

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa membutuhkan andragogi dalam proses belajarnya. Andragogi berasal dari bahasa Yunani *aner* yang artinya orang dewasa, dan *agogus* artinya memimpin. Andragogi secara harfiah sebagai seni dan ilmu membantu orang dewasa dalam belajar (Anwika et al., 2021). Pendidikan orang dewasa sebagai realisasi yang bersifat *self directed learning* (belajar yang diarahkan oleh diri sendiri) dan bersifat *other directed education* (pendidikan yang diarahkan orang lain) (Kurniati et al., 2022). Mahasiswa atau orang dewasa akan tumbuh sebagai pribadi yang memiliki kematangan konsep diri, mengalami perubahan psikologis, dan mengarahkan diri sendiri, sehingga proses pembelajarannya harus memperhatikan karakteristik pribadi mahasiswa tersebut (Hadriani & Suardipa, 2021).

Perkembangan sistem pendidikan di Indonesia melalui beberapa tahapan jenjang, yang dimulai dari pendidikan PAUD dilanjutkan dengan Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), setelah itu dilanjutkan Sekolah Menengah Atas (SMA) (Suryaningrum et al., 2016). Setelah menempuh pendidikan tersebut bisa ditempuh dengan pendidikan

yang lebih luas yaitu Perguruan Tinggi. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005 Pasal 26 ayat 4 menyatakan bahwa standar kompetensi lulusan pada jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan peserta didik menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, sikap untuk menemukan, mengembangkan, dan menerapkan ilmu teknologi serta seni yang bisa bermanfaat bagi manusia kedepannya (Taufiq, 2018).

Revolusi industri 4.0 menuntut individu memiliki keterampilan yang mampu membuat mereka bisa mencapai keberhasilannya (Zubaidah, 2020). Mahasiswa sebagai pembelajar di perguruan tinggi dituntut tidak hanya memiliki keterampilan tetapi juga mempunyai daya, kerangka pikir, sikap mental dan kepribadian tertentu untuk mengembangkan wawasan yang lebih luas agar mampu menghadapi berbagai permasalahan di masyarakat (Taufiq, 2018). Sehingga, mahasiswa diharapkan memiliki kehidupan dengan kualitas yang lebih tinggi dan produktif, serta memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*).

Self-regulated learning (SRL) adalah suatu perilaku individu yang dapat mengatur proses belajarnya sendiri. *Self-regulated learning* juga merupakan cara individu bisa berpartisipasi secara aktif dalam proses belajar yang mereka lakukan baik secara metakognitif, motivasi maupun berperilaku untuk mencapai hasil akademik yang diinginkan (Pamungkas & Prakoso, 2020). *Self-regulated learning* merupakan kemampuan seseorang dalam merencanakan, memonitor, mengontrol, dan mengevaluasi diri dalam

kegiatan belajar (Saraswati, 2019). *Self-regulated learning* (SRL) memiliki peran penting pada kemampuan seseorang untuk belajar disiplin, mengatur, dan mengendalikan diri saat menghadapi kesulitan mengerjakan tugas (Azmi, 2016).

Beberapa fakta menunjukkan banyak mahasiswa yang melakukan kegiatan belajar tanpa melakukan perencanaan, pemantauan, pengontrolan dan evaluasi dalam belajarnya sendiri. Mereka akan lebih senang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas (*procrastination*), mengerjakan tugas asal-asalan (*copy paste* dan sekedar titip nama), mengumpulkan tugas kuliah tidak tepat waktu, dan menghadapi ujian semester tergesa-gesa (Fasikhah & Fatimah, 2013). Kegagalan atau kesuksesan individu bukan karena faktor intelegensi namun diakibatkan oleh kebiasaan melakukan penundaan terutama saat menyelesaikan tugas akademik yang dikenal dengan prokrastinasi akademik (Savira & Suharsono, 2013).

