

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan individu yang sedang belajar di perguruan tinggi (KBBI, 2016). Menurut Hartaji Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar dan sedang dalam prose belajar pada salah satu dari bentuk perguruan tinggi baik berupa politeknik, sekolah tinggi, institut maupun universitas (Zelika, Koagouw, & Tangkudung, 2017). Untuk dapat menamatkan studi dari sebuah perguruan tinggi, pada tahun akhir perkuliahan mahasiswa harus memenuhi syarat-syarat kelulusan.

Salah satu syarat akhir kelulusan tersebut adalah mahasiswa diwajibkan untuk membuat suatu karya tulis ilmiah yang disebut sebagai skripsi (KBBI, 2016). Dalam menyelesaikan tugas tersebut, mahasiswa mengalami beberapa masalah. Masalah tersebut dapat berupa penentuan judul skripsi, kurangnya referensi, waktu yang kurang untuk mengerjakan skripsi, rasa malas mengerjakan skripsi, kurangnya motivasi, dosen yang susah ditemui, susah membagi waktu, kelelahan bekerja, waktu untuk istirahat yang tidak cukup, dan tidak adanya konsentrasi (Etika & Hasibuan, 2016).

Sedangkan menurut Pasaribu, Harlin, dan Syofii (2016) permasalahan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dibagi atas dua yaitu internal dan eksternal. Secara internal yaitu semangat dan motivasi yang kurang, anggapan bahwa tugas akhir tersebut sulit, merasa terbebani dan perasaan malas untuk mengerjakan skripsi. Sedangkan dari segi eksternalnya yaitu manajemen waktu yang tidak baik,

sulitnya mencari referensi, kesulitan untuk menuangkan ide pada penulisan skripsi dan kurang dalam melaksanakan bimbingan terhadap dosen pembimbing.

Permasalahan yang dialami mahasiswa tersebut menimbulkan tekanan tersendiri dan tekanan ini merupakan bagian dari stres akademik seperti yang dijelaskan oleh Fatimah & Hawadi (2019) bahwa stres yang dipicu oleh beban akademik (berupa respon tubuh terhadap stimulus yang berkaitan dengan akademik) dan hal terkait lainnya disebut sebagai stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai persepsi individu yang berkenaan dengan *stressor* yang berasal dari akademik dan bagaimana individu bereaksi terhadap *stressor* tersebut berupa reaksi fisiologis, perilaku, kognitif, dan emosional (Gadzella & Masten, 2005). Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan stres yang ditimbulkan oleh *stressor* yang terkait akademik, yang menimbulkan persepsi dan reaksi pada diri individu sebagai respon terkait *stressor* tersebut.

Stres akademik seringkali dialami oleh mahasiswa yang berada pada tahun akhir perkuliahan dan sedang mengerjakan skripsi. Aihie dan Ohanaka (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa mahasiswa tahun akhir melaporkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama. Pada penelitian yang dilakukan oleh Elias, Ping, dan Abdullah (2011) didapatkan bahwa mahasiswa kedokteran dan mahasiswa tahun akhir lebih cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lain dan penyebab stres yang paling tinggi berasal dari akademik. Nakalema & Ssenyonga (2013) menjelaskan bahwa penyebab stres pada mahasiswa tahun akhir adalah

pengerjaan penelitian tugas akhir. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun akhir memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lainnya dan salah satu penyebab stres akademik yang dialami adalah pengerjaan tugas akhir atau yang biasa disebut skripsi.

Penelitian lain juga dilakukan di beberapa fakultas yang ada di Universitas Andalas. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Irlaks (2019) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir didapatkan hasil, 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. Penelitian lainnya juga pernah dilakukan 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.

Berdasarkan data awal yang didapatkan dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, terdapat beberapa hal yang mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Hal ini dapat dilihat dari kuesioner yang disebarakan kepada 51 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan juga wawancara yang dilakukan kepada 10 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas. Dari kuesioner awal yang disebarakan, didapatkan data bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasakan hal-hal berikut : tidak berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi, pengerjaan skripsi menguras banyak energi, terbebani oleh

tugas yang diberikan dosen pembimbing, terbebani oleh tuntutan orang tua untuk segera lulus, dan juga merasa sedih karena lambatnya pengerjaan skripsi.

