

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2016). Mahasiswa memiliki kewajiban untuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di perguruan tinggi hingga nantinya menjadi mahasiswa tahun akhir, tentunya akan dihadapkan dengan tugas akhir yaitu berupa penulisan karya ilmiah atau skripsi. Skripsi merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus diselesaikan oleh mahasiswa akhir sebagai syarat untuk kelulusan bagi mahasiswa, serta untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang ditekuni dari perguruan tinggi tersebut (Asmawan, 2016).

Selama proses pengerjaan skripsi sebagian mahasiswa tentu pernah mengalami beberapa persoalan dalam pengerjaan skripsi tersebut. Adapun persoalan yang dialami oleh mahasiswa diantaranya yaitu kesulitan dalam penentuan judul skripsi, kurangnya referensi, kurangnya waktu mengerjakan skripsi, rasa malas dan kurang motivasi dalam mengerjakan skripsi, dosen pembimbing susah untuk ditemui, sulitnya membagi waktu, kelelahan bekerja, waktu istirahat tidak cukup, kurangnya biaya untuk penelitian, serta tidak bisa berkonsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016).

Dalam beberapa penelitian mengatakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sangat rentan terhadap stres, mulai dari stres yang ringan, sedang ataupun berat (Priharyuni, dkk 2015). Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Mazo (2015) pada mahasiswa Teknologi Informasi (BSIT) di Philipine University ditemukan bahwa penyebab umum stres diantara mahasiswa adalah penulisan skripsi/ penelitian serta pengerjaan tugas proyek. Stres didefinisikan sebagai peristiwa atau kondisi berupa rangsangan atau stimulus dan respon yang dapat mempengaruhi individu sehingga menghasilkan beberapa reaksi atau respon seperti reaksi fisiologis, reaksi emosional atau reaksi perilaku yang dapat menimbulkan kesulitan dalam mengatasinya bagi beberapa individu (Gadzella & Masten, 2005).

Berdasarkan penelitian Giyarto (2018) terdapat dua faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, yaitu faktor internal dan eksternal. Dimana faktor internalnya yaitu kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang memicu berbagai dampak seperti, fisik, emosional, dan kognisi, serta lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang menimbulkan rasa cemas, tertekan dan khawatir. Sedangkan faktor eksternal berasal dari lingkungan luar dan keluarga yang menuntut agar cepat menyelesaikan skripsi. Terlalu banyak tekanan akademik dapat berdampak negatif terhadap kinerja akademik mahasiswa (Yikealo, dkk, 2018). Mahasiswa tingkat akhir yang tidak mampu mengatasi beban kerja memiliki resiko lebih tinggi mengalami stres akademik (Phillips, dkk, 2020).

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu tekanan mental yang berhubungan dengan timbulnya perasaan frustrasi baik secara langsung terkait dengan kegagalan akademik atau secara tidak langsung terkait dengan kemungkinan kegagalan akademik tersebut (Kauts, 2016). Kemudian menurut De Deyn (dalam Yikealo, dkk 2018) stres akademik merupakan suatu tekanan mental dan emosional atau ketegangan yang terjadi akibat berbagai tuntutan kehidupan di perguruan tinggi. *Stressor* akademik termasuk persepsi mahasiswa tentang dasar pengetahuan luas yang dibutuhkan dan persepsi waktu yang tidak memadai untuk mengembangkannya (Carveth, dkk dalam Misra & Castilo, 2004). Beberapa stres akademik yang umum dilaporkan adalah seperti beban tugas yang berlebihan, manajemen waktu dan keterampilan sosial yang buruk, serta terjadi persaingan antar sesama (Fairbrother & Warn, 2003).

