

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi saat ini dibutuhkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas untuk menyambut masa depan yang lebih cerah. Upaya peningkatan kualitas SDM Indonesia dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya melalui bidang pendidikan. Ini adalah suatu hal yang dapat dipahami, karena pendidikan memiliki peranan penting dalam pengembangan dan perwujudan diri yang berkualitas. Kemajuan suatu negara sangat dipengaruhi oleh bagaimana kualitas pendidikan di negara tersebut. Pendidikan harus terus menerus diperbaiki baik dari segi kualitas maupun kuantitasnya. Menyediakan pendidikan yang layak merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang telah dilakukan oleh pemerintah adalah menyediakan pendidikan yang layak bagi generasi muda bangsa dari jenjang sekolah dasar (SD) hingga perguruan tinggi. Yang mana dalam setiap jenjangnya pendidikan memiliki tantangan-tantangannya sendiri. Tekanan-tekanan ini selanjutnya berdampak pada munculnya stres yang dialami oleh seseorang. Stres sendiri adalah hal biasa yang sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia di era modern seperti ini. Menurut Santrock (2003) menjelaskan bahwa stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*). Menurut Branon (2000), stres adalah suatu tingkat kesedihan pada individu, sementara Selye (Rasmun, 2004: 270) mendefinisikan stres sebagai reaksi spesifik antara individu dengan lingkungannya, yang dinilai membebani atau melebihi kapasitas individu dan membahayakan kesejahteraannya. Selye juga membagi stres dalam 3 kategori yaitu distress dan eustres

yang mana distress adalah kategori stress yang sangat merugikan secara fisik dan mengganggu kehidupan seseorang karena berujung pada rasa kekecewaan, frustrasi dan ketidakberdayaan sedangkan eustres adalah respon stres yang sesuai dan dapat membangkitkan fungsi optimal fisik seseorang.

Dalam dunia pendidikan yang mana siswa harus memenuhi standar resmi tertentu agar dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan lebih tinggi. Semakin tinggi jenjang pendidikan maka semakin tinggi juga tekanan dan hambatan yang dialami khususnya mahasiswa yang menempuh strata 1 (SI). Mahasiswa adalah insan berharga calon penerus bangsa yang harus dapat berjuang demi kebanggaan bangsa dan negara dimasa depan kelak. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengembangkan kemampuannya sebaik mungkin untuk tetap bertahan dalam tuntutan-tuntutan di era globalisasi ini. Mahasiswa pastinya tidak terhindar dari problematika saat menjalani proses pendidikan yang bisa saja berujung pada stres. Stres yang dialami mahasiswa dalam ruang lingkup pendidikan biasa dikenal juga sebagai stres akademik (Rahmadani, C. S. M: 2014). Stres akademik merupakan bentuk stres yang paling sering dialami oleh para siswa, baik di tingkat sekolah atau pun di perguruan tinggi (Gaol, 2016). Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan atau dapat dikatakan sebagai *academic stressor* (Sayekti, E. : 2017). Hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi, misalnya ujian, tugas sekolah, presentasi di depan kelas, dan lain-lain (Gaol : 2016). Lazarus & Folkman (1984) berpendapat, bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosial. Ada beberapa asumsi mengenai faktor penyebab stres pada mahasiswa. Salah satu tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian

yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distres (Rahmawati, W. K.: 2017)

Tuntutan kehidupan, baik dari dalam maupun dari luar lingkungan pendidikan, menuntut mahasiswa untuk dapat menghadapi problematika-problematika tadi dengan lebih dewasa, bertanggung jawab dan kuat. Ada lagi desakan untuk menyelesaikan studi lulus tepat waktu dari orang tua, persiapan menyusun skripsi, persiapan untuk mendapatkan kesempatan pekerjaan setelah lulus, tuntutan orangtua dan universitas yang kadang terlalu tinggi untuk mahasiswa, bahkan sumber stres bisa muncul dari kekhawatiran serta pikiran-pikiran negatif dalam dirinya sendiri. Stres akademik adalah keadaan dimana siswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh *academic stressor* (Sayekti, E.(2017). Menurut Gista (2011:78), stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Mahasiswa bidikmisi adalah mahasiswa yang mendapat bantuan biaya kuliah oleh pemerintah, sedangkan mahasiswa reguler adalah mahasiswa yang tidak mendapatkan bantuan biaya kuliah oleh pemerintah. pedoman penyelenggaraan bantuan biaya pendidikan bidikmisi (Ditjendikti, 2015), mahasiswa dengan program bidikmisi memiliki suatu ketentuan yang harus diperhatikan yaitu mengupayakan agar lulus tepat waktu dengan prestasi yang optimal. Mahasiswa bidikmisi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya memiliki tuntutan yang harus mereka jalani diantaranya adalah Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) minimal 2.50. dan diwajibkan menyelesaikan studi selama 4 tahun. Jika tidak dapat

