

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penelitian dari Fikri dan Herlan (2021) tentang “Regulasi Diri dan Stres Akademik Mahasiswa yang Mengikuti Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19” dengan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stres akademik karena nilai $p < 0,01$. Nilai koefisien menunjukkan arah hubungan yang berlawanan, dapat di artikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres 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 stres akademik. Semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki mahasiswa. Begitupun dengan penelitian dari Maria (2017) dengan judul “Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi” dengan hasil menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang cukup kuat antara *self-regulated learning* dengan stress akademik.

2.2 Pengertian Stres Akademik

2.2.1 Pengertian

Stres akademik adalah mahasiswa yang mengalami perasaan tertekan pada fisik maupun emosional, disebabkan adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua agar mendapatkan hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu, tidak adanya bimbingan dalam mengerjakan tugas dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017). Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan aktivitas Pendidikan yang terjalin dalam masa pembelajaran diakibatkan oleh tuntutan yang mencuat dikala seorang dalam masa pembelajaran (Rakhmawati, dkk., 2014).

Menurut Busari (2011) mengatakan bahwa stres akademik terjalin kala orang tersebut berhadapan dengan suatu suasana yang merasa dapat dihadapi tetapi tidak bisa diselesaikan ataupun diatasi. Pendapat lain dikemukakan oleh Gupta(2011) stres akademik merupakan ketegangan emosional siswa yang dinyatakan ataupun dialami oleh dirinya selama kegagalan dalam mengalami tuntutan akademik serta konsekuensinya dalam wujud kendala kesehatan raga serta mental.

2.1.2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Sarafino dan Smith (2011) ada 2 aspek dalam stres akademik ini adalah:

a. 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.

b. Aspek fisiologis

1. Kognisi dan stress

Berpikir jernih saat stres yang menyertai kontrol regulasi yang buruk dari respon fisiologis atau stres. Kondisi stres bisa mengganggu proses berpikir individu dan cenderung mengalami gangguan memori dan hilangnya konsentrasi, dan membuat seseorang tidak fokus dalam melakukan sesuatu.

2. Emosi dan stress

Emosi selalu berhubungan dengan stres, mereka cenderung mengevaluasi pengalaman emosional. Stres dapat memengaruhi perasaan, seperti perasaan kesedihan dan depresi. Ketakutan dan kecemasan juga merupakan manifestasi dari emosi.

3. Perilaku dan Stres

Dalam situasi stress, stress dapat mengubah perilaku seseorang akan menjadi kurang bersosialisasi dengan orang lain. Kemarahan juga dapat menyebabkan seseorang berperilaku agresif. Menurut Sarafino (2011) aspek-aspek dalam stres akademik ialah biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu di katakan stress jika ada gejala fisiologis. Aspek yang berlebihan dan psikologis seperti gangguan kognitif, emosional dan perilaku membutuhkan

2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik

Menurut Bart Smet (dalam Musradinur, 2016) faktor terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lainnya, dari waktu ke waktu pada orang yang sama karena variabel sebagai berikut:

1. Kondisi Individu: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperament, inteligensi, tingkat Pendidikan, kondisi fisik.
2. Karakteristik pribadi: introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, ketabahan, *locus of control*.
3. Variabel sosial-kognitif : dukungan sosial yang diterima, jaringan sosial, kontrol pribadi, pengaturan diri (regulasi diri).
4. Hubungan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

5. Strategi koping, respon yang mengaitkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi masalah dan sumber stres yang menyangkut tuntutan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar.

2.1.4 Tanda dan Gejala Stres Akademik

Menurut Idauli Simbolon (2015) gejala stres akademik yang sering di alami mahasiswa yaitu:

1. Sulit berkonsentrasi atau seseorang sulit untuk fokus dalam suatu hal dalam kurun waktu.
2. Menangis, adalah salah satu gejala perilaku. Lutz (1999) mengatakan bahwa menangis adalah proses pengeluaran air mata yang mengandung magnesium dan hormon prolactin. Dengan menangis kadar kedua zat ini berkurang di dalam tubuh, hal ini dapat menolong seseorang mengurangi depresi

2.1.5 Dampak Stres Akademik

Menurut Sugiarti dkk (2015) dampak stres yang dirasakan mahasiswa yaitu:

1. Dampak fisik

Dampak yang dirasakan mahasiswa adalah kelelahan dan lemas, sakit kepala, pusing, gangguan makan, gangguan tidur, gangguan pencernaan seperti sakit perut.

2. Dampak Emosi

Seperti mudah marah, mudah menangis, perasaan tidak stabil, lebih sensitif, mudah tersinggung, murung, khawatir.