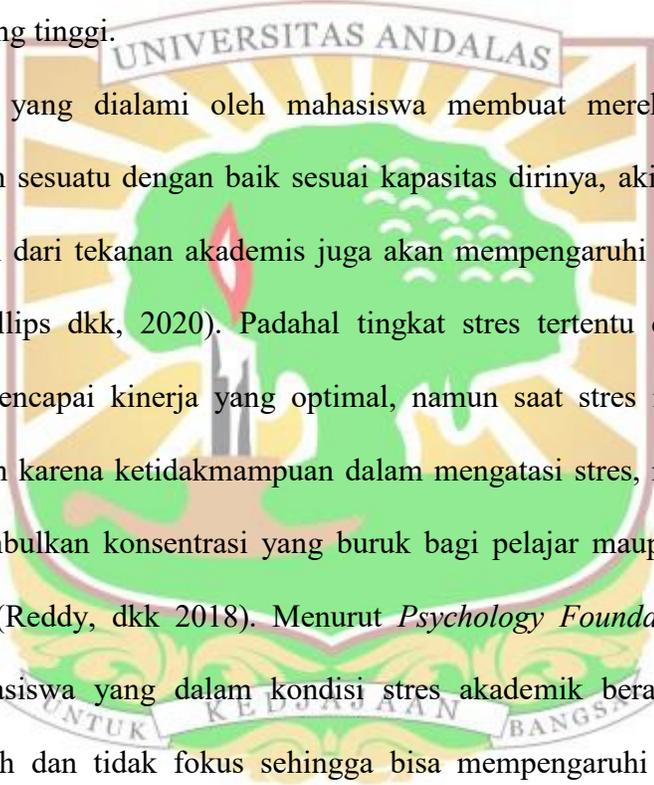
Stres akademik disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam beradaptasi terhadap tuntutan akademik yang dinilai menekan, akibatnya muncul perasaan yang tidak nyaman yang akan memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku dari peserta didik tersebut (Wilks, 2008; Desmita, 2011 dalam Indria, dkk, 2019). Gejala-gejala yang menunjukkan individu mengalami stres akademik terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, dan gejala perilaku (Simbolon, 2015; Fahmi, 2011, dalam Barseli dkk, 2017). Gejala fisik yang dialami dapat berupa sakit kepala, jantung berdebar-debar, tekanan darah tinggi, perubahan pola makan, badan terasa lemas dan cepat lelah, insomnia, sering buang air kecil serta sulit menelan. Kemudian gejala emosional dapat berupa depresi, cepat marah, murung, mudah menangis, cemas, khawatir, panik, merasa

gelisah terhadap hal-hal kecil. Sedangkan gejala perilaku yang muncul dapat berupa bertindak agresif dan impulsif, suka menyendiri atau menarik diri, ceroboh, menyalahkan diri dan orang lain, sering melamun, tertawa gelisah dengan nada tinggi, serta perilaku sosial yang berubah.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan pada tanggal 15 Januari sampai dengan 12 Juli 2020 terhadap 10 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas didapati bahwa gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Universitas Andalas berupa gejala fisik seperti mengalami sakit kepala saat kesulitan dalam mengerjakan skripsi, badan terasa lemas dan cepat lelah serta mengalami gangguan pada pencernaan. Kemudian gejala emosional yang dirasakan berupa sering merasa cemas dan khawatir pada saat bimbingan skripsi, panik dan gelisah ketika dosen pembimbing tak kunjung membalas pesan atau memberikan *feedback* terhadap revisinya, serta gejala perilaku yang muncul seperti sering menyalahkan diri sendiri maupun orang lain karena tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik, lebih suka menyendiri dan menghindari dari lingkungan sosial, sering melamun dan suka berteriak tiba-tiba tanpa sebab.

Penelitian sebelumnya terkait stres akademik pada mahasiswa telah dilakukan di Universitas Andalas. Di antaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Irlaks (2019) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir didapatkan sebanyak 14% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik ringan, 56% mengalami stres akademik sedang, 26% mengalami stres akademik berat dan 4% mengalami stres akademik sangat berat. Kemudian penelitian oleh Andrial (2019) pada mahasiswa

tahun akhir program B Fakultas Keperawatan Universitas Andalas yang sedang mengerjakan skripsi dan didapatkan hasil bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut cukup tinggi. Selain itu, penelitian oleh Restiva (2020) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas didapati bahwa sebanyak 32 orang (16%) memiliki stres akademik yang rendah, 128 orang (64%) memiliki stres akademik yang sedang, serta 40 orang (20%) memiliki stres akademik yang tinggi.



Tekanan yang dialami oleh mahasiswa membuat mereka tidak mampu menampilkan sesuatu dengan baik sesuai kapasitas dirinya, akibatnya pemikiran yang muncul dari tekanan akademis juga akan mempengaruhi kinerja akademik mereka (Phillips dkk, 2020). Padahal tingkat stres tertentu dapat mendorong seseorang mencapai kinerja yang optimal, namun saat stres itu tidak dikelola secara efisien karena ketidakmampuan dalam mengatasi stres, maka hal tersebut dapat menimbulkan konsentrasi yang buruk bagi pelajar maupun lembaga atau institusinya (Reddy, dkk 2018). Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010) mahasiswa yang dalam kondisi stres akademik berat cenderung jadi mudah marah dan tidak fokus sehingga bisa mempengaruhi kemampuan dan orientasinya terhadap kegiatan dalam proses pembelajaran mahasiswa tersebut. Hal tersebut dapat menimbulkan kegelisahan, kegugupan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tiada henti, ketegangan, serta nyeri di leher atau bahu (Agolla & Ongori, 2009).

