

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 pada pasal 13 ayat 1 mahasiswa merupakan anggota civitas akademika diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi atau profesional. Pada ayat 2 mahasiswa sebagaimana dimaksud pada ayat 1 secara aktif mengembangkan potensinya dengan melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah atau penguasaan, pengembangan, dan pengamalan suatu cabang Ilmu Pengetahuan atau Teknologi untuk menjadi ilmuwan, intelektual, praktisi, atau profesional yang berbudaya (UU RI No 12 tentang pendidikan tinggi, 2012).

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 pada pasal 1 ayat 9 tridharma Perguruan Tinggi yang selanjutnya disebut Tridharma. Tridharma adalah kewajiban Perguruan Tinggi untuk menyelenggarakan Pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya pada ayat 10 Penelitian yang dimaksud adalah kegiatan yang dilakukan menurut kaidah dan metode ilmiah secara sistematis untuk memperoleh informasi, data dan keterangan yang berkaitan dengan pemahaman atau pengujian suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi (UU RI No 12 tentang pendidikan tinggi, 2012).

Ketika seorang individu memasuki perguruan tinggi, penyesuaian terhadap situasi baru berpotensi untuk memberikan tantangan dan tuntutan bagi seorang mahasiswa (Sarina, 2012). Dalam perubahan sistem belajar mengajar serta tuntutan tugas yang lebih sulit dan secara signifikan mempengaruhi kemampuan akademis mereka (Bruffaerts dkk, 2018). Mahasiswa menjadi tidak yakin akan kemampuannya dan menjadi mudah goyah karena tekanan yang dirasakan. Hal ini tentu saja akan berdampak panjang, dimana daya juang mahasiswa untuk bertahan akan berkurang seiring dengan berkurangnya kepercayaan akan kemampuan diri sendiri (Baer dkk, 2016). Mahasiswa tersebut dituntut untuk menjadi lebih mandiri dalam kesehariannya, maka dari itu efikasi diri adalah hal yang penting dimiliki bagi seorang mahasiswa.

Efikasi diri merupakan keyakinan individu atas kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan sesuatu yang diharapkan. Individu yang yakin pada kemampuan diri, akan berusaha terus sampai yang dikerjakan tuntas dan memiliki hasil. Apabila terjadi suatu masalah dalam pencapaian yang diinginkan, individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan tetap bertahan dan tidak menyerah. Menurut Patton (dalam Permana, H., Harahap, F., & Astuti, B, 2016) menjelaskan efikasi diri adalah keyakinan terhadap diri sendiri dengan penuh optimisme serta harapan untuk dapat memecahkan masalah tanpa rasa putus asa. Ketika individu dihadapkan pada stress yang akan timbul maka efikasi dirinya meyakinkan akan terjadinya reaksi terhadap suatu situasi antara reaksi emosi dan usahanya dalam menghadapi kesukaran. Efikasi diri yang dimiliki individu itu dapat membuat individu mampu untuk menghadapi berbagai situasi.

Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuan yang dimiliki akan lebih gigih berusaha dan tidak mudah menyerah meskipun menghadapi berbagai kesulitan dan rintangan (dalam Hashinta, 2019). Mahasiswa dengan efikasi diri yang baik akan merasa yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dalam kegiatan belajar sehingga mendorong mahasiswa tersebut untuk belajar secara mandiri. Akan tetapi pada kenyataannya, sebagian mahasiswa ada yang merasa dirinya kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya. Berangkat dari ketidak yakinan inilah banyak mahasiswa yang tidak mampu belajar mandiri dan banyak tergantung kepada orang lain dalam menjalankan kegiatan belajar diperguruan tinggi.

Menurut Bandura (dalam Suseno, 2012) jika individu tidak memiliki kekuatan untuk menyelesaikan suatu hal, maka orang tersebut tidak akan berusaha untuk menyelesaikannya. Maksud dari pernyataan ini adalah individu akan mengabaikan semua tugas yang menurut dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Individu yang memiliki efikasi diri yang rendah merasa bahwa dirinya tidak mampu dalam pencapaian suatu tugas. Individu dengan efikasi diri yang rendah akan cenderung mudah menyerah dan tidak percaya diri.

Menurut Bandura (dalam Hambali, 2015) individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi lebih mudah menghadapi tantangan. Individu merasa percaya diri dalam menyelesaikan tujuan karena memiliki keyakinan yang penuh akan kemampuan dirinya. Individu juga tidak akan bergantung kepada orang lain yang menghambat tujuannya, namun tetap berpegang teguh demi tercapainya tujuan.

