

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa tingkat awal yang baru lulus dari jenjang pendidikan sebelumnya. Mahasiswa baru biasa disebut sebagai mahasiswa tahun pertama dimulainya perkuliahan. Sejalan dengan penjelasa Maulina dan Sari (2018) dimana mahasiswa baru adalah seseorang dengan status aktif perkuliahan di tahun pertamanya. Kemudian, mahasiswa baru merupakan seseorang yang mengikuti perkuliahan kurang dari tiga semester atau kurang lebih telah mengikuti perkuliahan selama 15 bulan (Wijaya & Pratitis, 2012). Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru adalah mereka dengan status aktif mengikuti perkuliahan selama kurang lebih 15 bulan.

Mahasiswa baru dapat dikatakan sebagai individu yang mengalami masa transisi dari jenjang pendidikan sebelumnya ke dunia perkuliahan (Fitroni & Supriyanto, 2020). Sebagai mahasiswa baru sering kali dari mereka akan mengalami permasalahan dalam menjalani perkuliahan. Wilson (2022) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa, saat mahasiswa baru mulai memasuki universitas atau perkuliahan, mereka akan mengalami ketegangan atau stres. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Hamzah (2020) dimana stres yang dialami mahasiswa baru disebabkan oleh tuntutan dan tanggung jawab terkait akademik. Busari (2011) menjelaskan bahwa mahasiswa baru cendeung mengalami stres yang disebabkan oleh pendidikan, karena pendidikan berkaitan erat dengan aktivitas

yang menyebabkan stres. Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa baru cenderung banyak mengalami perubahan yang menyebabkan timbulnya tekanan dan tuntutan yang membuat mereka rentan mengalami stres yang bersumber dari akademik.

Mahasiswa baru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa pada tahun di atasnya (Prabamurti, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Oktavia di Zianudin Medical University didapatkan mahasiswa akan mengalami penurunan stres dari tahun ke tahun, dimana terdapat 73% mahasiswa mengalami stres pada tahun pertama, 66% stres pada tahun kedua, 49% pada tahun ketiga, dan 47% pada tahun keempat (Maulina & Sari, 2018). Sehingga dapat dikatakan mahasiswa baru rentan mengalami stres dan lebih tinggi mengalami stres dari pada mahasiswa pada tingkat di atasnya.

Mahasiswa baru cenderung mengalami berbagai perubahan, tuntutan, serta tantangan dalam memasuki dunia perkuliahan. Perubahan, tuntutan, serta tekanan tersebut menyebabkan mahasiswa baru mengalami stres. Berdasarkan penelitian Sagita dan Rhamadona (2021) mahasiswa baru memiliki tuntutan akademik yang tinggi. Tuntutan akademik tersebut berupa mahasiswa baru diwajibkan untuk mampu memahami berbagai macam materi perkuliahan (Sagita & Rhamadona, 2021). Berbagai macam materi perkuliahan ini dapat dikatakan baru dipelajari yang membuat mahasiswa baru sulit untuk memahami materi tersebut (Fitroni & Supriyanto, 2020). Tuntutan untuk mampu memahami berbagai materi perkuliahan dapat dilihat dari tingkat nilai atau indeks prestasi (IP) mahasiswa baru. Mahasiswa

sering menjadikan indeks prestasi (IP) sebagai patokan dalam keberhasilan dalam menjalani perkuliahan (Ririherna dkk, 2023).

Mahasiswa baru dituntut untuk memiliki keterampilan akademik yang harus lebih baik dari pada saat menjadi siswa (Kartikarini & Purwanti, 2022). Kemudian, mahasiswa baru seing kali mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Maulina & Sari, 2018). Perbedaan sikap dosen juga dapat menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami oleh individu (Fitroni & Supriyanto, 2020). Tidak hanya itu, tuntutan untuk berprestasi dari orang tua saat berkuliah dapat menjadi tekanan bagi diri mahasiswa baru (Putri, dkk, 2022).