Untuk mengatasi permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka dibutuhkan suatu kemampuan yang berguna dalam mengatasi stres tersebut,

salah satunya dengan cara regulasi emosi (Sulastri, 2017). Menurut Gross dan Thompson (2007) regulasi emosi adalah serangkaian proses dimana emosi diatur sesuai dengan tujuan individu, baik secara otomatis atau terkontrol, disadari atau tidak disadari dan melibatkan banyak komponen yang bekerja dalam proses pengembangan emosi. Regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi reaksi emosional, terutama fitur intensif dan temporal, agar tercapainya tujuan seseorang (Thompson, 2011). Menurut Greenberg & Stone (1992) regulasi emosi dapat mempengaruhi penurunan tingkat stres pada mahasiswa karena dengan regulasi emosi inilah individu mengekspresikan emosi mereka baik secara lisan maupun tertulis. Dengan mengekspresikan emosi mereka, individu tersebut dapat membantu meningkatkan kesehatan psikologis dan fisik individu saat menghadapi kejadian traumatis dalam hidupnya, serta dapat membantu mengatasi tekanan mental yang dialami (Mawardah & Adiyanti, 2014).

Regulasi emosi dan stres saling terkait satu sama lain, dimana regulasi emosi dapat berperan penting dalam menciptakan kesadaran bagi mahasiswa dalam merespon dan mengatasi stres dengan tepat (Gamayanti, dkk, 2018). Ketika dihadapkan dengan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan, individu tidak secara pasif mengalami stres dan emosi yang terkait, tetapi sebenarnya mereka bertindak secara aktif dalam upaya mengubah cara mereka mengalami respon emosional (Richardson, 2017). Selama pengerjaan skripsi mahasiswa sangat rentan terhadap berbagai situasi stress akademik, hal ini akan membuat mereka

cenderung menjadi kreatif dalam mengelola perasaan stres tersebut (Sarafino & Smith, 2011). Seseorang yang mengatur emosinya menggambarkan upaya mereduksi emosi negatif dengan mengurangi emosi yang akan memicu kambuhnya stress seperti marah, sedih dan cemas (Gross, dkk 2006), meningkatkan emosi positif, hal tersebut dikarenakan regulasi emosi memiliki hubungan antara penurunan stress akademik dan masalah kesehatan mental.

Dalam menurunkan tingkat stress akademik yang dialami mahasiswa dapat dilihat dari munculnya aspek regulasi emosi pada individu. Dimana aspek dari regulasi emosi yaitu memonitor, mengevaluasi dan memodifikasi emosi yang dapat berperan dalam menghadapi masalah yang berasal dari *stressor* akademik (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, serta pemaksaan diri), dan reaksi *stressor* (reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku dan penilaian kognitif). Memonitor dan mengevaluasi emosi sangat penting dalam mengatasi permasalahan yang dialami seseorang seperti konflik, trauma atau stress kronis atau pengalaman lain yang secara signifikan mengubah evaluasi mereka terhadap perasaan dan keadaan mereka yang menimbulkan emosi di dalamnya (Thompson, 2011). Regulasi emosi tidak lepas dari kehidupan manusia, perhatian dan proses kognitif membantu individu mengatur emosi atau perasaan dan menjaga emosi itu agar tidak berlebihan. Oleh karena itu, kebiasaan mahasiswa dalam menguasai emosi negative dapat membuatnya mampu untuk mengontrol emosi dalam banyak situasi (Sari, dkk 2020).

Individu dengan regulasi emosi yang baik dapat dilihat dari mampu menyadari dan memahami emosi yang dirasakan dan mampu berperilaku dengan benar, menguntungkan diri sendiri dan orang lain, seperti dapat bekerjasama, menolong, berbagi dan bersahabat dengan orang lain (Yusuf & Kristiana, 2017). Regulasi emosi yang baik dalam diri individu dapat menekan stres yang mereka alami (Wang & Saudino, 2011). Kemudian penyesuaian yang adaptif antara proses regulasi emosi dan intensitas stres dapat mengurangi dampak negatif dari stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional serta ketahanan terhadap kesulitan (Myruski, dkk, 2018). Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik akan mampu berperilaku sesuai dengan harapan maupun tuntutan lingkungannya (Yusuf & Kristiana, 2017). Selain itu, individu yang mampu meregulasi emosinya dapat berdampak positif bagi kesehatan fisik, prestasi akademik, tingkah laku serta hubungan sosialnya (Endaryani dkk, 2020).