Self-regulated learning (SRL) sangat dibutuhkan setiap mahasiswa karena mereka dapat memonitoring dirinya sendiri baik secara kemampuan dalam berpikir, perasaan, dan perilaku. Biasanya mahasiswa sudah membaca kontrak kuliah dan mempelajari dahulu materi sehingga ketika dosen menjelaskan, mahasiswa tersebut dapat menerima materi dengan mudah. Sedangkan mahasiswa dengan *self-regulated learning* rendah akan kesulitan menerima materi (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2021).

Mahasiswa diharapkan mampu belajar secara mandiri dalam melakukan tugas belajar tanpa ketergantungan pada orang lain (Yasdar &

Muliyadi, 2018). Kebiasaan mengatur dan mengarahkan diri sendiri diharapkan dapat dibentuk oleh mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa *self-regulated learning* berkaitan dengan inisiatif individu untuk belajar (Latipah, 2017).

Strategi belajar yang sesuai dengan hakikat belajar di perguruan tinggi adalah strategi yang memberikan kesempatan pada mahasiswa untuk mengatur dirinya sendiri dalam belajar atau *self-regulated learning*. Mahasiswa dalam menentukan langkah pertama untuk belajar, menentukan kebutuhan, tujuan, mengeksplorasi belajar, mengatur waktu dan lingkungan, serta menerapkan cara efektif dalam mewujudkan hasil belajar yang memuaskan (Tarumasely, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Firdaus et al., (2020) menunjukkan sebanyak 98,5% *self-regulated learning* (SRL) memiliki hubungan yang positif dengan *performance goals*. Hal ini terlihat bahwa mahasiswa memiliki strategi belajar untuk mencapai target prestasi baik itu nilai tinggi, prospek pekerjaan yang baik, dan masa depan yang sukses. *Self-regulated learning* juga dapat meningkatkan prestasi akademik. Penelitian lain dilakukan oleh Sukmawansyah et al., (2019) menyatakan semakin tinggi *self-regulated learning* seseorang maka semakin tinggi pula prestasi akademik mahasiswa begitu juga sebaliknya. Semakin rendah *self-regulated learning* seseorang maka semakin rendah pula prestasi akademik mahasiswa.

Meraih prestasi merupakan tuntutan mahasiswa dalam kehidupan akademik di perkuliahan. Berbagai tuntutan akademik yang harus

diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Sumber stres yang dialami mahasiswa adalah keinginan mencapai prestasi dan penyelesaian terhadap beban tugas akademik (Mulya & Indrawati, 2016). Hal ini terlihat dari ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan sehingga mengalami stres.

Stres akademik merupakan ketidakmampuan seseorang dalam beradaptasi dengan berbagai tuntutan akademik yang menyebabkan perasaan tidak nyaman sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku (Indria et al., 2019). Stres yang timbul diakibatkan oleh beban akademik, sehingga tubuh akan memberikan respon terhadap stimulus yang berkaitan dengan beban akademik (Hawadi & Fatimah, 2020). Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa mempunyai berbagai penyebab, antara lain penyesuaian mahasiswa dengan lingkungan dan budaya baru, tuntutan akademis, dan tugas mata kuliah yang diberikan oleh dosen (Mamahit & Merry, 2020).

Mahasiswa dalam melakukan kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari kehidupan akademik terutama tuntutan dari internal (dari dalam diri individu) dan tuntutan eksternal (dari luar diri individu). Tuntutan internal timbul dari harapan mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengikuti pelajaran. Sedangkan dari tuntutan eksternal muncul dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk sukses dan penyesuaian sosial di lingkungan sekitar. Tuntutan tersebut sebagai kompetensi di dalam

perkuliahan dan meningkatnya berbagai materi yang semakin lama semakin sulit (Augesti et al., 2015).

