

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam menjalani proses pendidikannya di perguruan tinggi, mahasiswa perlu mengambil mata kuliah skripsi di semester akhir sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana (Poerwodarminto, dalam Aini & Mahardayani, 2011). Skripsi dapat dikatakan memegang peran yang cukup penting bagi proses belajar mahasiswa dan juga bidang ilmu pengetahuan. Skripsi menjadi suatu kesempatan bagi mahasiswa untuk mempelajari penelitian yang berbasis ilmiah dan juga menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu yang selama ini didapatkan sejak awal perkuliahan. Ningrum (2011) mengatakan bahwa skripsi memerlukan kemandirian individu yang lebih tinggi dibanding tugas lain. Walaupun pengerjaan skripsi didampingi oleh dosen pembimbing, akan tetapi peran dosen pembimbing hanya untuk mengarahkan sehingga pengambilan keputusan untuk memecahkan masalah masih bergantung pada mahasiswa itu sendiri (Gunawati, 2005). Mahasiswa juga perlu melakukan manajemen yang baik dalam hal melewati prosedur penyusunan skripsi seperti bimbingan dengan dosen, kelengkapan administrasi, uji proposal, dan juga uji akhir.

Mahasiswa tingkat akhir kerap kali ditemukan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut didukung oleh penemuan Wangid (2013) bahwa beberapa permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi antara lain (1) kurangnya pengetahuan tentang metodologi penulisan skripsi, (2) kebingungan dalam mengembangkan teori pendukung, (3) kemampuan yang kurang untuk menulis karya ilmiah, (4) kesulitan dalam penyusunan pembahasan

hasil penelitian, (5) kurangnya referensi, (6) kesulitan dalam analisis data penelitian dan menginterpretasikannya, (7) kurangnya motivasi dalam menyusun skripsi, (8) kesulitan dalam mencari hasil penelitian yang relevan, (9) kesulitan menemukan permasalahan yang ada, (10) kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, dan (11) kesulitan dalam menyusun/memahami kajian pustaka. Lebih dari 50% mahasiswa dari beberapa universitas di Indonesia tidak lulus tepat waktu karena mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi (Aslinawati & Mintarti, 2017; Hartato & Aisyah, 2016; Hartanto, 2016; Samponu & Kusri, 2017).

Kesulitan dalam proses penyelesaian skripsi ini membuat mahasiswa rentan mengalami stres (Darmono & Hasan, 2004). Skripsi dikatakan sebagai salah satu *stressor* pada mahasiswa tingkat akhir (Fadillah, 2013). Tidak hanya dari kesulitan mengerjakan skripsi, penelitian oleh Marie (2018) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa tingkat akhir mengalami stres karena merasa skripsi dijadikan tolak ukur kesuksesan akademis oleh masyarakat di sekitarnya. Skripsi dapat menyebabkan stres pada mahasiswa khususnya yang belum pernah melakukan penelitian sebelumnya serta menuntut kemandirian yang lebih tinggi dibanding tugas lain. Skripsi memerlukan penyelesaian secara individual mengingat penelitian yang dilaksanakan individu juga berbeda-beda. Bila tidak diatasi, stres yang dialami dapat menghambat kemampuan belajar dan juga mengganggu atensi sehingga pada akhirnya dapat mengganggu performa akademik mahasiswa (Dyrbye, Thomas, & Shanafelt, 2005; Nerdrum, Rustøen, & Rønnestad, 2009; Ursin & Eriksen, 2010).

Salah satu universitas di Tangerang atau yang dapat disebut dengan Universitas X memiliki sistem pembelajaran trimester di mana masa studi dijalani selama 3.5 tahun. Masa studi tersebut lebih singkat dibanding perguruan tinggi lain

yang pada umumnya memiliki sistem pembelajaran dengan masa studi selama 4 tahun. Hal tersebut berarti mahasiswa tingkat akhir diharapkan untuk menyelesaikan tugas akhirnya dalam waktu yang lebih singkat. Ini merupakan masalah lainnya dalam proses pengerjaan skripsi.

