

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambil tugas akhir skripsi (Yusran, Hasnawati, 2024). Mahasiswa tingkat akhir di tuntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal, dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis maupun non akademis (Yesamine, 2000).

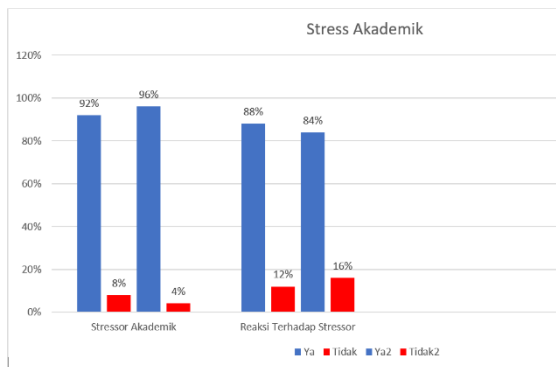
Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain (Imandiri, Widyastuti, & Jonosewojo, 2017).

Selain itu Menurut (Hernawati dan dkk, 2024) terdapat beberapa kesulitan-kesulitan yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi, diantaranya adalah rasa malas, motivasi rendah, takut bertemu dosen pembimbing, minimnya waktu bimbingan, kesulitan dalam hal mencari tema, judul, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi. Jika mahasiswa tidak bisa beradaptasi dengan kesulitan tersebut mahasiswa akan mudah mengalami stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi (Cahyani & Akmal, 2017).

Alvin (dalam Nurcahyani & Prastuti, 2021) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan diri karena persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mahasiswa merasa terbebani dengan tekanan tersebut. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rahmawati dalam (Barseli&Ifdil, 2017), stres akademik adalah suatu keadaan dimana terdapat tidak sesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kompetensi yang dimiliki mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan.

Mahasiswa menunjukkan respon terhadap stres dalam bentuk gejala fisik, kognitif, emosi dan perilaku (Sarafino, 2008). Kemudian, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat timbul karena pengaruh beberapa faktor yaitu ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian serta persepsi diri akademik mahasiswa (Bedewy& Gabriel,2015).*Stresor* akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Sedangkan reaksi terhadap Stresor terdiri dari reaksi fisik, reaksi emosi dan reaksi perilaku (Andiarna& Kusumawati, 2020).

Aprilia danYoenanto (2022), mengatakan bahwa mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi sering kali mengalami stres akademik yang signifikan. Untuk mendukung pernyataan di atas maka peneliti melakukan survei awal terkait dengan Stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang beresiko DO di Universitas Malikussaleh pada tanggal 14-20 Desember 2024, maka diperoleh hasil berikut:



Keterangan aspek Stresor Akademik:

1. Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi

7. Saya merasa cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing

Keterangan aspek Reaksi Terhadap Stresor:

8. Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi

9. Saya mudah tersinggung ketika ada teman-teman menanyakan tentang skripsi saya

Hasil dari grafik data survei awal ditemukan bahwa terdapat mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang beresiko DO mengalami masalah Stres akademik terlihat pada aspek Stresor akademik, terdapat 92% mahasiswa merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi dikarenakan menurut mereka teman-teman seangkatan mereka sudah pada lulus kuliah. 96% mahasiswa merasa cemas ketika tema penelitiannya belum disetujui oleh dosen pembimbing dikarenakan merasa tertinggal dengan teman-teman mereka

Hasil survei pada aspek kedua yaitu reaksi terhadap Stresor terdapat 88% mahasiswa mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi dikarenakan mereka merasa pusing dalam mengerjakannya sehingga susah untuk tidur. 84% mahasiswa merasa mudah tersinggung ketika ada teman menanyakan tentang skripsi mereka dikarenakan merasa itulah adalah sebuah ejekan.

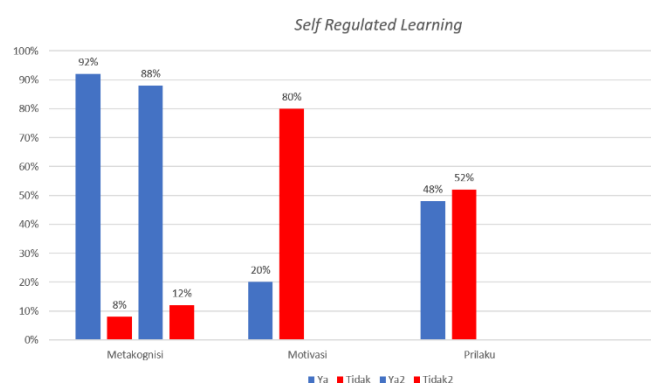
Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi Stres akademik. Penelitian yang dilakukan Wulandari (2018) yang mengatakan bahwa *Self regulated learning* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hal ini didukung dengan penelitian Fatwati dan Dewanti (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi. Nilai negatif menunjukkan

bahwa terdapat hubungan negatif dimana semakin tinggi *Self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi tinggi maka stres akademiknya akan rendah, sebaliknya ketika *Self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi rendah maka stres akademiknya akan tinggi

Miller dalam Dewi Wulandari (2018) menjelaskan bahwa diantara bagian dari manajemen stres adalah regulasi diri, regulasi diri disini berguna untuk mengurangi rangsangan fisiologis dan juga dapat menenangkan diri selain dari itu, regulasi juga berguna untuk mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupan individu, individu dapat memiliki lebih banyak respon adaptif apabila individu tersebut melakukan regulasi diri dengan baik, dan juga mampu berhadapan dengan berbagai jenis Stresor yang ada (Buckner, Mezzacappa, &Beardslee, 2009).

