

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa tahun pertama menjadi tahun yang paling menegangkan, dikarenakan banyaknya kesulitan dan rintangan yang harus dihadapi mahasiswa untuk bisa beradaptasi (Clinciu, 2013). Hal ini menjadi tantangan bagi mahasiswa tingkat pertama yang mengalami perubahan dalam menuntut ilmu seperti perbedaan cara belajar antara pendidikan menengah dengan pendidikan tinggi, waktu belajar, dan perubahan lingkungan akademik. Di sisi lain, transisi dari pandemi Covid-19 menuju era *new normal* juga memberikan dampak terhadap kegiatan perkuliahan. Peserta didik yang sebelumnya sudah mulai terbiasa dengan pembelajaran daring, mulai dituntut untuk menghadiri pertemuan tatap muka, atau paling tidak *hybrid learning*. Kebijakan pertemuan tatap muka (PTM) tersebut tidak lepas dari tanggapan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan terhadap penurunan pandemi Covid-19 dengan mengambil kebijakan mengadakan kembali pembelajaran tatap muka terbatas (Rantayu dkk., 2023). Pernyataan yang sama diungkapkan oleh Presiden Republik Indonesia, Joko Widodo, yang berencana mengadakan pembelajaran tatap muka terbatas mulai Juli 2021 (Widyastuti, 2021). Menurut evaluasi yang dilakukan oleh Mendikbud, 10 bulan setelah penerapan pembelajaran jarak jauh secara daring, hasil belajar mahasiswa menjadi menurun (Riani dkk., 2022). Dari sini Mendikbud juga belajar bahwa di era *new normal*, pembelajaran tatap muka yang terbatas pada masa transisi ini disebut memerlukan persiapan yang lebih baik dan akan terus dipantau pelaksanaannya. Penerapan kebijakan tatap muka terbatas ini merupakan kebijaksanaan masing-masing pemerintah daerah, dengan mempertimbangkan peningkatan pengetahuan mereka tentang penyebaran virus corona. Kebijakan tersebut dibagi menjadi dua kategori, yaitu pemberian izin belajar tatap muka secara bersamaan dan pemberian izin belajar tatap muka oleh kabupaten dan/atau desa/kelurahan (Rantayu dkk., 2023).

Masa transisi pembelajaran ini memiliki kelebihan dan kekurangan dalam hal pelaksanaannya. Menurut Irmeilyana, dkk (2022), kelebihan metode pembelajaran

ini adalah membantu pelaksanaan pembelajaran lebih efektif karena pengajar dan mahasiswa dapat berkomunikasi baik secara *offline* maupun *online*, namun kekurangannya adalah pelaksanaannya masih membuat mahasiswa kurang termotivasi, kurang berpartisipasi, dan *copy-paste* yang merajalela. Sementara itu, menurut Djafar, dkk (2022) pembelajaran pada masa transisi ini dapat menciptakan motivasi bagi mahasiswa untuk belajar berkompetisi. PTM terbatas ini telah diterapkan secara luas di berbagai universitas dengan alasan yang baik untuk memaksimalkan efisiensi pembelajaran untuk menghasilkan *output* berkualitas tinggi sesuai tuntutan waktu dan kondisi bahkan selama pandemi (Triwiyanto, 2022). Adanya perubahan metode pembelajaran dari *online* ke *offline* dapat menimbulkan stres akademik di kalangan mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama yang awalnya terbiasa dengan pembelajaran daring di sekolah sebelumnya, tetapi harus datang ke kampus pada masa transisi ini. Mahasiswa tersebut dapat menjadi bosan, kurang semangat, adanya perubahan suasana hati, stres, dll.