Individu ini akan cepat menghadapi masalah dan mampu bangkit dari kegagalan yang di alami. Individu yang memiliki efikasi diri yang tinggi percaya bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan suatu tugas, sebaliknya dari individu yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri mempunyai rasa yakin yang sangat kuat terhadap kompetensi dan kemampuan di dalam dirinya, dalam hal ini ketika sedang merasakan banyaknya tantangan di perkuliahan, akan memiliki kegigihan dan rasa optimis meskipun sedang dihadapkan oleh beragam kesukaran maupun tingkatan rintangan yang di lalui (dalam Gemara, 2021). Dengan begitu kesadaran akan meningkat jika mahasiswa mempunyai rasa yakin untuk menyelesaikan tugas atau suatu tantangan yang dimilikinya di dalam dunia perkuliahan dengan berpikir secara ilmiah (dalam Siagian, 2020). Kualitas kesadaran diri muncul sebagai *mindfulness* (kesadaran penuh) yang ditandai dengan meningkatnya keadaan sadar terjaga (*awareness*) dan perhatian akan keadaan di sini dan saat ini (Brown & Ryan, dalam Sulastoyo & Lailatushifah, 2012). *Mindfulness* yang tinggi tidak akan membuat mahasiswa merasakan kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan yang pada nantinya akan terjadi *feedback* pada mahasiswa itu sendiri (dalam Sakri, 2020).

Jon Kabat-Zinn (dalam Singh dkk, 2016) mendefinisikan *mindfulness* sebagai memperhatikan tujuan dengan sengaja, pada saat ini, dan tanpa menghakimi pengalaman setiap saat. Bishop dkk (dalam Singh dkk, 2016) mengusulkan model dua faktor *mindfulness* yang terdiri dari faktor perhatian yang berfokus pada pengalaman saat ini dan faktor regulasi emosi yang ditandai oleh

keterbukaan, rasa ingin tahu, dan penerimaan. Di sisi lain, Brown dan Ryan (dalam Singh dkk, 2016) mengonseptualisasi *mindfulness* sebagai konstruk unidimensional di mana faktor-faktor penuh perhatian dan emotif tidak dapat dibedakan. Oleh karena itu, disimpulkan bahwa *mindfulness* menyiratkan perasaan berada di masa kini, kesadaran yang jelas tentang pengalaman indrawi dan mental.

Ahmad (2016) menyebutkan beberapa manfaat *mindfulness* yang terdokumentasi dengan baik, salah satunya; perhatian yang terarah dan teratur diatur secara sistematis pada saat ini dikombinasikan dengan tidak menghakimi, berbagai perspektif dan kesadaran yang sadar yang menerima dan mengakui semua pikiran, perasaan, lingkungan atau sensasi sebagai aliran pikiran.

Mahasiswa dengan tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi telah meningkatkan kualitas hidup, kemampuan untuk mengatasi tantangan fakultas, keterlibatan yang lebih baik dalam kegiatan, penilaian dan pengambilan keputusan, keterampilan manajemen stres dan prestasi akademik yang lebih baik (Leroy dkk dalam Ahmadi, 2016). Siswa yang penuh perhatian, baik melalui karakter mereka atau melalui pembelajaran, cenderung mengalami kesejahteraan yang lebih besar, dan bahwa menjadi lebih penuh perhatian cenderung berkaitan lebih banyak dengan emosi positif, popularitas yang lebih besar dan memiliki lebih banyak teman, dan lebih sedikit emosi dan kecemasan negatif (Weare dalam Ahmadi, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Brausch (2011) menyatakan bahwa variabel *mindfulness* tidak ditemukan sebagai prediktor yang signifikan terhadap

efikasi diri. Tingkat *mindfulness* yang lebih tinggi tidak berpengaruh terhadap efikasi diri. Tidak ada korelasi yang ditemukan antara *mindfulness* dengan efikasi diri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri.

Berdasarkan interview yang dilakukan peneliti terhadap 5 orang mahasiswa UIN Mahmud Yunus Batusangkar, bahwa mahasiswa banyak yang kurang meyakini akan kemampuan dirinya sendiri dan pesimis, sehingga mahasiswa menilai dirinya tidak mampu dan tidak mengerti. Mahasiswa yang tidak mampu dalam melakukan suatu tugas yang memiliki taraf dengan kesulitan yang tinggi. Dan masih banyak mahasiswa yang tidak mempelajari ilmu psikologi saat masa SMA atau tidak terlalu diperkenalkan mengenai psikologi saat sekolah, sehingga mahasiswa harus mempelajari hal yang benar-benar baru ketika mendapatkan materi psikologi. Mempelajari hal yang baru tentu menimbulkan masalah dimana tingkat kesulitan semakin bertambah dan diperlukan penyesuaian diri, sehingga tidak jarang mahasiswa tersebut akan mengalami krisis tingkat kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Mahasiswa menjadi tidak yakin akan kemampuannya dan menjadi mudah goyah karena tekanan yang dirasakan. Hal ini tentu saja akan berdampak panjang, dimana daya juang mahasiswa untuk bertahan akan berkurang seiring dengan berkurangnya kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Mereka tak segan untuk mangkir dari tugas dan menelantarkan kuliah. Bahkan memilih untuk mengikuti ujian penempatan universitas ulang pada tahun berikutnya. Sebagian mahasiswa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk menghadapi permasalahan-permasalahan di dalam dunia

pembelajaran. Mahasiswa yang menganggap dirinya lemah akan kemampuan yang dimiliki sehingga tidak yakin bisa mencapai suatu tujuan dalam dunia perkuliahan. Kurangnya keyakinan mahasiswa terhadap usaha yang dilakukan serta pertahanan pada dirinya berkurang. Mahasiswa yang tidak yakin akan kesuksesan terhadap dirinya saat mengerjakan suatu pekerjaan. Ada mahasiswa yang tidak percaya diri ketika diminta untuk tampil di depan kelas, karena mahasiswa tidak yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya ketika tampil dan ketika tampil mahasiswa akan gugup. Mahasiswa yang tidak mampu dalam mempelajari mata kuliah sehingga membuat mahasiswa tersebut lalai dalam perkuliahan. Mahasiswa yang tidak yakin dan percaya diri akan bidang yang dimilikinya saat perkuliahan, seperti berbicara di depan umum.