Untuk mendukung pernyataan di atas maka peneliti melakukan survei awal terkait dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi yang beresiko DO di Universitas Malikussaleh pada tanggal 14-20 Januari 2025,

maka diperoleh hasil berikut:



Keterangan aspek metakognisi:
 12. Saya memahami peran saya sebagai mahasiswa
 13. Saya bertindak sesuai peran saya sebagai mahasiswa

Keterangan aspek motivasi:
 18. Saya menyukai tugas-tugas yang sulit untuk menguji kemampuan yang saya miliki

Keterangan aspek prilaku:
 20. Saya memperhatikan penilaian orang lain tentang saya

Berdasarkan diagram di atas ditemukan bahwa tidak ada permasalahan pada aspek Metakognisi dapat dilihat bahwa 92% mahasiswa memahami peran sebagai mahasiswa. 88% mahasiswa bertindak sesuai dengan mahasiswa. Akan

tetapi pada hasil survei awal pada aspek motivasi terdapat 80% mahasiswa tidak menyukai tugas-tugas yang sulit untuk menguji kemampuan yang mereka dikarenakan membuat Stres sehingga memunculkan kepala menjadi sakit. Dan hasil survei pada aspek prilaku terdapat 57% mahasiswa tidak memperhatikan penilaian orang tentang mereka dikarenakan mereka tidak peduli dengan orang lain.

Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan perencanaan yang baik seringkali kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi sehingga dapat menimbulkan Stres. Hal ini sesuai yang dikatakan oleh (Karos, Suarni, dan Sunarjo, 2021) bahwasanya Mahasiswa yang memiliki serta menerapkan *self regulated learning* dengan baik kecil kemungkinannya akan mengalami stres akademik dikarenakan mahasiswa tersebut akan menentukan kondisi yang optimal untuk belajar serta mengetahui strategi yang tepat dalam menghadapi dan mengendalikan keadaan sulit yang biasa dialami. Kerlin (dalam Sucipto, 2017) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai upaya untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang tertentu dengan memantau dan meningkatkan proses pendalaman, definisi ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* merupakan proses perancangan dan pemantauan diri yang seksama terhadap proses kognitif dan afektif dalam menyelesaikan suatu tugas akademik.

Berdasarkan informasi di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tahun akhir mengalami stres akademik karena banyaknya masalah yang berkaitan dengan skripsi mereka. Stres akademik dapat menghalangi mahasiswa untuk

beraktivitas dan menyelesaikan skripsi. Untuk itu, mahasiswa harus menggunakan metode pengelolaan stres yang efektif, salah satunya adalah *self regulated learning*. Orang yang melakukan *self regulated learning* cenderung memiliki Stres akademik yang lebih rendah, begitu pula sebaliknya. Penelitian sebelumnya menyarankan untuk melihat bagaimana *self regulated learning* berkontribusi pada Stres akademik.

Dari data awal dan permasalahan yang telah diuraikan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat memperoleh data yang lebih valid dan menyeluruh mengenai hubungan *self regulated learning* dengan Stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang beresiko DO di Universitas Malikussaleh.

1.2 Keaslian Penelitian

Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Dicky ASH Shiddiq dan Gumi Langerya (2021) yang meneliti tentang “Hubungan *Self regulated learning* dengan Stres akademik pada siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi COVID-19”. Memfokuskan pada hubungan antara kemampuan belajar mandiri atau *Self regulated learning* dan Stres akademik di kalangan siswa SMA di Bukittinggi selama pandemi COVID-19. Metode penelitian yang di gunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian terdiri dari seluruh siswa SMA di Bukittinggi, dengan sampel sebanyak 182 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan *Self regulated learning* siswa, semakin rendah tingkat Stres akademik yang mereka alami. Ada beberapa

perbedaan antara penelitian ini dengan peneliti yaitu subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek siswa SMA di kota Bukittinggi sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa Malikussaleh yang sedang mengerjakan skripsi dan perbedaan lokasi penelitian, lokasi dalam penelitian ini berada di Bukittinggi sedangkan peneliti melakukan penelitian di Aceh.