Proses pengerjaan skripsi pada tahun 2020 memiliki tantangan lainnya yaitu dijalankan dengan program Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) akibat pandemi Covid-19. Pelaksanaan bimbingan secara daring memberikan tantangan lebih besar bagi mahasiswa dan juga dosen pembimbing. Indrawati (2020) menemukan bahwa penerapan PJJ bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat memunculkan beberapa tantangan seperti bimbingan yang kurang efektif dan kesulitan bagi mahasiswa untuk melakukan riset lapangan. Tantangan ini dapat menjadi halangan bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

Hasil survei oleh peneliti terhadap 30 mahasiswa Universitas X yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa terdapat beberapa masalah selama proses pengerjaan skripsi secara daring seperti efektivitas komunikasi dengan dosen pembimbing, jaringan internet, situasi tempat tinggal yang tidak kondusif, dan keterbatasan dalam mendapatkan dukungan sosial. Dalam menghadapi beberapa masalah tersebut, lebih dari 50% mahasiswa melaporkan bahwa mereka merasa tertekan dan cemas.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat dilihat bahwa kondisi stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir perlu ditangani karena skripsi dapat menyebabkan stres pada sebagian besar mahasiswa. Penanganan stres dapat dilakukan dengan bantuan *coping*. Lazarus dan Folkman (1990) mendefinisikan *coping* sebagai respon terhadap suatu emosi yang berfungsi untuk mengurangi stres akibat suatu

situasi yang bersifat mengancam kenyamanan individu. Respon ini dapat muncul dalam bentuk kognitif dan perilaku secara bergantian dalam interaksi individu dengan lingkungannya. Interaksi ini akan menghasilkan dua bentuk strategi *coping*; yang pertama adalah proses yang melibatkan usaha untuk menangani secara langsung masalah yang menimbulkan stres atau yang lebih dikenal dengan istilah *problem-focused coping*, yang kedua adalah usaha untuk menangani tekanan emosional atau yang lebih dikenal dengan istilah *emotion-focused coping*.

Untuk dapat mengurangi stres, individu diharapkan untuk menangani secara langsung sumber stres tersebut dengan menyelesaikan masalah secara langsung atau menangani tekanan emosional yang muncul akibat masalah tersebut. Apabila individu lebih memilih untuk menghindari tugas yang perlu dikerjakan, maka perilaku tersebut malah dapat memperkuat perasaan stres yang dirasakan atau dikatakan melakukan coping yang maladaptif (Lazarus & Folkman, 1984; Steel, 2007). Melalui survei yang peneliti lakukan terhadap 30 mahasiswa Universitas X, peneliti juga menemukan bahwa terdapat masalah dalam cara coping yang dipilih individu ketika stres. 83,3% dari partisipan survei melaporkan bahwa mereka lebih memilih untuk mengerjakan hal lain selain skripsi ketika mereka mengalami tantangan saat mengerjakan skripsi. Data survei tersebut menunjukkan tingginya jumlah mahasiswa yang memilih melakukan hal lain ketika stres menghadapi skripsi. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian bahwa masih banyak individu yang memilih pengerjaan hal lain dan menunda pengerjaan skripsi ketika merasa tertekan (Fajarwati, 2015; Zusya & Akmal, 2016). Apabila mahasiswa secara terus menerus memilih untuk melakukan hal lain selain skripsi ketika ia merasa stres maka coping yang dilakukan dapat menjadi maladaptif karena tidak

ada sumber masalah yang tertangani. Pengerjaan hal lain selain skripsi bahkan menyebabkan salah satu partisipan survei yang diwawancarai merasa tidak siap menghadapi sidang dan akhirnya mengundur sidang proposal. Perilaku menghindar mengerjakan skripsi bukanlah hal yang tepat untuk dilakukan. Perilaku tersebut justru dapat menyebabkan individu merasa semakin tertekan karena tidak ada hal yang dilakukan untuk menangani *stressor* tersebut dan penyelesaian tugas menjadi terlambat (Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). Alhasil, sumber stres tidak tertangani dan emosi negatif yang dirasakan individu menjadi semakin kuat.

Mahasiswa yang terlambat selesai menyusun skripsi diperlukan untuk mengambil semester tambahan sehingga lulus lebih telat dari seharusnya (Poerwodarminto, dalam Aini & Mahardayani, 2011). Apabila kendala ini terus berlangsung, mahasiswa akan terus menambah semester sedangkan pengambilan semester tambahan yang terlalu banyak meningkatkan resiko mahasiswa untuk *drop out* dari universitas yang dihadiri. Hal ini dinyatakan dalam Pasal 5 Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 mengenai beban dan masa studi, batas maksimal total pengambilan semester adalah sebanyak 14 semester; apabila mahasiswa tidak dapat menyelesaikan segala tugasnya dalam waktu tersebut, maka ia tidak dapat melanjutkan serta menyelesaikan program studi strata satu. Kelulusan yang melebihi target itu sendiri dapat menambah biaya perkuliahan, keterlambatan karir, kepercayaan diri dan relasi sosial (McIveen, dalam Prawitasari, 2012). Tingkat kelulusan tidak tepat waktu tidak hanya berpengaruh pada mahasiswa namun juga dapat mempengaruhi akreditasi universitas (Samponu & Kusri, 2017).

Cara menghadapi *stressor* yang dilakukan individu bergantung pada *secondary appraisal* (Lazarus, dalam Plotnik & Kouyoumjian, 2011) yang dimiliki.