3. Dampak Perilaku

Seperti hubungan sosial dengan teman, keluarga memburuk, kecenderungan untuk mengurung diri dan malas berbicara atau berinteraksi dengan orang lain, atau menjadi pendiam, pemalu, tidak percaya diri, malas mengerjakan tugas.

4. Dampak Kognitif

Seperti sulit fokus atau berkonsentrasi, pikiran tidak tenang, panik, bingung, berfikir negative, dan malas mengerjakan tugas (Hidayat, 2016).

2.1.6 Dimensi Stres Akademik

Gadzella (dalam Jehan S, 2017) mengukur stres akademik dalam dua komponen yaitu stres akademik dan reaksi terhadap stresornya:

1. Stressor Akademik

Gadzella dan Masten (dalam Jehan S, 2017) menjelaskan stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri diluar hal- hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut:

1) *Frustrations* (frustrasi)

Berkaitan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan untuk mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani

hubungan, dan melewatkan kesempatan. Frustrasi ini seringkali dialami oleh mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi, biasanya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa frustrasi ketika kesulitan mencari sumber literature untuk penelitiannya atau yang paling mendasar yaitu kesulitan dalam mencari tema penelitian.

2) *Conflicts* (konflik)

Berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih alternatif yang diinginkan, dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan, dan antara alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Konflik ini dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ketika berada diantara pilihan-pilihan, seperti kebingungan untuk memilih antara bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai.

3) *Pressures* (tekanan)

Berkaitan dengan kompetisi, deadline, beban kerja yang berlebihan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami berbagai tekanan dari berbagai sumber, misalnya tekanan dari kedua orang tua yang menuntut agar segera menyelesaikan skripsinya dan lulus tepat waktu, tekanan dari dosen pembimbing yang memberikan deadline revisi yang begitu cepat, dan tekanan dari lingkungan sosial yang

menuntut mahasiswa agar mampu berkompetisi dengan yang lain.

4) *Changes* (perubahan)

Berkaitan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan, banyaknya perubahan dalam waktu yang bersamaan, serta kehidupan dan tujuan yang terganggu. Perubahan ini sangat dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi terutama ketika banyak perubahan dalam waktu bersamaan, misalnya ketika mahasiswa yang biasanya kuliah dengan jadwal yang pasti berubah menjadi tidak memiliki jadwal yang pasti untuk bertemu dengan dosen pembimbing, uang saku yang mungkin juga berubah, hingga jam tidur yang mungkin berkurang akibat mengerjakan skripsi.

5) *Self-imposed* (pemaksaan diri)

Berkaitan dengan keinginan seseorang untuk berkompetisi, disukai oleh semua orang, mengkhawatirkan segala hal, prokrastinasi, mempunyai solusi terhadap masalah, dan kecemasan dalam menghadapi ujian. *Self-imposed* ini dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terutama dalam hal mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi seperti contohnya kekhawatiran ketidaklulusan saat sidang.

2. Reaksi Terhadap Stres Akademik

Selain stressor akademik, komponen kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Reaksi terhadap stres terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Reaksi terhadap stressor akademik menurut Gadzella (dalam Jehan S, 2017) yaitu:

1) *Physiological* (reaksi fisik)

Keluarnya keringat secara berlebihan, berbicara dengan gagap, bergemetar, pergerakan yang cepat, kelelahan, sakit perut, sesak napas, nyeri punggung, masalah kulit, sakit kepala, radang sendi, pengurangan atau penambahan berat badan secara drastis.

2) *Emotional* (reaksi emosi)

Rasa takut, marah, bersalah, dan sedih.

3) *Behavioral* (reaksi perilaku)

Diantaranya menangis, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mudah marah, mencoba bunuh diri, menggunakan defense mechanism, dan memisahkan diri dari orang lain.

4) *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif)

Diantaranya bagaimana seseorang menilai situasi yang dapat menyebabkan stres dan bagaimana seseorang dapat

menggunakan strategi yang tepat untuk mengatasi situasi yang menekan.

2.3 Regulasi Diri

2.3.1 Definisi Regulasi Diri

Menurut Nurjanah (2018) regulasi diri dalam belajar ialah proses keahlian mengendalikan tingkah laku dan melaksanakan tingkah laku belajarnya sendiri, mulai dari merancang, memantau, mengendalikan serta mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk menggapai tujuan dalam belajar dengan berhasil, yang menggunakan bermacam strategi baik kognitif, motivasional maupun behavioral. Regulasi diri belajar mencampurkan banyak perihal tentang belajar efisien semacam pengetahuan, motivasi, serta sikap disiplin diri. pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognisi, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal. Dalam hal ini tujuan yang dimaksud bersifat umum, misalnya tujuan dalam belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri yang dimaksud dalam penelitian ini ialah kemampuan seseorang dalam mengontrol perilakunya sendiri, meliputi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku (Zimmerman, 2012).