Stres yang disebabkan oleh perubahan, tuntutan, serta tekanan terkait akademik yang dialami oleh mahasiswa baru inilah yang dikenal sebagai stres akademik. Menurut Busari (2012) stres akademik adalah suatu tekanan yang timbul dari keinginan untuk tampil serta memberikan hasil yang terbaik. Hal ini sejalan dengan Gadzella (1994) dimana stres akademik adalah persepsi terkait pengalaman yang menimbulkan tekanan, konflik, frustrasi, dan pemaksaan diri dari respon terhadap stres melalui perilaku, emosi, kondisi fisik, dan kognitif. Penelitian lainnya yang dikemukakan oleh Barseli dkk (2017) dimana stres akademik adalah suatu tekanan dari persepsi subjektif terhadap akademik yang memunculkan beberapa reaksi berupa reaksi emosi negatif, perilaku, fisik, dan pikiran.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani, Liza, dan Syah (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa baru prodi kedokteran di Universitas Andalas yang mengalami stres dengan *stressor* akademik menempati posisi nomor dua paling banyak dibandingkan dengan *stressor* lainnya. Pada penelitian tersebut stres dengan

stressor akademik ditemukan sebanyak 51,6% pada level berat. Pada penelitian tersebut ditemukannya reaksi atau gejala yang menyebabkan mahasiswa baru mengalami stres akademik. Reaksi tersebut berupa kurangnya konsentrasi, menurunnya perhatian, sulit dalam mengambil keputusan karena menganggap diri tidak kompeten, dan menarik diri atau menyendiri (Rahmayani, Liza, dan Syah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Luqyana (2023) menemukan bahwa mahasiswa baru atau mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas mengalami stres akademik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, ditemukannya tingkatan stres akademik kepada 235 mahasiswa baru, dimana ditemukan terdapat 41 mahasiswa baru (17,4%) dengan tingkat stres akademik pada level rendah, 178 mahasiswa baru (75,7%) dengan tingkat stres akademik pada level sedang, dan 16 mahasiswa baru (6,8%) dengan tingkat stres akademik pada level yang tinggi. Pada penelitian ini ditemukannya reaksi berupa perasaan cemas, was-was, dan keinginan untuk absen dari kelas (Luqyana, 2023). Berdasarkan prevalensi tingkat stres akademik di atas, ditemukannya fenomena terkait stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Berdasarkan studi awal yang dilakukan kepada sepuluh orang mahasiswa baru yang ada di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, ditemukan ciri-ciri berupa reaksi dari stres yang dialami. Reaksi tersebut berupa sakit kepala ketika akan menghadapi ujian, sulit untuk konsentrasi dalam mengerjakan tugas, terganggunya jam tidur saat akan menghadapi ujian. Kemudian mahasiswa baru juga akan mengalami reaksi berupa menangis saat tidak dapat mengerjakan ujian

dan menyelesaikan tugas dengan benar dan mudah cemas ketika menghadapi ujian. Reaksi atau gejala yang dialami mahasiswa baru tersebut termasuk kedalam reaksi yang dialami oleh individu yang mengalami stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Olejnik dan Holschuh (2007) terkait reaksi yang dialami oleh individu yang mengalami stres akademik.

Olejnik dan Holschuh (2007) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan reaksi yang mengganggu mereka. Reaksi tersebut berupa *cognitive response*, *behavior response*, *physical response*, dan *affective response*. Pada *cognitive response*, reaksi yang muncul dari pemikiran individu, seperti sulit untuk berkonsentrasi, pelupa, sering melamun, dan sulit untuk membuat keputusan. Selanjutnya, pada *behavior response*, reaksi yang muncul dari tingkah laku individu itu sendiri seperti menghindari kontak sosial, mengonsumsi alkohol dan obat-obatan, pola makan yang terganggu, pola tidur yang terganggu, menangis tanpa alasan. Kemudian, reaksi yang muncul pada *physical response*, seperti seperti jantung berdetak lebih cepat, telapak tangan berkeringat, mudah merasa lelah, mulut terasa kering, sakit kepala, mudah sakit, dan gangguan pencernaan. Terakhir, pada *affective response*, reaksi yang muncul dari perasaan individu, seperti mudah marah, murung, cemas, dan merasa takut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mamahit (2020) mahasiswa baru yang memiliki stres akademik, menyebabkan rendahnya nilai tugas, kuis, serta ujian mereka yang berakibat pada rendahnya indeks prestasi (IP). Mahasiswa yang berekspektasi atau menargetkan akan standar akademik (IP) yang tinggi apabila tidak terpenuhi akan menyebabkan tidak tercapainya target atau ekspektasi dari

