

B A B I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Dalam proses Pendidikan yang dilaluinya, mahasiswa dituntut untuk melakukan berbagai proses perkuliahan dan menyelesaikan tugas akademik serta mendapatkan penilaian performa yaitu evaluasi dan kenaikan tingkat studi (Leupold et.al, 2019). Mahasiswa akan mengalami serangkaian beban studi dan kewajibanya yang harus diselesaikan dalam mencapai gelar sarjananya. Salah satu syarat yang menjadi faktor lulusnya mahasiswa di perguruan tinggi adalah skripsi. Mahasiswa sering menganggap bahwa tuntutan pengerjaan skripsi melebihi kemampuan dirinya sendiri sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stres (Rozaq, 2014).

Stres didefinisikan sebagai keadaan yang dialami oleh individu Ketika terdapat sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan yang didapat dan kemampuan untuk mengatasinya (dalam Rizka 2020). Stres biasa dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa mungkin terjadi akibat terlalu banyak tuntutan seperti menguasai keterampilan teknis, memiliki daya pikir serta mental tertentu untuk menguasai pengetahuan serta wawasan luas dalam menghadapi setiap permasalahan dalam lingkungan sosialnya.

Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan aktivitas pendidikan yang terjalin dalam masa pembelajaran diakibatkan oleh tuntutan yang meningkat dikala seorang dalam masa pembelajaran (Rakhmawati, dkk., 2014).

Gejala yang di timbulkan oleh stres akademik ditandai dengan gelisah atau cemas, sedih atau depresi, Adapun gejala fisik yang di alami tidur tidak teratur, sakit kepala pusing, susah tidur, perubahan emosi (Inayatillah, V.2015).

Menurut Sarafino dan Smith (2011) ada 2 aspek dalam stres akademik ini adalah aspek: Aspek biologis, badan akan menyesuaikan terhadap stressor yang dapat meningkatkan fluktuasi hormone seperti hormone kirtisol dan epinefrin yang dapat mengakibatkan tekanan darah, detak jantung cepat dan otot yang bergetar, aspek fisiologis yaitu kognisi dan stress, emosi dan stres, perilaku dan stres

Menurut Bart Smet (dalam Musradinur, 2016) faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik adalah variable dalam diri individu meliputi, umur, jenis kelamin, karakteristik kepribadian, variable sosial kognitif meliputi: dukungan sosial, jaringan sosial, dan regulasi diri, hubungan dengan lingkungan sosial, dan strategi koping. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah regulasi diri.

Cervon dan Pervin (2010) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan motivasi internal yang dapat memunculkan keinginan individu untuk menentukan tujuan dalam hidup, merencanakan sebuah strategi dan

memodifikasi perilaku yang akan dilakukan. Menurut Zimmerman (dalam Wulandari 2018) mendefinisikan regulasi diri selaku proses yg kita pakai guna mengaktifkan serta mempertahankan pikiran, sikap, serta emosi untuk menggapai tujuan kita. Menurut Miller (2012) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah bagian dari manajemen stres, yang berguna untuk menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisiologis. Ini berarti bahwa jika seseorang mempunyai regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengatasi stres yang akan terjadi.

Menurut Zimmerman (dalam Fatimatussahro, 2017), regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir, motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu, merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

Dampak stres akademik ialah adanya perubahan status gizi, menurut Wijayanti, dkk., (2019) perubahan status gizi dapat berubah saat seseorang mengalami stress. Dampak stres akademik juga akan menyebabkan seseorang mengalami gejala gastrointestinal, sindrom dispepsia fungsional, disminorea, gangguan pola tidur, terdapat acne vulgaris, insomnia, obesitas dan penurunan prestasi belajar. Reaksi stres juga dapat muncul dalam berbagai bentuk perubahan psikologis dan fisik. Reaksi ini seringkali dialami

mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berupa hilangnya motivasi dan konsentrasi, sehingga berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi dan menimbulkan masalah pada lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Fadilla, 2013).

Berdasarkan kasus yang dipaparkan sebelumnya, mahasiswa membutuhkan strategi yang tepat untuk menghadapi kemungkinan yang akan terjadi di masa depan berupa motivasi internal yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk menentukan tujuan-tujuan yang ingin dicapai serta melakukan evaluasi dan modifikasi terhadap perilaku sendiri. Hal tersebut dikenal sebagai regulasi diri (Cervone & Lawrence, 2012). Menurut Ayduk (dalam Dewi dan Endang, 2020) faktor yang disebut regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan pemecahan masalah. Stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ditandai memiliki stres akademik yang tinggi, maka peran regulasi diri sangat penting karena merujuk pada kemampuan untuk mengelola dan mengatur diri yang terarah pada tujuan yang akan dicapai.

Penelitian mengenai regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa sebelumnya sudah pernah diteliti oleh Wulandari dan Wijaya (2018). Partisipan yang digunakan dalam penelitian tersebut merupakan 220 mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Indonesia, diperoleh nilai signifikansi korelasi atau $p = 0,000$ dan $r = -,486$ yang artinya terdapat korelasi negative antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Kemampuan meregulasi diri dalam belajar dapat

mengurangi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa yang siap secara kognitif, motivasi, dan behavioral akan lebih percaya diri saat proses penyusunan tugas akhir.

Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Fikri dan Herlan (2021) tentang “Regulasi Diri dan Stress Akademik Mahasiswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19” dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik karena nilai $p < 0,01$. Nilai koefisien menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah stress akademik dan sebaliknya. Sama halnya dengan penelitian dari Dewi dan Endang (2020) dengan judul “Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu” dengan hasil yaitu terdapat hubungan negative antara regulasi diri dan stress akademik. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa.

Mahasiswa begitu unggul dalam pribadi dan emosionalnya, yang memiliki pengendalian diri (regulasi) sempurna yang didorong dengan faktor kematangan usia. Tetapi saat kita melihat pada kenyataan yang ada sebagaimana yang telah disiarkan di televisi, koran, dan media-media pemberitaan tentang bagaimana perilaku mahasiswa saat melakukan atau menunjukkan aspirasinya, begitu berbeda dengan apa yang seharusnya ada pada mahasiswa, yaitu regulasi diri yang baik, kematangan emosional, dan gelar sandang orang yang terpelajar. Pemberitaan yang disampaikan di media

sosial tersebut seolah menggambarkan bahwa mahasiswa gagal dalam melakukan pengolahan diri (regulasi diri). Hal tersebut seperti yang diungkapkan Hoyle bahwa individu (mahasiswa) yang mampu melakukan regulasi diri terbantu dalam menetapkan tujuannya, membuat perencanaan dan mampu memberi respon efektif terhadap stimulus dari luar dirinya. Tetapi kegagalan dalam melakukan pengaturan diri (regulasi) menjadi penghalang utama pencapaian tujuan yang ingin diraih oleh seseorang. Kegagalan regulasi diri ini juga menyebabkan seseorang kehilangan kontrol terhadap pengalaman personal dan sosialnya. Bahkan permasalahan manusia modern saat ini disinyalir sebagai sebab dari kegagalan meregulasi diri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melalui wawancara pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung sebanyak 10 mahasiswa. Hasil,hasil wawancara menunjukan. Gejala fisiologis stress akademik yang di alami mahasiwa ialah, 8 mahasiwa mengalami sulit tidur, 7 mahasiwa merasakan sakit kepala saat mengerjakan skripsi, 6 mahasiswa merasa kelelahan karena banyaknya tugas. Gejala psikologis stress akademik yang dialami mahasiswa ialah, 6 mahasiswa merasa stres saat mendekati pengumpulan proposal/skripsi , dan 7 mahasiswa sering mengalami perubahan emosi bahkan sampai menangis saat mengerjakan skripsi, 7 mahasiswa merasa takut saat nilai mata pelajaran ilang, 8 mahasiswa merasa sensitif saat ditanyakan tentang skripsi. Dari studi pendahuluan regulasi diri sebanyak 10 mahasiswa terdapat metakognitif 7 mahasiswa lebih memilih untuk melakukan hal lain dari pada

mengerjakan skripsi, motivasi 6 mahasiswa mengatakan kurangnya motivasi saat akan mengerjakan skripsi dan 8 mahasiswa kurang percaya diri dengan skripsinya, perilaku 5 mahasiswa hanya bisa menyusun skripsi hanya saat perasaannya baik. Hasil dari studi pendahuluan regulasi diri Stres pada mahasiswa akhir di Universitas Bhakti Kencana berdampak pada lambatnya pengerjaan skripsi dan malasnya mahasiswa untuk bimbingan kepada dosen. Masalah mengenai regulasi diri juga terlihat pada mahasiswa dalam proses pembuatan skripsi. Ketidaksiapan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan banyak hal, misalnya seperti kurangnya kesiapan mental, kesulitan merumuskan ide atau gagasan secara tertulis, kurangnya bacaan dan wawasan. Masalah tentang kebingungan dalam menentukan topik dan judul penelitian (karena terlalu banyaknya pilihan judul yang akan dipakai).

Berdasarkan fenomena dan beberapa penelitian yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Bhankti Kencana Bandung guna mengetahui regulasi diri mahasiswa tingkat akhir di Universitas Bhakti Kencana Bandung dari jurusan Keperawatan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan universitas Bhakti Kencana Bandung?”

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa keperawatan Univeritas Bhakti Kencana Bandung.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengidentifikasi gambaran regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Untuk mengidentifikasi gambaran stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan sebagai gambaran teori atau rujukan referensi penelitian serta perkembangan ilmu keperawatan, khususnya mata ajar keperawatan jiwa.

1.4.2 Manfaat Praktik

1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi antara regulasi diri dan stres akademik sehingga mahasiswa keperawatan mengetahui pentingnya regulasi diri dalam mengatasi stres.

2. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi lembaga pendidikan, dapat menambah referensi perpustakaan untuk bahan acuan penelitian yang akan datang serta menjadi sumber yang bermanfaat bagi lulusan berikutnya.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian membahas mengenai ruang lingkup penelitian keperawatan jiwa khususnya mengenai “hubungan regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa keperawatan tingkat akhir Universitas Bhakti Kencana Bandung”. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan tehnik simple random sampling dengan instrument kuesioner populasinya mahasiswa tingkat akhir sebanyak 180 di Universitas Bhakti Kencana Bandung penelitian dimulai dari Februari sampai Juli.