

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan sarana untuk belajar bagi setiap individu dengan mengembangkan dan mengasah keterampilan yang dimilikinya melalui Perguruan Tinggi. Perguruan Tinggi merupakan jenjang pendidikan yang ditempuh oleh individu setelah lulus SMA. Individu pada jenjang Perguruan Tinggi tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga dituntut untuk melakukan tugas praktek, magang, dan melakukan kegiatan organisasi kemahasiswaan sebagai bagian dari pengembangan diri.

Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dalam perkuliahan sehari-hari harus menyelesaikan tugas-tugas akademik antara lain tugas proyek, presentasi, ujian, praktikum, ada pula yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan, tugas praktek dan lainnya. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terlihat bahwa mahasiswa tahun kedua dan ketiga memiliki tingkat kesulitan akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama. Pada tahun kedua dan ketiga, mahasiswa dituntut untuk melakukan tugas praktek, merancang intervensi, melakukan praktikum alat tes psikologi, membuat makalah, dan tugas-tugas lainnya. Dengan kondisi ini maka mahasiswa tahun kedua dan ketiga rentan untuk mengalami stres saat mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Berdasarkan penelitian awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya terlihat bahwa mahasiswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi selama perkuliahan berlangsung, sulit untuk tidur, merasa jenuh untuk kuliah, cemas mengenai perkuliahan yang dijalani saat ini, mengalami masalah pencernaan, dan lain-lain. Hal ini terlihat dari respons mahasiswa angkatan 2013 sebanyak 26 orang dan mahasiswa

angkatan 2014 sebanyak 16 orang pada angket yang disebarakan peneliti yaitu :

Mahasiswa angkatan 2013: Sulit berkonsentrasi saat perkuliahan berlangsung, berkeringat berlebih ketika hendak presentasi, nafsu makan berkurang/bertambah, sulit untuk tidur karena memikirkan masalah perkuliahan, takut tidak bisa menyelesaikan kuliah tepat waktu, jantung berdebar-debar ketika hendak presentasi, cemas mengenai perkuliahan yang dijalani saat ini, jantung berdebar-debar ketika diberi pertanyaan oleh dosen, cemas ketika tugas yang diberikan dosen belum selesai, merasa jenuh untuk kuliah, mudah lupa akan materi dan tugas yang diberikan dosen, kesulitan untuk mengerjakan tugas, membolos karena belum mengerjakan tugas maupun belajar, dan lebih memilih menyendiri saat di kelas.

Mahasiswa angkatan 2014: Sulit berkonsentrasi saat perkuliahan berlangsung, prestasi menurun, berkeringat berlebih ketika hendak presentasi, sulit untuk tidur karena memikirkan masalah perkuliahan, merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas, jantung berdebar-debar ketika hendak presentasi, merasa malu karena mendapat nilai yang jelek, cemas mengenai perkuliahan yang dijalani saat ini, jantung berdebar-debar ketika diberi pertanyaan oleh dosen, cemas ketika tugas yang diberikan dosen belum selesai, merasa jenuh untuk kuliah, mudah lupa akan materi dan tugas yang diberikan dosen, kesulitan untuk mengerjakan tugas, merasa lelah karena banyak tugas yang diberikan, dan lebih memilih menyendiri saat di kelas.

Berdasarkan hasil penelitian di atas terlihat bahwa ada beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang kemungkinan mengalami stres. Hal ini ditunjukkan dengan adanya respons-respons mahasiswa seperti, sulit berkonsentrasi saat perkuliahan berlangsung, berkeringat berlebih ketika hendak presentasi, sulit untuk tidur karena memikirkan masalah perkuliahan, cemas mengenai perkuliahan yang dijalani saat ini, jantung berdebar-debar ketika diberi pertanyaan oleh dosen, merasa jenuh untuk kuliah, mudah lupa akan materi dan tugas yang diberikan dosen, kesulitan untuk mengerjakan tugas, lebih memilih sendiri di kelas. Hal-hal ini mengarah pada adanya indikator stres. Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang disertai dengan perubahan

biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang ditunjukkan pada kejadian yang memicu stres atau penyesuaian terhadap peristiwa tersebut (Baum, 1990 dalam Taylor, 2012). Respons-respons dalam tubuh saat mengalami stres yaitu, kognitif, emosional, perilaku, dan fisiologis. Stres yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi merupakan stres akademik. Stres akademik merupakan pengalaman emosi negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang ditunjukkan pada kejadian yang memicu stres dalam perkuliahan seperti tugas yang banyak, praktek, kuis, dan lain-lain.