mahasiswa tersebut (Rahayu, 2018). Hal ini terjadi karena tekanan dari banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dan tuntutan berprestasi dari orang tua (Fatmawati, 2018). Tekanan yang diberikan orang tua kepada mahasiswa akan berbeda saat masih di bangku sekolah yang menyebabkan keluarga berperan besar dalam stres akademik mahasiswa (Putri, dkk, 2022).

Satria dan Sonia dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa baru terjadi karena adanya harapan berprestasi dari orang tua, harapan dari dosen, teman sebaya, sistem pendidikan dan ujian, dan beban tugas dari dosen (Amalia & Nashori, 2021). Tidak hanya itu, penyebab lain dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yaitu persaingan dengan teman sebaya, tuntutan dalam bentuk ujian, memenuhi harapan pendidik dan orang tua, serta harapan akademik sendiri (Dewi dkk, 2022). Stres akademik ini nantinya akan menimbulkan berbagai gejala atau reaksi dan berdampak pada pembelajaran mahasiswa baru.

Stres akademik yang berlebihan dan terjadi secara terus menerus akan mengganggu fisik mahasiswa baru. Gangguan fisik tersebut berupa penurunan daya tahan tubuh, yang memicu munculnya penyakit apabila tidak ditangani (Kurniawan & Setiowati, 2022). Wade dan Tavriss menjelaskan bahwa salah satu dampak dari stres akademik adalah munculnya gangguan pada kekebalan tubuh dan timbulnya penyakit fisik yang dapat membahayakan tubuh (Amalia & Nashori, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian Octasya dan Munawaroh (2021) bahwa stres akademik pada mahasiswa baru akan berdampak pada permasalahan fisik dan psikologisnya. Secara fisik mahasiswa baru akan mengalami reaksi stres seperti sakit kepala dan

pusing. Sedangkan secara psikologis, mahasiswa baru akan mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan dan konflik yang dialami seperti kecemasan, mudah menangis, dan motivasi belajar yang turun (Octasya & Munawaroh, 2021).

Dampak lain yang dialami oleh mahasiswa baru yang mengalami stres akademik adalah sulitnya mahasiswa baru dalam membagi waktu mereka dikarenakan tugas yang banyak dan terdapat kegiatan lain yang harus diikuti mahasiswa baru (Dewi dkk, 2022). Tidak hanya itu, mahasiswa baru yang mengalami stres akademik berdampak pada proses belajar mereka. Banyaknya tuntutan dan kegiatan yang dilakukan mahasiswa baru menyebabkan kelelahan dan lemas yang dapat mempengaruhi proses belajar mahasiswa baru tersebut (Amalia & Nashori, 2021). Berdasarkan hasil survei German Student Union dimana, stres akademik akan membuat mahasiswa mengalami keterlambatan dalam proses belajar (Kurniawan & Setiowati, 2022).

Berdasarkan penjelasan yang melatarbelakangi terjadinya stres akademik pada mahasiswa baru diatas, terdapat upaya yang dapat dilakukan dalam menangani stres akademik pada mahasiswa baru tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik adalah dengan cara mengatur diri dalam belajar atau *self-regulated learning* (Mubarok & Hermaleni, 2021). Mahasiswa yang memiliki regulasi dalam belajar atau *self-regulated learning* yang baik akan mampu dalam menyusun target perkuliahannya seperti, mampu membagi waktu dan menentukan skala prioritas dalam hidup (Ririhena dkk, 2023). Mahasiswa yang dapat mengatur dirinya dalam pembelajaran ini akan dapat

membuat stres akademik menurun (Febriana & Simanjuntak, 2021). Berdasarkan tuntutan-tuntutan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa baru tersebut, dengan menerapkan *self-regulated learning*, maka mahasiswa baru dapat lebih bisa dalam mengatur dirinya khususnya dalam pembelajaran dan dapat menurunkan stres akademik.