Berdasarkan fenomena yang diuraikan diatas, maka mahasiswa yang mampu meregulasi emosi dapat mengatasi rasa stres akademiknya dengan baik, karena ia mampu mengontrol emosi yang muncul akibat tekanan-tekanan dari orang lain serta berbagai tuntutan-tuntutan baik dari akademik maupun orang tuanya. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang baik, ia akan mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik tanpa terganggu hal apapun. Nurdin (2016) mengatakan bahwa mahasiswa yang dapat mengatasi stres dikarenakan mahasiswa tersebut mampu meregulasi emosinya sehingga stres yang muncul tidak menyebabkan mahasiswa itu terganggu dalam penyelesaian skripsinya.

Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik dapat dilihat dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kadi, dkk (2020) tentang hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Halu Oleo yang hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. Semakin tinggi stres akademik maka semakin rendah regulasi emosi yang dialami, begitu sebaliknya semakin tinggi regulasi emosi maka semakin rendah stres akademik yang dialami. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Anwar (2018) tentang hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa baru hasilnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah kemampuan regulasi emosi maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa baru.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami beberapa kendala terkait dengan pengerjaan skripsinya, sehingga menyebabkan mereka rentan mengalami stres akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya menunjukkan gejala-gejala berupa gejala fisik, emosional dan perilaku dimana hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa mengalami hambatan dalam kinerja akademik atau pengerjaan skripsi. Untuk mengatasi permasalahan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka dibutuhkan suatu kemampuan yang berguna dalam

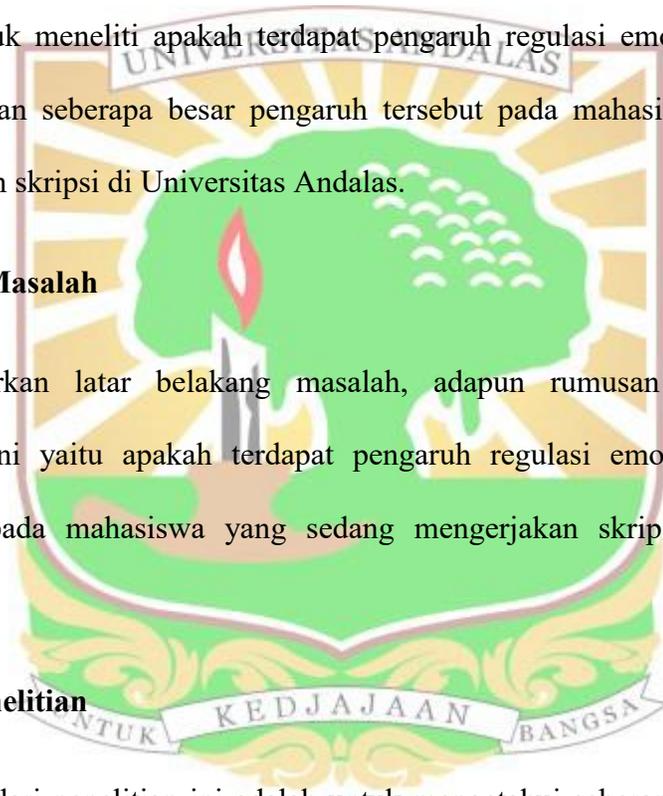
mengatasi stres tersebut, salah satunya dengan cara regulasi emosi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengatasi rasa stres akademiknya dengan baik, karena ia mampu mengontrol emosi yang muncul akibat tekanan-tekanan baik dari akademik maupun orang tua dan lingkungan sekitarnya. Adapun pada penelitian sebelumnya hanya meneliti tentang hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik, maka pada penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dan seberapa besar pengaruh tersebut pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

### **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.



## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penelitian selanjutnya serta berkontribusi dalam mengembangkan ilmu pengetahuan atau kajian psikologi, dimana berkaitan dengan pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Pembaca

