

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa perguruan tinggi yang berada ditingkat akhir ditugaskan untuk mengerjakan tugas akhir sebagai syarat kelulusan dari sebuah perguruan tinggi. Tugas akhir menurut Machmud dalam (Damanik, 2022) merupakan jenis karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa di bawah bimbingan dosen yang ditunjuk untuk membimbing mahasiswa semasa penyusunan tugas akhir untuk memenuhi standar kualitas dan standar akademik. Laporan tugas akhir harus sesuai dengan pedoman penulisan yang diterbitkan oleh program studi atau literatur yang membahas penulisan karya ilmiah.

Pada dasarnya untuk memulai penulisan tugas akhir, mahasiswa harus memiliki pemahaman yang jelas tentang masalah utama yang akan dibahas. Selain itu dosen yang juga ditugaskan sebagai pembimbing tugas akhir berpengaruh dalam penyusunan tugas akhir. Ada sejumlah masalah penting yang dihadapi mahasiswa saat akan menyusun dan menyelesaikan tugas mereka, seperti kesulitan dalam menentukan judul, merangkai kata-kata menjadi paragraf dan pencarian serta pengolahan data. Berdasarkan pemaparan Syukri dalam (Modouw & Nugroho, 2021) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang dapat menyebabkan kesulitan menyusun tugas akhir dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang dapat menyebabkan kesulitan bagi mahasiswa dalam proses menyusun tugas akhir yaitu kemampuan intelektual, keyakinan mengerjakan dan menyelesaikan tugas, motivasi diri agar lebih semangat menyelesaikan tugas. Faktor eksternal yang dapat menyebabkan kesulitan menyelesaikan tugas akhir bagi mahasiswa berupa kualitas dalam menyelesaikan tugas, fasilitas dalam menyusun tugas, serta lingkungan sosial dan alam. Melalui dua faktor tersebut dapat mempengaruhi individu dalam melakukan penyusunan tugas akhir, adapun hal yang akan dipengaruhi yaitu masalah yang ada diinternal individu itu sendiri yaitu stres.

World Health Organization (WHO, 2023) mendefinisikan stres sebagai reaksi tubuh terhadap ancaman atau tantangan yang nyata atau dirasakan. Ini adalah respons alami yang melibatkan serangkaian reaksi fisiologis dan psikologis yang bertujuan membantu individu mengatasi situasi yang menuntut. Stres terjadi ketika ada ketidakseimbangan antara tuntutan yang dibebankan pada individu dan kemampuan mereka untuk menangani tuntutan tersebut. Tuntutan ini bisa datang dari berbagai

sumber, seperti pekerjaan, hubungan, tekanan keuangan atau perubahan hidup yang signifikan. Pada mahasiswa tingkat akhir stres diakibatkan karena masalah akademik terutama pada masa penyusunan tugas akhir, dimana banyaknya revisi dan sulitnya bertemu dosen untuk bimbingan menjadi pemicunya. Stres pada mahasiswa tingkat akhir ditandai dengan pola makan yang tidak teratur, insomnia, kurang focus serta hilangnya motivasi dan keyakinan dalam menyelesaikan suatu tugas.

Penelitian Dig-In (2020) menemukan sebanyak 42,3% mahasiswa di Inggris pernah mengalami masalah psikologis serius sehingga mereka merasa membutuhkan bantuan profesional. Berdasarkan sebuah survei yang dilakukan persentase mahasiswa yang mengalami peningkatan stres sebanyak 45% dipengaruhi oleh prestasi akademik, masalah keluarga, dan masalah dalam hubungan. Penelitian lain oleh Chyu & Chen (2022) masyarakat Hong Kong dalam menempuh masa pendidikan dipengaruhi oleh budaya yang menganggap keberhasilan akademis tidak hanya sebagai sarana pencapaian pribadi tetapi juga cara memenuhi kewajiban keluarga. Pada dasarnya hal tersebut menyebabkan prevalensi stres pada mahasiswa di Hongkong cukup tinggi. Sementara itu di Indonesia tepatnya provinsi Jawa Tengah menurut pemaparan Dinas Kesehatan Jawa Tengah terdapat 608.000 populasi penduduk disana yang mengalami stres, diantaranya yang tercatat dalam populasi itu adalah anak muda yang masih duduk dibangku perkuliahan (Winadi et al., 2018). Pada sebuah penelitian yang dilakukan peneliti pada remaja di Klaten yang diberikan kuesioner DASS 42 kepada 10 responden didapatkan hasil yaitu 5 orang (50%) mengalami stres sedang, 3 orang (30%) mengalami stres ringan dan 2 orang (20%) tidak mengalami stres (Hastuti & Baiti, 2019).

