BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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

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 menyatakan 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]

Kita bisa berpikir stres sebagai sesuatu yang terjadi pada kita yaitu, sebagai situasi yang mendorong kita untuk membatasi atau mengancam keselamatan kita atau kesejahteraan. Stres dapat menjadi ancaman tanpa henti dari kesulitan, seperti terlambat membuat makalah, motor 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 agar memiliki kemampuan dalam mengelola situasi pada *stressor*.

Banyak faktor yang menjadi penyebab munculnya stres pada mahasiswa khususnya mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan. Beberapa di antaranya ada banyaknya tugas kuliah, padatnya jadwal latihan, 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",

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

> "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 dibilang 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 dibilang 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 mahasiswa. Terutama jika jadwal berantakan dan jatah tidur berkurang, mahasiswa akan semakin mudah merasa stres." [2]

Menurut penjabaran di atas *self-efficacy* berpengaruh terhadap tingkat stres, menurut Bandura efikasi merujuk pada kepercayaan diri

[2] http://www.merdeka.com/sehat/7-penyebab-stres-pada-mahasiswa.html

seseorang bahwa mereka mempunyai kemampuan untuk melakukan tindakan tertentu.[3]

Self-efficacy menurut John, Robert, dan Michael adalah berhubungan dengan keyakinan pribadi mengenai kompetensi dan kemampuan diri. Secara spesifik, hal tersebut merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas secara berhasil.[4]

Self-Efficacy yang rendah dan padatnya jadwal kuliah mempengaruhi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa. Selain itu aktifitas mahasiswa olahraga juga diisi dengan padatnya jadwal latihan sehingga pada saat menyelesaikan tugas akhir skripsi mereka beralasan kesulitan dalam membagi waktu. Belum lagi mahasiswa yang sudah mengajar di sekolah-sekolah kebanyakan terkendala karena jadwal mengajar yang padat dan jauhnya jarak yang ditempuh berkaitan dengan waktu yang diperlukan. Selain faktor tersebut faktor ekonomi yang kurang untuk membiayai kuliah menjadi kendala. Saat mengerjakan skripsi, mahasiswa olahraga mencari pekerjaan sampingan seperti menjadi instruktur di pusat kebugaran, Pelatih, atlet, *masseur* dan lain-lain karena begitu banyak peluang kerja untuk

---

[3]Jess Feist dan Gregory J. Feist, *Theories of Personality*, (Singapore: McGraw- Hill, Inc), 2009, p. 488
[4] John M. Ivancevich, Robert Konopaske, dan Michael T. Matteson, Perilaku dan Manajemen Organissai, (Jakarta: Erlangga), 2005, p. 97

mahasiswa olahraga walaupun belum lulus kuliah. Namun, pada kenyataanya pekerjaan sampingan tersebut banyak menyita waktu dan mahasiswa olahraga sudah merasa nyaman dengan pekerjaanya tanpa memikirkan studi yang harus diselesaikan.

Melihat masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk mengambil judul "Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Yang Sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis mengidentifikasikan beberapa masalah terkait stres yaitu sebagai berikut:

1. Banyaknya tugas kuliah
2. Padatnya jadwal latihan
3. Kesulitan keuangan
4. Padatnya aktivitas di organisasi
5. Padatnya jadwal kuliah
6. *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* serta 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 tingkat stres pada mahasiswa pendidikan jasmani yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta ?”

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 Teoretis

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

b. Manfaat Praktis

1) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan dan bahan referensi yang bermanfaat dan relevan khususnya bagi mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.

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 tingkat stres mahasiswa.