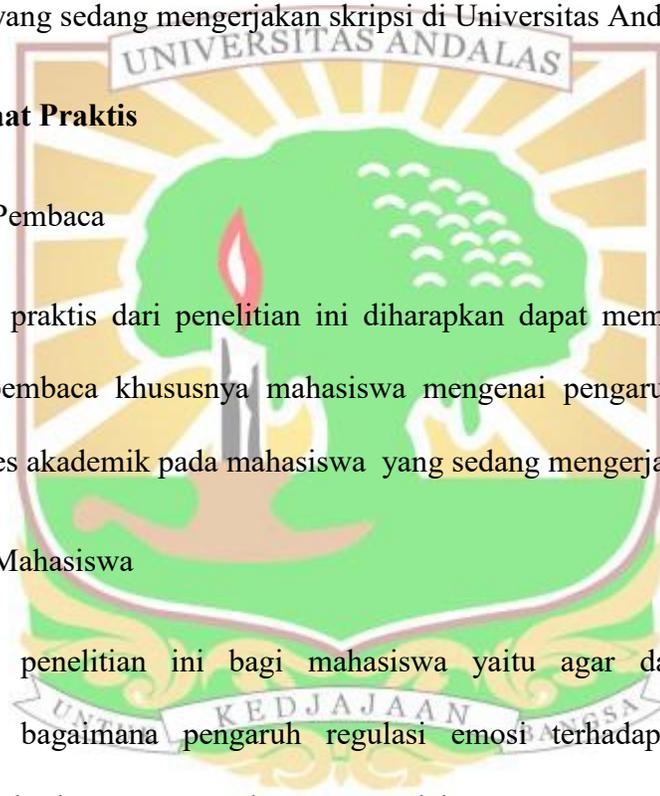
Manfaat praktis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi para pembaca khususnya mahasiswa mengenai pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

#### 2. Bagi Mahasiswa

Manfaat penelitian ini bagi mahasiswa yaitu agar dapat memberikan pemahaman bagaimana pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan atau yang akan menghadapi skripsi dapat mengatasi permasalahannya ketika mengerjakan skripsi.

#### 3. Bagi Civitas Akademik / Universitas

Penelitian diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan bagi civitas akademik dalam membantu dan mengelola regulasi emosi maupun stres akademik



mahasiswa seperti memberikan pengarahan atau pelatihan mengelola stres dan regulasi emosi terhadap mahasiswanya yang sedang mengerjakan skripsi sehingga tercapainya suatu tujuan, baik bagi akademik maupun mahasiswa itu sendiri.

## 1.5 Sistematika Penulisan

### BAB I : Pendahuluan

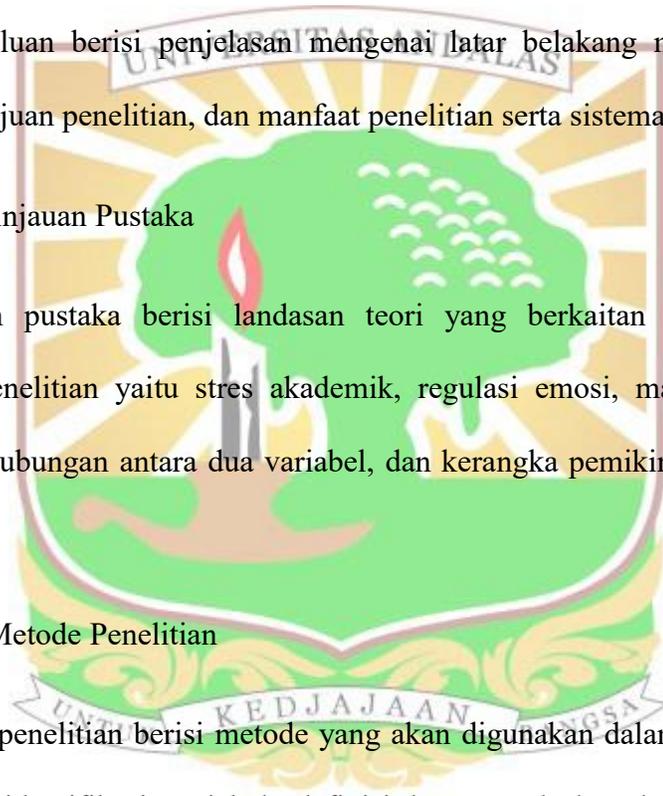
Pendahuluan berisi penjelasan mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian serta sistematika penulisan.

### BAB II : Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka berisi landasan teori yang berkaitan dengan variabel-variabel penelitian yaitu stres akademik, regulasi emosi, mahasiswa, skripsi, dinamika hubungan antara dua variabel, dan kerangka pemikiran serta hipotesis penelitian.

### BAB III : Metode Penelitian

Metode penelitian berisi metode yang akan digunakan dalam penelitian yaitu mencakup identifikasi variabel, definisi konseptual dan definisi operasional variabel penelitian, partisipan penelitian, lokasi penelitian, alat ukur penelitian, analisis item, prosedur pelaksanaan penelitian, dan metode analisis data yang digunakan.



#### BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini menjelaskan hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

#### BAB V : Kesimpulan dan Saran

Bab ini menjelaskan kesimpulan dan saran penelitian yang telah dilakukan.