Self-regulated learning adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengarahkan diri dalam proses belajar yang mereka lakukan baik secara metakognitif, motivasi maupun berperilaku untuk mencapai hasil akademik yang mereka inginkan (Zimmerman, 1990). *Self-regulated learning* ini dapat menjadi strategi pembelajaran yang meliputi persepsi, tujuan, dan berkaitan bagi peserta didik dengan cara mengarahkan suatu tindakan atau perbuatan agar mendapatkan sebuah informasi atau keterampilan baik secara metakognisi, motivasional, dan behavioral mereka (Zimmerman, 1986). Hal ini sejalan dengan Montalvo dan Torres (2004) dimana *self-regulated learning* adalah suatu kegiatan yang dilakukan individu, dimana individu dapat belajar secara aktif, dapat mengatur dan mengontrol kognisi, menentukan tujuan belajar, menyusun, merencanakan dan memonitor, serta dapat memotivasi perilaku dan lingkungan agar tercapainya hasil yang diinginkan atau yang telah ditargetkannya.

Individu dengan *self-regulated learning* akan memiliki karakteristik seperti percaya bahwa belajar merupakan suatu proses yang proaktif, memotivasi diri, dan menggunakan strategi untuk mencapai hasil akademik yang diinginkan (Montalvo & Torres, 2004). Individu yang dapat mengatur dirinya sendiri akan mampu mencari jalan keluar saat menghadapi hambatan seperti, kondisi belajar yang buruk,

dosen yang membingungkan saat mengajar, dan kesulitan memahami materi dari sumber bacaan (Zimmerman, 1990). Mahasiswa dengan *self-regulated learning* akan mampu menerapkan strategi belajar yang sesuai sistem pendidikan serta mampu bertindak, berpikir, dan berperilaku untuk dapat mengatur jadwal belajar dengan baik agar tingkat stres akademik menurun (Karos, Suarni, & Sunarjo, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Suprihatin menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi dapat mengatur proses pembelajaran dengan baik dan sebaliknya *self-regulated learning* yang rendah menyebabkan mahasiswa sulit dalam proses pembelajaran (Mardiyanti & Grahani, 2019). Hal tersebut sejalan dengan data serta fenomena yang telah dipaparkan terkait stres akademik diatas, dimana dapat dikatakan stres akademik tersebut muncul karena rendahnya *self-regulated learning* pada diri mahasiswa baru. Apabila mahasiswa baru memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, maka mahasiswa baru cenderung memiliki kebiasaan belajar yang baik, dapat menerapkan keterampilan belajar yang baik, serta dapat menerapkan strategi pembelajaran selama perkuliahan yang nantinya dapat mengurangi stres akademik mahasiswa tersebut (Srifianti, dkk, 2023). Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam menangani dan menurunkan stres akademik penting untuk memiliki *self-regulated learning* yang tinggi pada mahasiswa baru.

Penelitian sebelumnya terkait *self-regulated learning* dan stres akademik telah dilakukan oleh Febriana & Simanjuntak (2021) pada mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian lain oleh Srifianti dkk (2023) pada

mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Ramli dan Alavi (2018), diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan *self-regulated learning* pada mahasiswa *undergraduate* di Malaysia. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Berdasarkan data serta fenomena mengenai stres akademik dan *self-regulated learning* pada mahasiswa baru yang telah dipaparkan sebelumnya. Terdapat perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu. Perbedaan tersebut terletak pada subjek penelitiannya. Peneliti belum menemukan penelitian lain yang meneliti pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, padahal peneliti menemukan adanya stres akademik disana. Perbedaan lainnya, penelitian terdahulu hanya meneliti hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik. Sehingga peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang diatas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat Pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan kajian di bidang psikologi mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.
- b. Diharapkan dapat menjadi sumber data pendukung yang dapat membantu penelitian berikutnya dan bagi peneliti yang ingin meneliti lebih lanjut mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi penulis, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan dampak yang positif serta berguna dalam menurunkan tingkat stres akademik dengan *self-regulated learning*
- b. Bagi mahasiswa baru, diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

- c. Bagi masyarakat, diharapkan agar masyarakat dapat memahami lebih lanjut mengenai stres akademik dan dapat mengetahui cara penanganannya.