Berdasarkan penelitian (Ambarwati et al., 2019) dengan metode wawancara pada mahasiswa tingkat akhir beberapa diantaranya mengatakan mengalami gejala stres seperti tidur tidak teratur, nafsu makan menurun, cemas, gelisah, dan rasa takut. Mereka mengatakan stres karena tugas akhir yang mereka susun belum kunjung selesai dan batas waktu semakin pendek. Selain itu stres disebabkan oleh dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kaur di tahun (2019) ada beberapa upaya atau manajemen stres yang bisa membantu mahasiswa, yaitu makan tepat waktu, tidur dengan jam teratur, tidak menggunakan obat-obatan, alkohol, atau merokok,

menetapkan pencapaian, mempelajari teknik relaksasi, tidak menjadwalkan aktivitas secara berlebihan, mencari waktu untuk bersantai, bersikap optimis, dan tidak pantang menyerah.

Mahasiswa yang mengalami stres dapat berdampak ke hal yang positif dan juga negatif, dalam hal positif yaitu stres dapat memicu kreativitas dan pengembangan diri. Sementara itu untuk hal negatif yaitu dapat menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Bahkan jika stres terlalu berat dapat memicu gangguan memori seperti mudah lupa, konsentrasi menurun dan keyakinan untuk menyelesaikan masalah juga ikut menurun. Oleh karena itu dalam penelitian (Utami et al., 2020) didalamnya menyatakan mahasiswa yang mengalami stres harus tetap bisa berpikir jernih dan dapat mengontrol tingkat stres yang dialami. Oleh karena itu mahasiswa dapat menanamkan sebuah keyakinan didiri mereka bahwa diri mereka mampu untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu dan hal ini disebut dengan *self-efficacy*.

Bandura dalam (Anindya & Sartika, 2018) *self-efficacy* adalah keyakinan individu bahwa individu mampu berhasil dalam tugas yang diberikan untuk dihadapi. Efikasi diri bersifat umum, mempunyai keyakinan yang beragam dari kemampuan mengelola, melaksanakan, dan menyelesaikan permasalahan yang berkaitan dengan tugas yang dihadapi. Individu yang tahu bahwa mereka memiliki rasa efikasi diri yang sangat tinggi percaya pada kemampuannya mengenai masalah yang diselesaikan sebagai tantangan yang harus dikuasai, bukan ancaman yang harus dihadapi dan bisa dihindari. Akan tetapi bagi individu dengan keterampilan efikasi diri yang rendah, hal untuk menghindari sebuah masalah bisa dilakukan dan memiliki keraguan serius tentang ketidakmampuannya dalam menghadapi masalah. Berdasarkan hal tersebut individu yang mempunyai efikasi diri rendah merasa mudah terancam dan berpikir kekurangannya dalam menghadapi masalah tersebut dapat memicu kecemasan dan berpengaruh pada hasil terburuk dari situasi tersebut. Menurut (Kriswanti et al., 2020) apabila *self-efficacy* yang dimiliki mahasiswa ketika menyusun tugas akhir tinggi atau baik maka tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa rendah atau sedang, sedangkan pada mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* rendah maka stres yang dirasakan oleh mahasiswa semakin tinggi.

Berdasarkan hasil studi penelitian pada tanggal 15 Maret 2024 yang dilakukan peneliti dengan cara online pada 20 sampel didapatkan hasil tingkat stres yang dialami

mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dengan presentase 10 % direntang normal, ringan 60%, sedang 25%, dan berat 5%. Sementara itu untuk *self-efficacy* lebih banyak direntang *self-efficacy* yang sedang dengan presentase 90% dan *self-efficacy* yang tinggi dengan presentase 10%. Sebagian mahasiswa yang sedang mengalami stres dikarenakan sedang melakukan praktik klinik serta sedang melakukan penyusunan tugas akhir bahkan beberapa mahasiswa mengaku kurang dapat membagi waktunya untuk tugas kuliah dan menyusun tugas akhir. Adapun beberapa faktor pribadi dari keyakinan diri mahasiswa tersebut yang mempengaruhi *self-efficacy* dalam menyusun tugas akhir dimana beberapa responden banyak yang memilih pernyataan kurang yakin akan kemampuannya menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Sehingga dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan banyaknya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir merasa kurang yakin pada dirinya sendiri sehingga menyebabkan stres selama penyusunan tugas akhir. Berdasarkan uraian latar belakang dan fenomena yang ditemukan, maka penulis tertarik mengangkat tema penelitian “Hubungan *Self-efficacy* dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Tugas Akhir di Fakultas Teknologi dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten”.

B. Rumusan Masalah

Mahasiswa tingkat akhir dalam perguruan tinggi wajib menyelesaikan tugas akhir sebagai persyaratan kelulusan. Akan tetapi dalam masa menyusun tugas akhir para mahasiswa banyak dihadapi berbagai tantangan yang dapat menyebabkan mahasiswa merasa tidak mampu meyakinkan diri mereka bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas akhirnya sehingga menyebabkan stres dan tertekan.