Dari wawancara yang dilakukan pada tanggal 7 Maret 2020 kepada 10 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas, didapatkan bahwa dalam proses pengerjaan skripsi mereka merasakan susah untuk tidur di malam hari, mudah marah dan menangis, suka menyendiri, tidak nafsu makan, terganggu dalam hubungan sosial sampai demam atau flu berat setelah bimbingan. Hal-hal yang dirasakan tersebut mengarah pada gejala yang ditimbulkan oleh stres akademik seperti yang dijelaskan oleh Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) bahwa gejala yang ditimbulkan oleh stres akademik dibagi atas gejala fisik, emosi, dan perilaku. Secara fisik ditandai dengan susah tidur, sakit kepala, sakit punggung, kehilangan energi dalam belajar, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan, lemas, sulit buang air kecil, dan pusing. Secara emosi yaitu cemas atau gelisah, cepat marah, murung, berperilaku impulsif, panik, dan merasakan penurunan harga diri. Sedangkan secara perilaku dapat dilihat seperti berjalan mondar-mandir, suka menyendiri, ceroboh, melakukan tindakan agresif, perilaku sosial yang berubah, gelak tawa yang gelisah dan bernada tinggi, menyalahkan orang lain, dan melamun.

Stres akademik yang terjadi dapat ditimbulkan oleh berbagai hal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawati, Farida, dan Nurhalimah (2014) sumber stres akademik yang dialami mahasiswa adalah terlalu banyaknya tugas, persaingan dengan teman sebaya, masalah keuangan, kegagalan, ujian, peringkat, lamanya waktu belajar dan kurangnya waktu santai. Sejalan dengan itu

Lin dan Chen (2009) juga memberikan gambaran sumber stres yaitu stres yang disebabkan oleh pendidik, hasil dari belajar, ujian yang dihadapi, hubungan pertemanan, pengaturan waktu, belajar bersama dalam kelompok, serta stres yang disebabkan oleh diri sendiri.

Jika dibiarkan, stres akademik yang dialami mahasiswa akan memberikan dampak buruk terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, dan kemampuan akademik yang dimiliki (Shankar & Park, 2016). Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Khan (2013) bahwa stres akademik memiliki efek negatif yang signifikan terhadap kinerja akademik siswa. Secara fisik, stres yang disebabkan oleh faktor akademik dapat menimbulkan dampak seperti sakit di leher atau bahu, migrain, dan gangguan pencernaan, sedangkan secara mental seperti kekhawatiran yang tak berujung, gelisah, gugup dan rasa takut (Agolla & Ongori, 2009).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Stres akademik. Menurut Yumba (2008) faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik terdiri atas *relationship with other, personal factor, academic factor* dan *environmental factor*. Yumba juga menjelaskan bahwa dari keempat faktor tersebut yang paling berpengaruh terhadap timbulnya stres akademik adalah faktor akademik yaitu beban perkuliahan dan proses evaluasi akademik yang dijalani individu. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi permasalahan terkait faktor tersebut adalah dengan mengatur diri dalam belajar atau yang disebut *self-regulated learning*.

Self-regulated learning merupakan cara individu berpartisipasi aktif dalam proses belajar yang mereka lakukan baik secara metakognitif, motivasi maupun

berperilaku untuk mencapai hasil akademik yang mereka inginkan (Zimmerman, 1990). Pintrich (2004) juga menjelaskan bahwa *self-regulated learning* didasarkan pada metakognisi (misalnya perencanaan tujuan, pemantauan tujuan, evaluasi diri, modifikasi pikiran dan kognisi seseorang, serta mengevaluasi berbagai cara untuk menyelesaikan suatu tujuan) dan motivasi siswa untuk belajar.

Dengan memiliki *self-regulated learning* individu akan dapat meminimalisir pengaruh dari faktor-faktor stres akademik. Individu yang menerapkan strategi *self-regulated learning* ketika mengalami permasalahan dengan orang lain tidak akan terlalu berpengaruh kepada akademiknya hal itu dikarenakan mereka akan berusaha untuk mengendalikan emosi negatif yang mengganggu dan mengembangkan emosi positif yang dimiliki (Montalvo & Torres, 2004). Permasalahan yang berkaitan dengan faktor pribadi juga dapat diminimalisir karena individu yang memiliki *self-regulated learning* memperlihatkan motivasi yang tinggi seperti memiliki *self-efficacy* (Zimmerman, 1990; Montalvo & Torres, 2004) dan juga ketertarikan terhadap tugas yang (Zimmerman, 1990).

Faktor lingkungan yang berpengaruh terhadap stres akademik juga akan dapat dikendalikan oleh individu yang memiliki *self-regulated learning* karena mereka akan memilih, mengatur dan menciptakan lingkungan belajar yang dapat mengoptimalkan pembelajaran mereka (Zimmerman, 1990). Begitu juga dengan faktor akademik, dengan memiliki *self-regulated learning* individu terbiasa dan paham membuat perencanaan, mengatur, menetapkan tujuan, melakukan kontrol serta evaluasi terhadap proses pembelajaran yang dilakukan (Zimmerman, 1990;

Montalvo & Torres, 2004). Individu yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi juga lebih memahami peran yang dijalani, dan melaksanakan fungsi adaptif dalam mengatasi *stressor* yang ada (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2009). Sedangkan individu yang *self-regulated learning*-nya bermasalah cenderung menunjukkan pembelajaran yang lebih negatif seperti melakukan prokrastinasi dan memiliki *self-efficacy* yang rendah (Struck & Steele, 2011).