memenuhi 2 tuntutan tersebut bantuan beasiswa dicabut dan mahasiswa yang bersangkutan membiayai kuliahnya secara mandiri.

Menurut wawancara yang dilakukan pada 3 mahasiswa bidikmisi Universitas Katholik Widya Mandala Surabaya angkatan 2015, 2016, 2017 dan menemukan bahwa mahasiswa tahun ke tiga ini memiliki lebih banyak kesulitan dalam proses kuliah yang dijalannya. kesulitan yang dialami oleh mahasiswa berasal dari mata kuliah yang dinilai mulai lebih sulit, tugas project dengan tenggang waktu yang sedikit, kegiatan praktek di luar kampus, dan kegiatan-kegiatan organisasi kemahasiswaan yang diikuti dan ujian-ujian. Beberapa mahasiswa juga Hal ini sesuai dengan hasil wawancara yakni:

*”syarat standar ipk dari bidikmisi nya tidak terlalu tinggi sih, cuman semester kan emang tamba berat aja ce kuliahnya. Tugas ini itu beda-beda dan ya kebanyakan project jadi harus extra buat semester ini” ( Subjek D, angkatan 2016)*

*“ Mata kuliah-mata kuliah di semester ini emang suilit trus akeh tugas kelompok e. ditambah lagi saya kan punya pekerjaan sampingan juga kak, abis ngampus buat tambah-tambah jadi agak padat memang” (Subjek R, angkatan 2015)*

Pernyataan diatas menunjukkan banyaknya kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa akhirnya menyebabkan tekanan-tekanan yang menyebabkan stress akademik pada mahasiswa. Pernyataan diatas didukung juga oleh (Rahmawati : 2017) yang menjelaskan bahwa beberapa faktor yang menyebabkan stres pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampaui

berat, hasil ujian yang rendah, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress. Distress sendiri adalah stress yang memberi dampak negatif pada fisik seseorang yang menyebabkan turunnya imun dan gampang terkena penyakit (Charlesworth, A. & Nathan, G 1996:8). Penjelasan ini sesuai dengan kutipan hasil wawancara yang diungkapkan oleh mahasiswa bidikmisi dibawah ini:

*“ dampaknya ya gitu kecapean , kayak badan cepat cape aja. Pernah gitu tidur dikelas kak hehe abis mau istirahat gak tenang tugas masi banyak yang masih kurang, kadang juga nge blank di kelas mikir tugas belum kelar-kelar.kepikiran juga nanti ujiannya gimana ”* (Subjek X, angkatan 2017)

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa gejala stres yang dialami oleh mahasiswa adalah susah tidur karena banyaknya tugas kuliah, sulit untuk berkonsentrasi pada perkuliahan, kondisi tubuh yang tidak fit, dan adanya kekhawatiran tentang ujian yang akan datang. Banyaknya kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa akhirnya menyebabkan tekanan-tekanan yang menyebabkan stress akademik pada mahasiswa. Stres akademik yang di alami dapat berpengaruh pada kesehatan mental, fisik dan kemampuan mereka untuk melakukan tugas dengan baik (Felsten & Wilcox, 1992). Stres akademik merupakan stres yang termasuk pada kategori distress. Distress sendiri adalah stress yang memberi dampak negatif pada fisik seseorang yang menyebabkan turunnya imun dan gampang terkena penyakit (Charlesworth, A. & Nathan, G 1996:8). Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun, kesehatan yang memburuk (Marshall, Allison, Nyakap &

Lanke, 2008), depresi (Das & Sahoo, 2012; Jayanthi, Thirunavukarasu & Rajkumar, 2015), dan gangguan tidur (Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2014).