Penelitian yang dilakukan oleh Liya Rusy Diyan Chasanah dan Wiwien Dinar Pratisti (2023) ini meneliti hubungan antara stres akademik, pembelajaran mandiri, serta pengalaman aliran belajar di kalangan mahasiswa praktikum Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional, yang melibatkan 250 mahasiswa praktikum sebagai sampel, di mana pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probabilitas, khususnya dengan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala untuk mengukur stres akademik, pembelajaran mandiri, serta pengalaman aliran belajar, dan dianalisis dengan regresi berganda. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan pembelajaran mandiri dengan pengalaman aliran belajar, dengan nilai $p=0,000$ yang menandakan bahwa hubungan tersebut sangat signifikan ($p<0,05$). Terdapat perbedaan penelitian antara Diyan dan Pratisti dengan peneliti, dalam penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa di Universitas Muhammadiyah yang sedang praktikum sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa di Universitas Malikussaleh yang sedang mengerjakan skripsi dan perbedaan lokasi penelitian, lokasi dalam penelitian ini berada di Surakarta dengan peneliti melakukan penelitian di Aceh.

Jurnal yang berjudul “*Self-regulated Learning and Academic Stres in Students*” yang ditulis oleh Ermida Listyani Simanjuntak ini merupakan hasil penelitian yang dipublikasikan pada tanggal 4 Desember 2021. Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode statistik untuk menentukan hubungan antara kedua variabel. Analisis menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan belajar mandiri yang lebih baik cenderung mengalami lebih sedikit stres akademis. Ada korelasi positif yang signifikan antara pembelajaran yang diatur sendiri dan berkurangnya stres akademis. Penulis menyarankan penelitian lanjutan untuk meneliti faktor lain yang bisa memengaruhi stres akademis dan bagaimana pengaturan pembelajaran mandiri dapat diintegrasikan ke dalam kurikulum perguruan tinggi. Terdapat perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian yaitu subjek penelitian, penelitian ini menggunakan subjek penelitiannya kepada siswa, sedangkan penelitian menggunakan subjek penelitian kepada mahasiswa. Dan perbedaan lokasi penelitian.

Ditulis oleh Kiki Andi Kallos, Waode Suarni dan Ida Sliwati Sunarjo (2021). Jurnal ini mengeksplorasi hubungan antara *Self regulated learning* dengan Stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Halu Oleo. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain korelasi, para peneliti memilih 70 mahasiswa dari 229 mahasiswa, dengan menggunakan metode Proportionate Stratified Random Sampling. Data dikumpulkan dengan menggunakan dua skala. Skala pembelajaran yang diatur sendiri dan skala Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Temuan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self regulated learning* dengan stres akademik.

Artinya, semakin tinggi tingkat *Self regulated learning* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat Stres akademik yang mereka alami. Di dalam penelitian ini terdapat perbedaan antara Kiki Andikallos, Waode Suarni dan Ida Sliwati dengan peneliti. Subjek penelitian yang digunakan oleh Kiki andikallos, Waode suani dan Ida Sliwati adalah mahasiswa fakultas psikologi universitas Halu Oleo sedangkan peneliti menggunakan mahasiswa Universitas Malikussaleh yang sedang mengerjakan skripsi yang beresiko DO. Peneliti menggunakan skala adopsi sedangkan Kiki dan kawan-kawan menggunakan skala yang di rancang sendiri untuk mengukur Stres akademik.

Jurnal yang berjudul "Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta" yang ditulis oleh Theresia Syarli Nurfitriani dan A. Setyandari (2022) ini menyajikan sebuah penelitian yang bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara kemampuan regulasi diri dalam belajar dan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa Keluarga Mahasiswa/Pelajar Katolik dari Sumatera bagian Selatan yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Metodologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik korelasional. Sebanyak 50 mahasiswa terlibat sebagai subjek penelitian, yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari dua instrumen utama: Skala Regulasi Diri dalam Belajar dan Skala Stres Akademik. Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik, ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Terdapat beberapa

perbedaan antara Nurfitriani dan Setyandari dengan peneliti. Jurnal ini menggunakan subjek mahasiswa KMPKS sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Malikussaleh. Tempat penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriani dan Setyandari berada di kota Yogyakarta sedangkan peneliti melakukan penelitian di Aceh Utara.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan *Self regulated learning* dengan Stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang beresiko *droup out* di universitas malikussaleh

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *Self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang beresiko *drop out* di universitas malikussaleh.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

- A. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan pengetahuan bagi pembaca terkait *Self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang beresiko DO.
- B. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi umum perkembangan ilmu pengetahuan khususnya psikologi pendidikan dalam lingkungan sekitar, dan psikologi industri\organisasi serta psikologi sosial.

1.5.2 Manfaat Praktis

- A. Bagi mahasiswa diharapkan dapat menerapkan *Self regulated learning* sehingga mengurangi Stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi yang beresiko DO.
- B. Bagi institusi Universitas Malikussaleh terkhususnya prodi psikologi diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pada mahasiswa untuk bisa mengatur *Self regulated learning* agar tidak terjadi Stres akademik pada mahasiswa.