Dengan menerapkan strategi *self-regulated learning* dalam menyelesaikan tugas akademik individu akan memiliki stres akademik yang lebih rendah dan *self-efficacy* yang lebih tinggi (Arabzadeh, Kadivar, Nikdel, Kavousian, & Hashemi, 2012). Fatimah dan Hawadi (2019) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres akademik adalah dengan mengembangkan *self-regulated learning*, yaitu suatu perilaku seorang individu mengatur proses belajarnya sendiri. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, akan mengalami stres akademik yang rendah.

Beberapa penelitian sebelumnya yang juga membahas mengenai stres akademik dan *self regulated learning*. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Qalbu (2018) pada salah satu sekolah menengah, didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan dari *self-regulated learning* dengan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas tersebut. Penelitian lain juga dilakukan oleh Priskila dan Savira (2018) yang mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara *self-regulated learning* dan stres akademik. Selain penelitian tersebut, penelitian lain yang dilakukan oleh

Trevisani (2015) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan juga signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin baik *self-regulated learning* yang dimiliki oleh seorang individu, maka stres akademik yang dialami akan semakin berkurang. Namun sebaliknya jika seseorang memiliki *self-regulated learning* yang rendah maka stres akademik yang dialami cenderung lebih tinggi.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun akhir memiliki banyak permasalahan terkait skripsi yang mengakibatkan mereka rentan terhadap stres akademik. Gejala yang terdapat pada mahasiswa yang memiliki stres akademik dapat menghambatnya dalam pengerjaan skripsi dan beraktivitas. Untuk itu, mahasiswa harus memiliki strategi pengelolaan yang baik terhadap stres yang dialaminya, salah satunya adalah dengan melakukan *self-regulated learning*. Ketika seseorang memiliki *self-regulated learning* yang baik, maka akan cenderung memiliki stres akademik yang rendah, begitu pula sebaliknya. Penelitian sebelumnya menyarankan untuk melihat kontribusi dari *self-regulated learning* terhadap stres akademik. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “**pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas**”

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang dalam psikologi pendidikan terutama mengenai stres akademik dan *self-regulated learning*.

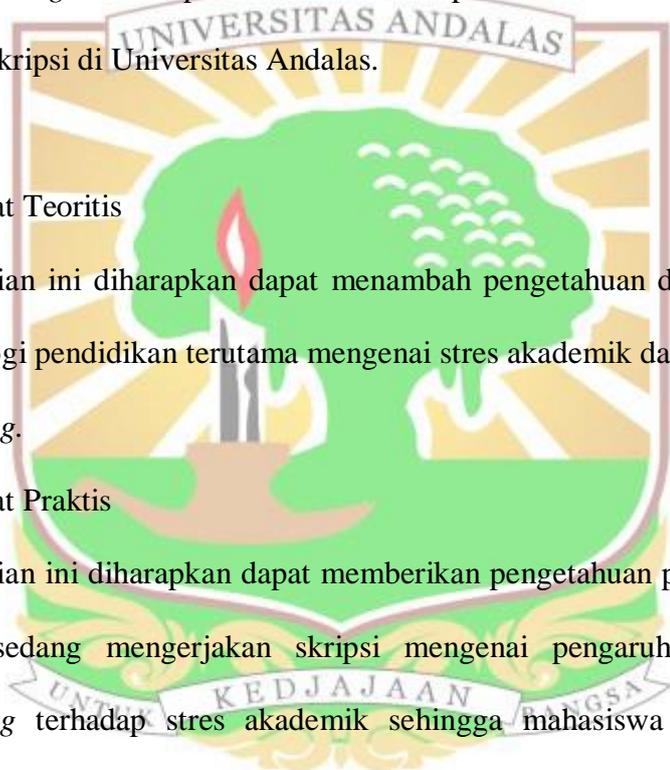
b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik sehingga mahasiswa tersebut dapat memahami pentingnya *self regulated learning* dilakukan.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi tentang penjelasan mengenai latar belakang permasalahan yang akan diteliti, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penulisan.



BAB II : Landasan Teori

Bab ini menguraikan tentang tinjauan teoritis, yang berisi teori-teori yang menjadi acuan dalam pembahasan permasalahan penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Bab ini menjelaskan mengenai identifikasi variabel, definisi konseptual dan definisi operasional variabel penelitian, populasi sampel, lokasi penelitian, instrumen penelitian, proses pelaksanaan penelitian dan metode analisis data yang digunakan.

BAB IV :

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

BAB V :

Bab ini berisi kesimpulan dan saran penelitian.