Berdasarkan rumusan masalah, yang terdapat pada studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terdapat mahasiswa yang mengalami stres pada saat penyusunan tugas akhir serta sedang nya *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir tersebut maka peneliti merumuskan “Apakah ada Hubungan *Self-efficacy* dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Tugas Akhir di Fakultas Teknologi dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun tugas akhir di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi jenis kelamin dan program studi di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- b. Mengidentifikasi *self-efficacy* mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten.
- d. Menganalisis hubungan *self-efficacy* dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Teknologi Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Klaten.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai informasi dan referensi pada pengembangan ilmu keperawatan terutama pada mata kuliah keperawatan kesehatan jiwa dan untuk meningkatkan *self-efficacy* bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir.

2. Manfaat praktis

a. Bagi mahasiswa

Mahasiswa dapat mengelola *self-efficacy* selama mengerjakan tugas akhir sehingga dapat menurunkan tingkat stres.

b. Bagi institusi

Meningkatkan bimbingan dan konseling pada mahasiswa sehingga dapat membantu menyelesaikan tugas akhir pada mahasiswa.

c. Bagi tenaga kesehatan

Mampu meningkatkan pelayanan kesehatan jiwa di puskesmas dalam memberikan edukasi tentang Kesehatan jiwa pada mahasiswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan tentang tindakan yang harus diberikan untuk meningkatkan *self-efficacy* bagi mahasiswa tingkat akhir.

E. Keaslian Penelitian

1. Hubungan Antara Strategi Penanggulangan Stres (*Coping Stress*) Dengan Keyakinan Diri Mampu (*Self-Efficacy*) Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir Di Jurusan Radiodiagnostik Dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung (Rahma Disti Kartika, Dwi Deria, 2018). Metode yang digunakan pada pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner keyakinan akan kemampuan diri (*self-efficacy*) yang terdiri dari 29 item dan kuesioner dan kuesioner strategi penanggulangan stres (*strategy coping stress*) yang terdiri dari 50 item. Berdasarkan pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik Rank Spearman’s Correlations. Dari hasil perhitungan statistik didapatkan hasil hitung $t(1,138) < t \text{ tabel}(2,000)$, yang berarti bahwa korelasi tidak signifikan pada $\alpha = 0,05$. Hasil tersebut memiliki arti bahwa terdapat korelasi negatif antara variable keyakinan diri mampu (*self-efficacy*) dengan *strategy coping stress* pada mahasiswa Jurusan Radiodiagnostik dan Radiotherapy Politeknik “X” Bandung yang sedang mengerjakan tugas akhir, yang artinya ada hubungan terbalik antara *self-efficacy* dan *koping stress*.

Perbedaan dengan penelitian ini sampel yang diambil mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Klaten serta tehnik sampelnya *stratified random sampling* dan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres instrument DASS 42. Persamaan pada penelitian ini yaitu metode yang digunakan adalah *cross sectional*.

2. Hubungan Antara *Self-efficacy* Dan *Social Support* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019 (Saputri, 2020). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan dua alat pengumpul data yaitu skala psikologis dan teknik wawancara. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan *social support* dengan tingkat stres. Hasil penelitian ini juga bermanfaat bagi Jurusan dan Fakultas dalam menyusun kebijakankebijakan

akademik serta pendukung lainnya yang dapat menekan laju tingkat stres serta meningkatkan *self-efficacy* dan *social support* mahasiswa.

Perbedaan dengan penelitian ini sampel yang diambil mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Klaten serta tehnik sample nya *random sampling* dan kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat stres instrument DASS 42. Persamaan pada penelitian ini yaitu metode yang digunakan adalah *cross sectional*.

3. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Semester Akhir S1 Keperawatan Reguler Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wiyata Husada (Nirwana et al., 2019). Metode penelitian ini berupa deskriptif analitik tidak berpasangan dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 68 responden dengan tehnik *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi mahasiswa S1 keperawatan yang sedang menyusun skripsi bulan Mei-Juli 2019. Dengan menggunakan kuesioner DASS untuk tingkat stres dan GSE untuk efikasi diri. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan efikasi diri dengan nilai $p \text{ value} = 0,046 (< \alpha 0,05)$. Simpulan: Ada hubungan antara tingkat stres dengan efikasi diri mahasiswa semester akhir S1 keperawatan reguler sekolah tinggi ilmu kesehatan wiyata husada Samarinda. Perbedaan dengan penelitian ini sampel yang diambil mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir di Universitas Muhammadiyah Klaten serta tehnik sample nya *random sampling* Persamaan pada penelitian ini yaitu metode yang digunakan adalah *cross sectional* serta instrument yang digunakan.