Secondary appraisal melibatkan pengambilan keputusan dalam menentukan strategi *coping* yang digunakan untuk menangani stres yang dimiliki. Setiap individu dapat melakukan kedua jenis *coping strategies* untuk menangani stres yang dirasakan. Penggunaan *coping strategies* bersifat situasional dan bergantung pada persepsi individu mengenai lingkungannya. *Problem-focused coping* cenderung digunakan ketika individu menilai bahwa kondisi dapat diubah sedangkan *emotion-focused coping* cenderung digunakan ketika kondisi lingkungan dinilai berbahaya, mengancam dan tidak dapat dikendalikan. Kedua *coping strategies* ini dilakukan dengan tujuan yang sama yaitu berusaha untuk mengurangi tekanan yang dirasakan (Lazarus & Folkman, dalam Lazarus & Folkman, 1984).

Individu memiliki sistem dalam tubuh yang melibatkan suatu proses yang dilakukan agar individu dapat tetap berfungsi dengan baik yaitu dengan cara melakukan *coping strategies* (Bernard, dalam Schneiderman, Ironson, & Siegel, 2005). Dalam proses ini, *coping strategies* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kondisi fisik, materi yang tersedia, keterampilan, keyakinan yang positif, dan lain-lain (Lazarus & Folkman, 1984). Kondisi fisik atau kesehatan memengaruhi energi yang dapat dikerahkan individu untuk bertahan dalam situasi tertekan dan menghadapi sumber tekanan yang ada. Aspek materi yang dimaksud adalah aspek materi yang berkaitan dengan uang, makanan atau kebutuhan manusia lainnya. Individu yang memiliki sumber materi yang cukup lebih dapat melakukan *coping* terhadap masalahnya karena dapat melakukan transaksi untuk mendapatkan akses yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah. Keterampilan seperti kemampuan penyelesaian masalah dan keterampilan sosial merupakan kedua faktor yang dapat

memfasilitasi perilaku *coping* individu dalam hal menyusun rencana serta melaksanakan beberapa hal untuk menangani sumber stres. Keyakinan yang positif merupakan sumber psikologis bagi individu untuk mendapatkan harapan agar ia dapat mempertahankan usaha untuk menghadapi masalah.

Dari beberapa faktor yang telah disebutkan, peneliti melihat bahwa faktor keyakinan yang positif merupakan faktor yang penting untuk diteliti. Hal tersebut didukung oleh pernyataan Bandura (dalam Lazarus & Folkman, 1984) bahwa keyakinan diri menentukan ketersediaan individu untuk mengerahkan tenaga dalam perilaku *coping* serta persistensi dalam prosesnya. Keyakinan diri individu mengenai kemampuan yang dimiliki dirinya biasanya dikenal dengan istilah *self-efficacy* (Bandura, 1986). Terutama dalam situasi PJJ di mana mahasiswa masih berusaha beradaptasi dengan sistem pembelajaran secara daring, *self-efficacy* juga dapat memengaruhi persepsi individu mengenai sistem pembelajaran sehingga mereka mengevaluasi kembali apakah mereka mampu menghadapi masalah yang ada serta mau berusaha untuk mencapai hasil akademis yang diinginkan (Bates & Khasawneh, 2007).

Self-efficacy bersifat spesifik terhadap kemampuan individu dalam bidang tertentu dan seringnya berkaitan dengan suatu tindakan. *Self-efficacy* dalam lingkup akademik dikenal dengan istilah *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* merupakan suatu faktor yang dapat secara lebih spesifik melihat perilaku individu dalam lingkup akademik (Zajacova, Lynch, & Espenshade., 2005). *Academic self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu atas kemampuan dirinya dalam melakukan hal yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas akademiknya (Bandura, dalam Rowbotham & Schmitz, 2013). *Academic self-efficacy* merupakan suatu

prediktor performa akademik yang lebih baik dibanding keahlian yang dimiliki pelajar sendiri (Bandura, 1997; Zajacova et al., 2005; Sharma & Nasa, 2014). Hal tersebut terjadi karena keyakinan atas kemampuan diri ini memengaruhi seberapa konsisten dan efektif pelajar mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang dimilikinya.

Self-efficacy merupakan suatu penjelasan mengenai teori pembelajaran sosial di mana individu dikatakan mampu meregulasi diri, merencanakan strategi, dan mengontrol respon serta perilaku terhadap suatu situasi (Bandura, 1986). *Self-efficacy* dipercaya memiliki pengaruh terhadap proses motivasi, kognitif, dan afeksi seseorang. Dalam lingkup akademik, ia dapat memengaruhi tingkat performa, pilihan tugas, dan jumlah usaha yang dikerahkan untuk menyelesaikan tugas tersebut.

Mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas, manajemen waktu yang lebih baik, dan lebih tidak rentan terganggu oleh emosi negatif seperti kecemasan yang berlebihan sehingga memiliki keyakinan yang lebih tinggi bahwa ia mampu menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Chu dan Choi (2005) menemukan bahwa dalam situasi yang tertekan, keyakinan akan kompetensi diri yang baik dapat membantu mahasiswa untuk tetap dapat mencapai hasil yang baik. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-efficacy* yang rendah seringkali memiliki ketakutan akan kegagalan karena menganggap diri sendiri tidak mampu untuk mendapatkan hasil yang baik sehingga memilih untuk menghindari atau menunda pengerjaan tugas. Penundaan pengerjaan tugas pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga ditemukan dapat memunculkan perasaan kecewa, menyesal, tertekan, malu, dan bersalah (Rozak, 2017). Hal tersebut dapat memiliki efek yang negatif pada

kesehatan mental yakni memunculkan stres dan kecemasan terutama ketika individu telah mendekati tenggat waktu pengumpulan tugas (Flett, Blankstein, & Martin, 1995; Stead, Shanahan, & Neufeld, 2010). Selain itu, perilaku menunda atau menghindari pengerjaan tugas juga meminimalisir kesempatan individu untuk mempelajari kemampuan yang dimiliki dirinya. Padahal performa baik yang dicapai dari selesainya suatu tugas dapat menjadi suatu pengalaman bagi individu yang dapat meningkatkan tingkat *self-efficacy* (Bandura, dalam Feist & Feist, 2008).

Academic self-efficacy pada mahasiswa mungkin dapat memengaruhi *coping strategies* melalui proses kognitif dalam perencanaan pengambilan keputusan dalam berperilaku ketika berada dalam situasi yang tertekan. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi melihat masalah sebagai suatu tantangan yang perlu dihadapi untuk menangani stres yang dirasakan. Keyakinan akan kemampuan diri untuk menghadapi masalah menjadi salah satu sumber kognitif yang kemudian mendorong individu untuk menangani *stressor* secara langsung. Dengan kata lain, individu dengan semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu maka semakin tinggi kecenderungan individu untuk terlibat secara aktif dalam menangani sumber stres yang ada sehingga semakin tinggi kecenderungan individu untuk menerapkan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* (Lazarus & Folkman, 1990).

Academic self-efficacy ditemukan memiliki korelasi yang positif signifikan dengan *coping strategies* (Fauziannis, & Tairas, 2013; Listianingrum, 2018; Rafikasari, 2015; Rizky, Zulharman, & Devi 2014). Akan tetapi, penelitian sebelumnya hanya melihat coping secara umum. Coping ini memiliki sifat yang situasional sehingga individu biasanya dapat menerapkan kedua jenis coping

strategies dengan cara yang berbeda-beda. Oleh karena itu, peneliti melihat adanya keperluan untuk meneliti kembali variabel-variabel tersebut.

Pentingnya memiliki *academic self-efficacy* yang baik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi serta bagaimana keyakinan tersebut dapat memengaruhi bagaimana individu berpikir dan berperilaku ketika merasakan stres. Di samping proses penyusunan skripsi yang dapat menimbulkan stres, mahasiswa dalam penelitian ini juga menghadapi masalah tambahan yakni menjalani proses skripsi dengan program PJJ di mana ruang gerak mencari referensi menjadi sangat terbatas dan juga mengurangi efektivitas bimbingan karena adanya gangguan dalam bimbingan secara daring. Keyakinan mahasiswa dalam menghadapi masalah akademis ini memegang peran yang cukup penting yang berhubungan dengan usaha yang akan dikerahkan untuk mengatasi masalahnya sehingga ia dapat lulus dari perguruan tinggi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara *academic self-efficacy* dan *coping strategies* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan *coping strategies* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi?

1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan *coping strategies* pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan pengembangan penelitian yang sejenis, terutama bagi peneliti yang memusatkan perhatian tentang hubungan antara *academic self-efficacy* dan *coping strategies* pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Selain itu, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan sumbangsih bagi bidang psikologi pendidikan mengenai pertimbangan faktor yang memengaruhi kemajuan belajar individu.

1.4.2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi sebagai bahan renungan bagi mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga mereka dapat mencari sumber yang mendukung pengembangan keyakinan atas kemampuan diri serta mengevaluasi kembali dampak mereka melakukan penundaan terhadap tugas.

Dengan penelitian ini, diharapkan pihak universitas dapat memperoleh sumber data untuk membuat perencanaan metode pembelajaran efektif yang bersifat lebih mengapresiasi kemajuan mahasiswa dan mendorong keyakinan diri mahasiswa atas kemampuannya untuk menghadapi masalah dalam hidupnya.