Stres adalah hal yang biasa dialami oleh mahasiswa, disebabkan oleh tanggung jawab, adanya tuntutan kehidupan akademik, dan banyaknya masalah yang dihadapi mahasiswa (Hamzah & Hamzah, 2020). Kondisi dan situasi yang penuh tuntutan ini sering kali menjadi stresor pada kinerja akademik mahasiswa, seperti yang disampaikan oleh Womble (2001) adanya stressor diliputi dengan manajemen waktu, permasalahan finansial, permasalahan kesulitan tidur dan aktivitas sosial. Reaksi seseorang terhadap hal-hal yang dianggap sulit atau di luar kemampuan mereka dikenal sebagai stres yang dihadapi, mahasiswa paling sering mengalami stres terkait dengan dunia akademik mereka. Selain itu stres akademik merupakan situasi seseorang mengalami tekanan karena melihat hasil dan menilai faktor-faktor yang berhubungan dengan akademik dan pendidikan di perguruan tinggi (Mudjijanti, 2021). Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa stres akademik disebabkan oleh interaksi antara pengajar dan mahasiswa, kecemasan terkait dengan hasil belajar yang dicapai, ujian atau ulangan yang harus dihadapi pembelajaran dalam kelompok, dan pengaruh teman sebaya terhadap akademik, manajemen waktu, persepsi individu pada kemampuan belajarnya yang mempengaruhi kinerja akademik yang diberikan. Selain itu menurut Purba, dkk

(2021), stres akademik adalah ketika seseorang menghadapi tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka, yang menyebabkan reaksi fisik, emosional, kognitif, dan tingkah laku yang ditujukan untuk mengatasi stres tersebut. Kesimpulannya, stres akademik adalah hasil dari situasi di mana seseorang menghadapi tuntutan akademik yang melebihi kemampuan mereka, menyebabkan reaksi fisik dan psikis. Beberapa sumber stres akademik adalah pemaksaan diri, konflik, frustrasi, dan transformasi (Azizah & Satwika, 2021). Pemberlakuan tatap muka menyebabkan banyak tantangan bagi mahasiswa, beberapa tantangan yang dihadapi mahasiswa antara lain kurangnya fokus belajar, dan kurangnya respon mahasiswa terhadap materi yang disampaikan (Fitriani dkk., 2022). Selain itu, hambatan lain yang dirasakan terlihat pada penyampaian mata pelajaran yang terlalu cepat, waktu belajar terbatas dan bahkan beberapa mahasiswa kesulitan bangun pagi (Sulaeman dkk., 2022). Hal ini dapat menyebabkan stres akademik bagi mahasiswa jika tidak dapat mengimbangi kondisi tersebut.

Pada penelitian Harahap, dkk (2020) menemukan bahwa dari 300 mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU), yang dijadikan sampel penelitian selama kondisi pandemi Covid-19, sebanyak 13% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori tinggi, sebanyak 75% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang, dan 12% mahasiswa mengalami tingkat stres akademik pada kategori rendah, yang dapat disimpulkan bahwa mayoritas mengalami stres akademik selama PJJ dikala pandemi Covid-19. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lubis dan Rasyid (2021) mereka melakukan penelitian pada 204 orang mahasiswa di Universitas Mulawarman Samarinda, dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring selama pandemi Covid-19 mengalami stres akademik kategori sedang sebanyak 80 orang, kategori tinggi sebanyak 55 orang, kategori rendah 48 orang dan kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang.

Dari kedua penelitian tersebut memperlihatkan hasil stres akademik pada mahasiswa selama pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres akademik kategori sedang. Hal ini bisa saja disebabkan adanya kelebihan yang didapat selama pembelajaran daring yang membuat mahasiswa

merasa terbantu dengan adanya pembelajaran daring tersebut, menurut Yassin (2021) adanya kelebihan dari diberlakukan kuliah daring adalah menghemat biaya transportasi, menghemat waktu dan tenaga, serta kuliah daring lebih terasa santai dan terhindar dari bising. Seperti dalam berita yang disampaikan (Tsm, 2020) oleh salah satu mahasiswa Manajemen Trisakti School Of Management, ia merasa adanya pembelajaran daring membuat dirinya lebih produktif, lebih rajin mencatat, dan lebih mudah berkomunikasi dengan dosen karena tidak banyak gangguan seperti di dalam kelas. Menurutny kekurangan dari adanya pembelajaran daring adalah masalah pada jaringan internet yang menghambat pengumpulan quiz atau ujian.