Mahasiswa seharusnya mampu dalam manajemen waktu, mengatur aktivitasnya dan memiliki kemampuan diri yang baik untuk tidak mengalami stres akademik (Womble, 2001). Regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapinya. SRL merupakan proses konstruktif aktif dimana siswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya (Wolters, Pintrich & Karabenick, 2003:1). Santrock (2007) menyebutkan adanya regulasi diri dalam belajar akan membuat individu mengatur tujuan, mengevaluasinya dan membuat adaptasi yang diperlukan sehingga menunjang dalam prestasi. Self regulated learning menurut Santrock (2007:149) merupakan Self generation dan self monitoring terhadap pikiran, perasaan, dan perilakunya agar seseorang dapat meraih tujuan. Seorang self regulated learner membangun tujuan-tujuan belajar, mencoba memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilakunya untuk mengontrol tujuan-tujuan yang telah dibuat (Valle : 2008).

*” Dulu sih Saya punya jadwal belajar semisal berapa jam tapi akbir-akhir ini rada gak sempat kalau mau belajar udah kebanyakan tugas kak . mau istirahat aja kadang gak bisa yah intinya aku buat target nilai ujianku harus segini jadi mau gak mau harus bisa atau paling gak harus lulus jangan ngulang” ( Subjek R, 2016)*

Berdasarkan wawancara diatas, peneliti melihat bahwa mahasiswa mempunyai self regulated yang masih terbilang rendah. Hal ini dapat terlihat dari sikap mahasiswa yang tidak mempunyai sasaran nilai yang pasti, dan hal ini menunjukkan motivasi mahasiswa yang menurun. Mahasiswa yang memiliki self regulated learning ditunjukkan adanya kebiasaan belajar yang teratur serta mampu menetapkan strategi belajarnya untuk mencapai hasil yang baik sehingga mampu mengatasi stress akademik yang dialaminya (Montalvo dan Torres :2004). 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. Zimmerman dan Martinez-Pons (2001) mendefinisikan self regulated learning (SRL) sebagai tingkatan seseorang yang secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Aspek-aspek tersebut terlihat dari hasil wawancara yang sudah dipaparkan di atas. Mahasiswa mempunyai self regulated learning yang masih rendah sehingga dapat kurang mampu dalam mengatasi stress akademik yang dialaminya. Aspek-aspek dalam self regulated learning menurut Zimmerman (2001) yang dikembangkan oleh Kadioglu, Uzuntiryaki & Ayudin (2011) adalah meliputi; *Motivational regulation, Planing, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources, dan self*

*instruction*. Menurut hasil wawancara yang dilakukan salah satu aspek yang terlihat pada mahasiswa adalah *Motivational regulation* yang masih rendah. *Motivational regulation* sendiri adalah usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mempertahankan semangat belajarnya untuk mencapai hasil belajar yang maksimal. Seharusnya mahasiswa mempunyai kesadaran akan pentingnya motivasi dalam mencapai dan mempertahankan hasil belajar yang maksimal. 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.

## **1.2. Batasan Masalah**

Batasan dalam penelitian ini menjelaskan batas-batas permasalahan yang akan diteliti sehingga permasalahan tersebut tidak terlalu luas. Batasan penelitian ini adalah penelitian korelasional, yang mana meneliti hubungan antara *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi UKWMS. Penelitian ini mengkhususkan pada jenis stress distress yang dialami oleh mahasiswa dan hubungannya dengan *self regulated learning*.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini yakni, “Apakah ada hubungan yang signifikan 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**

Untuk mendukung secara teori terkait dengan pengaruh self regulated terhadap peningkatan stress pada mahasiswa bidik misi.

##### **1.5.2. Bidang minat Psikologi Klinis**

Menambah referensi dan pengetahuan khususnya dalam bidang klinis terkait self regulated mempunyai peran penting dalam mengurangi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa.

##### **1.5.3. Manfaat Praktis**

Untuk menambah wawasan dan pengetahuan tentang hubungan antara self regulated dengan stress akademik mahasiswa bidik misi sehingga dapat mencapai target yang ditetapkan.