Menurut Winne (dalam Oktaria, 2018) *Self Regulated Learning* merupakan kemampuan guna menimbulkan serta memonitor sendiri pikiran, perasaan, serta sikap untuk mencapai sesuatu tujuan. Tujuan ini dapat jadi berbentuk tujuan akademik(tingkatkan uraian dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), ataupun tujuan sosio emosional(mengendalikan kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya)

2.3.2 Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (dalam Fatimatuzzahro,2017), Regulasi diri mencakup tiga aspek yang diaplikasikan dalam belajar, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku:

1. Metakognitif.

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. metakognisi merupakan suatu proses penting. Hal ini di karenakan pengetahuan seseorang tentang kognisinya dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan. Poin metakognitif bagi individu yang melakukan pengelolaan diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri, dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya misalnya dalam hal belajar.

2. Motivasi.

Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Keuntungan motivasi ini adalah individu memiliki motivasi instrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu. Individu yang memiliki motivasi tinggi menilai tantangan yang dihadapi akan membuat individu semakin matang.

3. Perilaku.

Merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Individu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas yang dilakukan.

2.3.3 Faktor Regulasi Diri

1. Faktor Internal

Faktor-faktor internal regulasi diri menurut Bandura menyebutkan tiga kebutuhan, yaitu:

- 1) Observasi diri performa itu harus diperhatikan oleh seseorang dalam observasi diri, walaupun perhatian tersebut belum tentu tuntas dan akurat. Sehingga seseorang harus selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dengan observasi diri, seseorang akan tahu tentang seberapa besar dan sedikitnya perubahan

kemajuan dalam dirinya. Hal ini mencakup nilai kualitas dan kuantitas.

- 2) Proses penilaian proses penilaian akan membantu seseorang dalam meregulasi perilaku seseorang melalui proses mediasi kognitif. Seseorang tidak hanya mampu untuk menyadari dirinya secara selektif, tetapi juga menilai seberapa berharga tindakannya yang dia buat untuk dirinya sendiri. Seseorang bisa membandingkan hasil yang ia peroleh dengan hasil yang diperoleh orang lain dengan standart pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan, dan atribusi pada penampilan.
- 3) Reaksi diri manusia memiliki standar performa untuk menilai dirinya. Reaksi diri merupakan respon negative maupun positif terhadap hasil pencapaian. Manusia menciptakan inisiatif tindakannya melalui penguatan diri (*reward*) dan hukuman diri (*punishment*)

2. Faktor ekseternal

faktor eksternal yang mempengaruhi regulasi diri ada dua bagian, yaitu:

- 1) Standart untuk mengevaluasi perilaku diri sendiri. Standar ini muncul tidak hanya dari dorongan internal, tetapi faktor lingkungan yang berinteraksi dengan pengaruh personal, membentuk standar individual yang digunakan untuk evaluasi.

Untuk prinsip dasar, peran orang tua sangat penting dalam mempengaruhi standar personal anak. Pola asuh dan pendidikan yang nantinya akan membentuk kualitas dan potensi anak untuk mengembangkan dirinya. Jadi, ada hubungan sebab akibat dari faktor personal seseorang dengan dorongan dari lingkungan yang memiliki peran.

- 2) Menyediakan cara untuk mendapatkan penguatan (*reinforcement*). *Reward* akan diberikan setelah menyelesaikan tujuan tertentu. Selain itu, dukungan lingkungan berupa sumbangan materi atau pujian dan dukungan dari orang lain juga diperlukan sebagai bentuk penghargaan kecil yang didapat setelah menyelesaikan sebagian tujuan.

2.3.4 Dampak Regulasi Diri

Regulasi diri sangat penting bagi mahasiswa dalam pembelajaran di masa kuliahnya, menurut Esther dan Henk (dalam Baumiester, 2013) mengatakan bahwa istilah regulasi diri mengacu pada penggunaan suatu control diri oleh diri sendiri yang mengakibatkan perubahan pada seseorang dengan melibatkan perasaan, pikiran atau perilaku dalam diri yang di perintahkan dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Seseorang yang tidak memiliki regulasi diri yang baik dapat berdampak tidak dapatnya seseorang tersebut mencapai tujuannya.

2.4 Konsep Mahasiswa

2.4.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI Online). Dalam undang-undang No.12 Tahun 2012 dijelaskan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan tinggi. Dalam prosesnya mahasiswa disiapkan untuk mendapatkan suatu keahlian dalam bidang tertentu seperti keagamaan, humaniora, sosial, kesehatan, ekonomi, Pendidikan, Teknik, dan pertanian (Kementrian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, 2016).