Menariknya, tidak semua mahasiswa benar-benar stres dengan berbagai tantangan belajar yang dihadapi selama masa transisi, meskipun banyak rintangan yang dihadapi mahasiswa dalam belajar selama pandemi, sebagian besar mahasiswa mengatakan puas dengan pembelajaran tatap muka yang terbatas ini karena mahasiswa merasa lebih mudah memahami materi karena pembelajaran dapat dilakukan secara *online* dan *offline*, salah satu hal yang berperan besar adalah *self-efficacy* (Mudita, 2023). Menurut Bandura (1993), *self-efficacy* dipengaruhi oleh adanya keyakinan diri yang mempengaruhi hasil di perguruan tinggi dengan meningkatkan motivasi dan ketekunan mahasiswa untuk menguasai tugas-tugas akademik yang menantang dan mendorong mahasiswa untuk menggunakan pengetahuan dan keterampilan secara efisien. Pada bidang pendidikan *self-efficacy* merupakan faktor utama yang bisa mempengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa, dengan adanya *self-efficacy* membuat seseorang akan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang sedang dilakukan (Mutlu, 2018). Orang dengan *self-efficacy* tinggi mampu menyelesaikan semua tantangan yang dihadapinya, sedangkan orang dengan *self-efficacy* rendah sulit melakukannya dan mudah menyerah. Dalam penelitian ini, *self-efficacy* yang dimaksudkan adalah *academic self-efficacy*. Zajacova, dkk (2005) mendefinisikan *academic self-efficacy* ialah mengacu pada keyakinan individu bahwa ia dapat berhasil mencapai tingkat akademik yang telah ditentukan sebelumnya atau mencapai tujuan akademik tertentu dalam tugas-tugas akademik. Faktor-faktor yang mempengaruhi

academic self-efficacy meliputi faktor personal, faktor lingkungan, dan faktor institusi (Zajacova, dkk 2005).

Seperti dalam penelitian yang dilakukan sebelum adanya pandemi Covid-19 yang dilakukan oleh Suprpto (2021) sampel penelitian di Universitas Mercu Buana Yogyakarta kepada 60 mahasiswa aktif fakultas psikologi, kategori pada kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa *academic self-efficacy* yang dialami mahasiswa kategori sedang 73,3% dan memiliki stres akademik kategori sedang sebesar 40%, yang dimana *academic self-efficacy* dengan stres akademik memiliki hubungan negatif, yang artinya mahasiswa yang memiliki *academic self-efficacy* yang rendah maka mahasiswa cenderung memiliki stres akademik yang tinggi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Antari, dkk (2021) selama adanya pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa selama pandemi Covid 19 pada mahasiswa S1 ilmu keperawatan di DIY mengalami tingkat *academic self-efficacy* berada di kategori tinggi dan stres akademik sebagian mahasiswa di kategori sedang.

Dari penelitian-penelitian yang sebelumnya baik itu sebelum pandemi dan selama pandemi Covid-19 pada mahasiswa, memperlihatkan bahwa dalam kedua situasi tersebut memiliki hasil yang konsisten, yakni semakin tinggi *academic self-efficacy* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Mengingat masih belum banyak penelitian yang melihat kondisi ini pada masa transisi, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian serupa pada sampel mahasiswa tahun pertama yang merasakan transisi dari masa pembelajaran *online* menjadi tatap muka.