Penelitian Agola & Ongori (2009), menunjukkan bahwa kondisi-kondisi yang dapat memicu stres pada mahasiswa adalah tugas-tugas akademik yang banyak, sumber referensi perkuliahan yang tidak jelas, *hall* yang ramai atau *noise*, dan kebingungan menentukan karier atau pekerjaan setelah kuliah. Beberapa penelitian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala menunjukkan adanya fenomena stres akademik. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Helta Shierly Yolanda (2010) pada mahasiswa tahun ketiga yang mengalami stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Geovanni Gaprita (2016) pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2012 dan 2013 juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang terlihat dari perilaku cara berbicara yang cepat, suka menggigit jari, tidak fokus saat menjawab pertanyaan dosen, merasa cemas dengan tugas-tugasnya. Hasil penelitian di atas sesuai dengan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan dimana mahasiswa merasa cemas dengan perkuliahan yang dijalani saat ini dan cemas dengan tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan, sulit untuk berkonsentrasi saat perkuliahan berlangsung, jantung berdebar-debar, sulit untuk tidur, mudah lupa akan materi yang diberikan dosen.

Salah satu faktor yang menjadi dugaan peneliti atas tingginya stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi adalah *self regulated learning* mahasiswa yang rendah. *Self-regulated learning* adalah proses yang digunakan siswa untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam pencapaian tujuan belajarnya (Zimmerman, 2000 dalam Schunk, 2012). Ciri-ciri individu yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi akan menerapkan tujuan pembelajaran, membuat rencana pembelajaran dan melakukannya, mengevaluasi pembelajarannya selama ini, mencari bantuan jika menghadapi kesulitan, berinisiatif mencari informasi mengenai materi, mereview materi, mengatur materi dan lingkungan belajarnya, mencatat materi, dan membayangkan konsekuensi dari hasil yang dilakukan selama kuliah seperti memberikan *reward* pada diri ataupun *punishment*. Berdasarkan ciri-ciri *self regulated learning* yang tinggi akan membuat mahasiswa mempunyai kebiasaan belajar yang lebih baik dan teratur, memperkuat keterampilan belajar mereka, serta dapat menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses perkuliahannya sehingga dapat mengurangi stres yang dialami.

Peneliti juga menemukan ada unsur *self regulated learning* yang rendah seperti jarang melakukan pembuatan rencana belajar, tidak pernah melakukan evaluasi pembelajaran yang telah di jalani, jarang melakukan *review* materi perkuliahan. Hal tersebut dapat terlihat pada hasil wawancara berikut ini:

Mahasiswa angkatan 2013: “Ya, aku sih jarang membuat rencana belajar, biasanya kerjakan tugasnya yang mau dikumpul duluan. Jadi besok harus ngumpulin tugas apa itu yang aku kerjakan duluan. Kadang ada evaluasi sih, tapi secara tidak langsung dan waktu dapat nilai jelek aja, kenapa kok bisa jelek begini ya nilaiku, oh ternyata masih kurang belajar. Kalo aku sih merasa aku masih kurang maksimal mengatur waktu dan strategi belajar karena banyak tugas dan kegiatan ORMAWA.”

Mahasiswa angkatan 2014: “*Aku biasa kerjakan tugas tepat waktu, tapi kadang kerjakannya h-i sebelum dikumpulin. Aku ada evaluasi sih, jadi kalo aku ada gak bisa langsung tanya temenku, tanya materi yang diajarkan. Terus kalo misal ada roleplay yang aku gak bisa jadi aku selalu tanya temenku. Ada review materi tetapi pada saat mau ujian aja.*”

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut memiliki *self regulated learning* yang rendah. Hal tersebut dapat terlihat dari mahasiswa yang mengerjakan tugas sesuai dengan yang akan dikumpulkan terlebih dahulu ataupun mengerjakannya sehari sebelum tugas tersebut dikumpulkan, dan melakukan *review* hanya pada saat hendak ujian. Walaupun melakukan evaluasi, mahasiswa tersebut melakukannya saat ada tugas yang tidak bisa dikerjakan, materi dan *roleplay* yang tidak dipahami ataupun hanya pada saat mendapatkan nilai yang jelek dan tidak secara rutin melakukannya. Uraian wawancara yang telah dilakukan peneliti di atas dapat terlihat bahwa ketika mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang rendah, maka stres akademik yang dialami oleh mahasiswa cenderung tinggi.