Kurangnya kesadaran mahasiswa ketika mengerjakan sesuatu karena tidak konsentrasi dan fokus terhadap apa yang akan dikerjakan. Ada mahasiswa yang tidak dapat merasakan apa yang dirasakan pada dirinya sendiri. Mahasiswa tidak dapat menyadari perubahan perilaku yang dialami. Mahasiswa tidak bisa mengungkapkan pengalamannya dengan kata-kata. Mahasiswa tidak dapat mencapai suatu tujuan dalam perkuliahan karena minimnya kesadaran. Ada beberapa mahasiswa yang tidak sadar akan suatu perkuliahan, sehingga tidak mengikuti perkuliahan karena sudah terlambat. Mahasiswa yang tidak bisa menerima pengalaman buruk ketika perkuliahan, misalnya mahasiswa mengalami peneguran oleh dosen sewaktu perkuliahan sedang berlangsung sehingga adanya ketidaknyamanan dan hilangnya respek terhadap pembelajaran itu dan berdampak pada kesadaran individual terhadap mata kuliah yang di

tempuh. Mahasiswa yang membawa makanan saat jam perkuliahan sehingga mahasiswa lain terganggu akan aktivitas yang dilakukannya. Mahasiswa yang tidak menghakimi, tidak reaktif dan dapat menerima pengalaman internal seseorang. Mahasiswa yang tidak bisa terbuka kepada orang lain sehingga memendam apa yang dirasakannya sendiri dan akan berdampak pada psikologisnya. Mahasiswa yang tidak mampu memberikan perhatian penuh dan tidak menjadi diri sendiri terhadap aktivitas yang dilakukan. Mahasiswa yang tidak bisa menerima keadaan, tidak menjadi seperti apa adanya serta tidak bisa menerima kritikan dari orang lain dalam kehidupan sehari-hari.

Penelitian tentang *mindfulness* dengan efikasi diri sudah pernah diteliti oleh peneliti lain, seperti yang diteliti oleh Hashinta (2019) dengan judul “ Hubungan *Mindfulness* Dan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta” dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara *mindfulness* dan efikasi diri pada mahasiswa tahun pertama, apabila *mindfulness* meningkat maka efikasi diri juga meningkat begitu pula sebaliknya.

Penelitian oleh K. M. McCann dan Mendi Davis (2018) dengan judul “ *Mindfulness* Dan Efikasi Diri *In An Online Doctoral Program*” dengan hasil tidak terdapat perubahan signifikan pada *mindfulness* terhadap efikasi diri karena setelah diberi beberapa kali intervensi atau pelatihan tidak ada perubahan yang terjadi pada efikasi diri subjek.

Penelitian oleh Oktaria dan Bintang dengan judul “ Hubungan *Minful Attention Awareness* Dan *Self Efficacy* Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas

Kedokteran Universitas Lampung” dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara *mindful attention awareness* dengan *self efficacy* pada mahasiswa tahun pertama di fakultas kedokteran UNILA, semakin tinggi *mindful attention awareness* seseorang maka semakin tinggi pula *self efficacy* yang dimilikinya.

Perbedaan penelitian yang akan peneliti lakukan dengan penelitian sebelumnya adalah sampel penelitian dimana sampelnya adalah mahasiswa psikologi, tempat penelitian dimana terletak di sentra kebudayaan Minangkabau, tahun dilakukannya serta pembelajaran psikologi di tempat penelitian diterapkan psikologi islam.

Berdasarkan latar belakang di atas dan melihat fenomena yang terjadi serta penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan *Mindfulness* Dengan Efikasi Diri Pada Mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batusangkar “.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batusangkar ?.

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *mindfulness* dengan efikasi diri pada mahasiswa Psikologi UIN Mahmud Yunus Batusangkar.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan untuk menambah pengetahuan dalam bidang psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *mindfulness* dan efikasi diri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Peneliti ini diharapkan memberikan wawasan lebih luas tentang pentingnya *mindfulness* dan efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa.

b. Bagi Instansi

Bagi instansi agar dapat mengetahui bagaimana gambaran *mindfulness* terhadap efikasi diri mahasiswa.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk mengangkat tema yang sama diharapkan dapat mempertimbangkan variabel lain yang lebih mempengaruhi dan dapat menggunakan teori yang terbaru dan berbeda sehingga dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.