relevan khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Akuntansi

2) Bagi Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi institusi pendidikan yang ada dalam meningkatkan *self-efficacy* pada mahasiswa.

3) Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat tentang pengaruh *self-efficacy* terhadap stres mahasiswa.