Berdasarkan kondisi di atas maka peneliti menduga bahwa *self regulated learning* berhubungan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa dengan *self regulated learning* yang tinggi akan melakukan evaluasi diri dari pembelajaran yang didapat selama ini, menjaga motivasi belajarnya, menyusun rencana dan strategi pembelajaran, mengatur lingkungan belajar, mencatat hal-hal penting dalam perkuliahan, mengulang materi, mencari bantuan orang lain jika mengalami kesulitan dalam membuat tugas, dan berinisiatif mencari informasi mengenai materi perkuliahan. Penelitian Dini Petrikaningtyas (2015) pada mahasiswa tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang

tinggi cenderung melakukan semua ciri-ciri *self regulated learning* yaitu, memikirkan manfaat kegiatan belajarnya, mengevaluasi hasil belajar dan memperbaikinya, mengatur lingkungan belajarnya dengan mendengarkan musik, dan lainnya, sehingga berdampak pada peningkatan prestasi akademik seorang peserta didik. Berdasarkan hal tersebut, maka mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami stres karena dapat mengontrol diri dalam belajar.

Penelitian difokuskan pada mahasiswa angkatan kedua dan ketiga. Hal ini didasarkan dari hasil pengambilan data awal pada mahasiswa Fakultas Psikologi di *hall* Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Kampus Pakuwon City Surabaya dengan menggunakan angket yang diberikan saat mahasiswa beristirahat dan pada hari perkuliahan sehari-hari yang tidak mengganggu kegiatan mahasiswa. Angket tersebut dibuat berdasarkan aspek-aspek stres oleh Taylor (2012) yang disesuaikan pada perkuliahan atau akademik, sebagai berikut:

Tabel 1.1. Rata-rata Skor Stres Akademik Mahasiswa

Rata-rata skor stres akademik mahasiswa		
Angkatan 2013 (N = 26)	Angkatan 2014 (N = 16)	Angkatan 2015 (N = 17)
8,42	7,75	6

Hasil rata-rata skor stres akademik tersebut didapatkan berdasarkan jumlah centang gejala-gejala stres akademik yang dialami masing-masing mahasiswa setiap angkatan. Berdasarkan tabel rata-rata skor stres akademik mahasiswa dapat terlihat rata-rata pada tahun kedua dan ketiga stres yang dialami mahasiswa tergolong tinggi dan merupakan stres yang negatif (*distres*), sedangkan pada tahun pertama mahasiswa cenderung mengalami stres yang positif (*eustres*). Hal tersebut dapat terlihat dari hasil pengambilan data awal yang ditemukan bahwa ada dua mahasiswa tidak mengalami gejala-gejala stres, serta masing-masing ada satu mahasiswa yang

mengalami satu, dua, dan tiga gejala stres. Hal lain dapat dilihat dari hasil wawancara pada mahasiswa tahun pertama, sebagai berikut:

Mahasiswa angkatan 2015: *“Ya aku ngejalaninya santai dan happy gitu sih, karena kan emang minatku disini jadi ga sampai stres akademik begitu lah. Yang tak rasakan selama perkuliahan ya kuliahnya seru dan menyenangkan sih jadi suasananya ga kerasa tegang gitu. Jadi itu ngebuat aku bersemangat dan termotivasi untuk terus maju dan lebih baik lagi. Kalo tugas bingung sih iya masih ada, tapi kalo terbebani sama cemas sih ga terlalu kak.”*

Hasil wawancara mahasiswa angkatan 2015 di atas menunjukkan bahwa mahasiswa yang bersangkutan mengalami eustres dalam perkuliahannya. Hal tersebut ditunjukkan dengan adanya perasaan bahagia dan bersemangat dengan perkuliahan yang ia jalani, sehingga membuatnya termotivasi untuk terus maju dan lebih baik lagi. Selain itu, pada tahun kedua dan ketiga, mahasiswa banyak diberikan tugas dan *deadline* yang bersamaan. Mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga dituntut untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik seperti, tugas proyek, presentasi, makalah, ada pula mata kuliah yang menuntut untuk magang dan melakukan praktikum, belum lagi mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan. Mata kuliah yang dimaksud pada tahun kedua seperti observasi dan *interview*, pengantar tes psikologi, psikologi konseling, dan metode penelitian kuantitatif. Mata kuliah pada tahun ketiga yaitu, psikologi eksperimen, konstruksi alat ukur, *training and development*, modifikasi perilaku, kapita selekta, asas manajemen, dan beberapa mahasiswa mengambil proposal skripsi.