Mahasiswa yaitu seseorang yang memasuki usia dewasa muda dalam rentang 18-21 tahun (Papalia dan Feldman, 2014). Mahasiswa merupakan seseorang yang sedang menuntut ilmu dan terdaftar mengikuti Pendidikan pada perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi, dan universitas (Hasanah, 2017).

2.4.2 Pengertian Mahasiswa Keperawatan

Mahasiswa keperawatan adalah seseorang yang akan dididik sebagai perawat profesional pada masa yang akan datang (Black, 2014).

2.4.3 Pengertian Mahasiswa Tingkat Akhir

Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang tercatat secara *administrative* pada perguruan tinggi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang telah menyelesaikan teori dalam perkuliahan dan telah mengambil tugas akhir atau skripsi (Bayu, 2018).

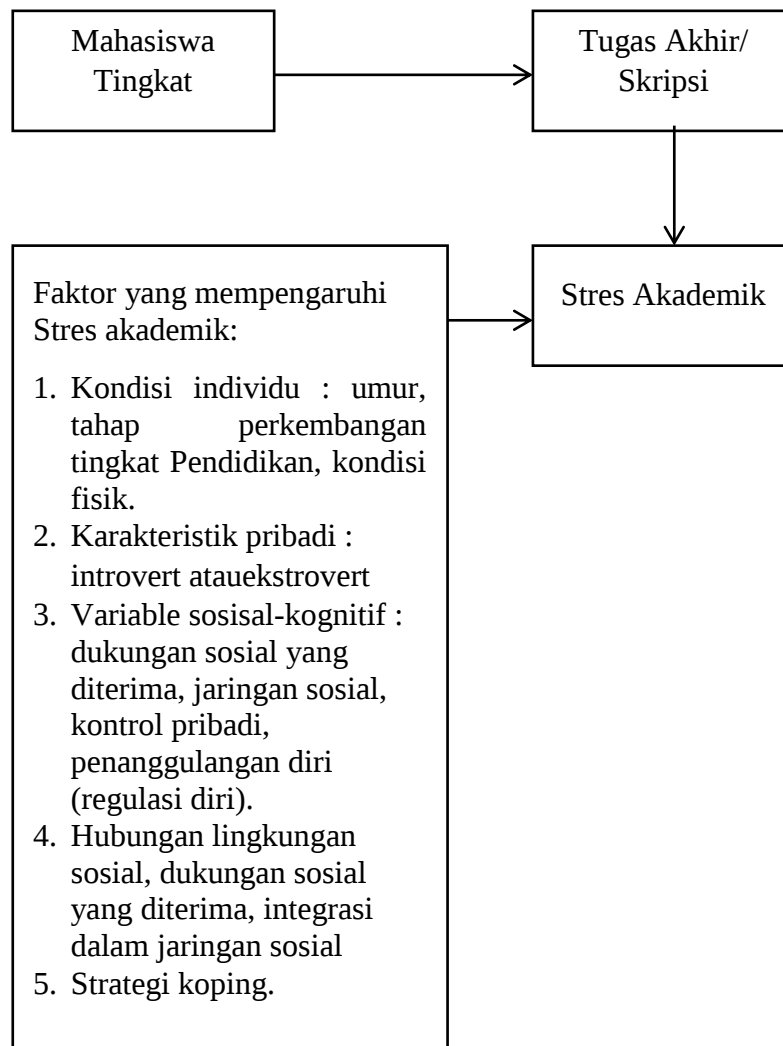
2.5 Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa

Regulasi diri memiliki kaitannya dengan stres akademik pada mahasiswa terkait pengelolaan diri dalam belajar, salah satunya dalam pengerjaan tugas dan akademik, regulasi diri juga berhubungan langsung dengan stres akademik mahasiswa keperawatan dalam belajar karena berpengaruh pada mahasiswa menghadapi ujian dan tugasnya. Apabila mahasiswa keperawatan tidak mengatur strategi belajar dengan baik, maka saat ujian atau mengerjakan tugas akan mengalami kebingungan. Individu yang memiliki kemampuan dalam mengola atau mengatur kognitif dengan baik dapat menurunkan resiko terjadinya stres akademik (Barseli & Nikmarjinal, 2017). Miller (2012) mengemukakan bahwa regulasi diri adalah bagian dari manajemen stres, yang berguna untuk menenangkan diri dan mengurangi rangsangan fisiologi. Ini berarti bahwa jika seseorang mempunyai regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengatasi stres yang akan terjadi. Aydukk, dkk (dalam Dewi & Endang, 2020) mengemukakan bahwa regulasi diri dapat mengurangi stres akademik.

2.6 Kerangka Konseptual

Bagan 2.1

Kerangka Operasional



Sumber: Dimodifikasi dari Bart Smet (dalam Musradinur, 2016), Menurut Idauli Simbolon (2015)