Dalam pandangan Islam, Islam sendiri mengandung arti berserah diri termasuk dalam kedamaian (Ali, 1980). Menurut Madjid (1992) mengatakan bahwa Islam memiliki makna berserah diri atau tawakal terhadap Tuhannya, ini merupakan hakikat ajaran Islam. Dalam Al-Qur'an menjelaskan mengenai berserah diri kepada Allah. Sebagai firman Allah dalam surah Ath-Thalaq ayat 3:

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

Artinya: “Serta barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, maka Dialah yang Mencukupinya”. (QS. Ath-Thalaq: 3).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa dengan berserah diri Allah akan mencukupinya dengan segala sesuatu. Seperti memberikan pertolongan bagi hambaNya yang berserah diri kepadaNya dengan beribadah. Seseorang yang beriman kepada Allah ialah orang yang termasuk dalam orang-orang yang tinggi derajatnya di sisi Allah dan tidak perlu takut, sehingga mahasiswa tidak perlu merasa lemah dalam menghadapi situasi apapun karena manusia adalah makhluk yang sempurna daripada makhluk yang lainnya (Husaini, 2020). Seberat apapun kesulitan yang dihadapi, mahasiswa yang percaya pada kemampuannya tidak akan mudah menyerah, bahkan kesulitan tersebut mereka jadikan sebagai suatu pembelajaran dalam mengembangkan potensi diri (Pujiyono, 2022). Seperti dalam surat Al-Mujadalah ayat 11, Allah berfirman:

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ
خَبِيرٌ

Artinya: “...Niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. (Q.S Al-Mujadalah: 11).

Ayat tersebut menjelaskan bahwa orang yang sedang menuntut ilmu akan ditinggikan derajatnya, sebab dimata Allah seseorang yang menuntut ilmu sangatlah mulia (Pratiwi, 2019).

Dalam Islam, individu diajarkan untuk bergantung kepada Allah dalam menghadapi tantangan dan kesulitan, khususnya bagi mahasiswa yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Percaya bahwa Allah SWT adalah sumber kekuatan dan pertolongan yang memberikan penghiburan dan ketenangan pikiran ketika menghadapi stres (Abdu, 2019). Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Seperti dalam firman Allah:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. (Q.S Al-Baqarah: 286).

Dalam Al-Qur’an juga menerangkan bahwasannya setiap pencapaian yang diperoleh oleh individu merupakan kemenangan yang berasal dari Allah, bukan semata-mata karena usaha individu tersebut (Mubasiroh, 2018). Allah SWT berfirman :

...وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: “...Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sesungguhnya Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana” (Q.S Al-Anfal: 10).

Ayat tersebut menjelaskan bahwasannya Allah tidak akan membebani seseorang di luar kemampuannya, yang dimana seorang mahasiswa yang sedang berusaha menyelesaikan tuntutan sebagai pelajar akan selalu diberi kemudahan karena Allah SWT tahu akan kesanggupan umat-Nya yang ingin berusaha dan yakin bahwa dirinya dapat menyelesaikan tugasnya sebagai mahasiswa. Seperti menurut Aizid (2015) Allah sangat sayang kepada setiap hambaNya dengan memberikan ujian yang sudah sesuai dengan kemampuan hambaNya, namun terkadang ada seseorang yang merasa Allah memberikan ujian di luar batas kemampuannya, sehingga banyak yang menjadi stres. Langkah terbaik yang bisa mahasiswa lakukan adalah dengan menyiapkan diri untuk mengelola sikap dan perilaku sehingga dapat mengurangi risiko akibat stres. Selain itu dengan mendekatkan diri kepada Allah dengan cara beribadah. Penjelasan ini peneliti berniat untuk meneliti dan memperbanyak literatur mengenai hubungan antara *academic self efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi serta tinjauannya dalam Islam.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi?
2. Bagaimana hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi dalam tinjauan Islam?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama di masa transisi pandemi dan tinjauannya dalam Islam.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu psikologi terkait hubungan antara *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa di masa transisi pandemi.
2. Diharapkan penelitian ini menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *academic self-efficacy* dengan stres akademik pada mahasiswa dan menjadi bahan kajian lebih lanjut.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dapat merancang kegiatan konseling pada perencanaan pengenalan perguruan tinggi, seperti tantangan perkuliahan, tuntutan akademik, dsb.

2. Menjadi bahan pertimbangan bagi praktisi, konselor dan pihak universitas dalam merancang intervensi yang bertujuan untuk mengatasi masalah stres akademik pada mahasiswa yang mengalami masa transisi pasca Covid-19.