Penelitian difokuskan pada mahasiswa angkatan 2014 dan 2015 yang merupakan angkatan pada tahun kedua dan ketiga saat peneliti menyelesaikan penelitian ini. Hal tersebut dapat terlihat pada hasil wawancara yang telah peneliti lakukan. Pada mahasiswa angkatan 2015 mengatakan bahwa tugas yang didapatkan berlebihan, kemudian dosen yang

mengajar juga termasuk dosen baru bagi mahasiswa sehingga kebanyakan mahasiswa belum terbiasa dengan cara dan gaya mengajar dosen tersebut. Mahasiswa tersebut merasa kurang nyaman karena menurutnya tugas yang diberikan terasa berat dengan jangka waktu yang tidak sesuai dengan bobot tugas yang diberikan. Hal ini menyebabkan mahasiswa tersebut menjadi jenuh untuk kuliah. Pada mahasiswa angkatan 2014 didapat bahwa tugas *training and development* dengan *deadline* yang berdekatan, sehingga menimbulkan keinginan untuk membolos pada mata kuliah tertentu dan mengerjakan tugas mata kuliah lain. Hal ini mengakibatkan mahasiswa yang bersangkutan menjadi kelelahan, kesulitan untuk tidur karena kepikiran dengan tugas-tugas yang belum selesai. Mahasiswa tersebut juga merasa sedih dan kecewa ketika ada kesalahan dengan tugas yang dikerjakan, serta merasa marah dengan anggota kelompok yang tidak berkontribusi.

Berdasarkan permasalahan penelitian maka peneliti berpendapat bahwa penelitian *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa perlu untuk dilakukan karena masih minimnya penelitian tentang hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Di samping itu, penelitian ini dapat bermanfaat bagi Fakultas Psikologi sebagai sumber informasi untuk mencegah timbulnya stres akademik dengan membentuk *self regulated learning* yang tinggi. Berdasarkan penelitian awal yang telah dilakukan, pada kenyataannya stres akademik yang dimiliki mahasiswa tinggi. Stres akademik yang tinggi pada mahasiswa merupakan hal yang tidak baik jika terus dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut dapat mengganggu *well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa dan seharusnya mahasiswa dapat menerapkan psikologi yang positif dalam kehidupannya sehari-hari bukan hanya berfokus pada yang negatif. Psikologi positif yang merupakan studi mengenai emosi positif seharusnya lebih diterapkan oleh

mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya agar dapat menjadi individu yang *well-being*, yaitu manusia yang sejahtera. Kesejahteraan merupakan kondisi bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, dimana orang bebas membuat pilihan dalam hidupnya berdasarkan keadaan emosi yang positif, keterlibatan terhadap aktivitas kehidupan, pemaknaan terhadap kegiatan yang dilakukan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan pencapaian prestasi dari usaha yang telah dilakukan (Seligman, 2011). Oleh karena itu, peneliti ingin menguji hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2014 dan 2015.

1.2. Batasan Masalah

- a. Variabel yang diteliti adalah *self regulated learning* dan stres akademik. Peneliti memfokuskan penelitian pada stres *self regulated learning* pada mahasiswa akibat situasi dan kondisi yang menekan ketika menghadapi tuntutan akademik.
- b. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bersifat studi hubungan atau korelasi untuk melihat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya angkatan 2014 dan 2015.
- c. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya Angkatan 2014 dan 2015.

1.3. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* yang dengan stres akademik yang pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya?

1.4. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *self regulated learning* yang dengan stres akademik yang pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan bagi ilmu pengetahuan, khususnya teori tentang stres pada psikologi klinis dan teori tentang *self regulated learning*.

1.5.2. Manfaat praktis

a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai pentingnya *self regulated learning* yang baik untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam perkuliahan sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dimiliki mahasiswa.

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat berguna bagi Fakultas karena memberikan informasi tentang stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

c. Bagi Dosen

Hasil penelitian ini dapat berguna bagi dosen untuk dapat mengatasi dan meminimalkan timbulnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.