Stres yang tidak dapat dikendalikan dan diatasi oleh mahasiswa akan memunculkan dampak negatif sehingga mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilaku. Secara kognitif mahasiswa akan merasa kesulitan dalam memusatkan perhatian terutama saat belajar, sulit mengingat materi dan bahan pelajaran, memiliki pikiran negatif pada diri sendiri dan lingkungannya. Secara afektif mahasiswa akan timbul rasa cemas, sensitif, sedih, marah, dan frustrasi. Secara fisiologis mahasiswa akan timbul reaksi muka memerah, pucat, lemah dan lesu, jantung yang berdebar-debar, rasa gemetar, sakit perut, merasa pusing, badan menjadi kaku, serta berkeringat dingin (Lubis et al., 2021).

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa karena berbagai faktor yang mempengaruhinya. Mahasiswa sangat rentan mengalami stres karena akan terjadi perubahan transisi pada tingkat individu dan sosialnya (B & Hamzah, 2020). Ketidakmampuan ini akan membuat mahasiswa memiliki kehidupan yang sulit untuk beradaptasi kedepannya. Selain itu, sumber-sumber stres akademik juga timbul karena penilaian terhadap situasi belajar yang dianggap monoton, adanya kebisingan, berbagai tugas yang harus diselesaikan, harapan yang terlalu tinggi, tidak ada pengendalian dalam proses belajar, hilang kesempatan, serta tuntutan yang saling bertentangan satu sama lain (Indria et al., 2019).

Penelitian menjelaskan bahwa mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres (Sarfika, 2019). Penelitian yang dilakukan Bartlett et al., (2016) mengemukakan mahasiswa keperawatan mengalami stres lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa bukan perawat. Sumber utama stres bagi mahasiswa keperawatan selain pada akademis juga terjadi pada praktik klinis di berbagai organisasi perawatan kesehatan. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Rosyidah et al. (2020) menjelaskan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa pada tahun pertama perkuliahan adalah tingkat stres berat sebanyak 90% daripada mahasiswa tahun kedua dan ketiga perkuliahan yang memiliki stres berat sebanyak 89% dan 73%.

Hasil penelitian lainnya oleh Wang et al., (2021) menunjukkan sekitar 39,39% dari semua mahasiswa keperawatan di TCMUs memiliki tingkat kelelahan akademik. Kelelahan adalah suatu keadaan yang mempengaruhi fisik dan mental seseorang sehingga menimbulkan penurunan daya, tidak memiliki energi, serta hilangnya ketahanan tubuh untuk belajar. Kelelahan dapat mengakibatkan seseorang yang memiliki kemauan belajar menjadi hilang karena kondisi fisiologis dan psikologisnya (Welong et al., 2020).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fradinta (2021) menyatakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan di Universitas Tanjungpura mengalami tingkat stres akademik sedang sebanyak 48 orang (34,0%). Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa keperawatan sebagian besar mengalami stres akademik tingkat sedang saat pandemi COVID-19. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Njim et al., (2019) di Brazil

menunjukkan sekitar 64,4% mahasiswa keperawatan yang menjadi sampel penelitian memiliki *emotional exhaustion*, 35,79% memiliki tingkat *cynicism* yang tinggi, dan 87,72% memiliki level *efficacy* yang rendah.

Fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa keperawatan adalah ketidakmampuan dalam mengelola stres yang diakibatkan dari beban akademik. Mahasiswa keperawatan dituntut tidak hanya harus melakukan kegiatan akademik dan praktek namun juga menjaga keseimbangan dalam kehidupannya sebagai individu yang dewasa (Agustiningsih, 2019). Beban akademik yang dirasakan oleh mahasiswa terlihat pada jumlah Satuan Kredit Semester (SKS) yang besar pada tingkat semester di perkuliahan terutama tingkat satu sampai tingkat tiga, hal ini dapat memicu timbulnya stres akademik lebih tinggi pada mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir memiliki jumlah SKS yang sedikit dan hanya fokus pada tugas akhir atau dikenal dengan Skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Agusmar et al (2019) menyatakan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi terdapat pada mahasiswa tingkat awal dibandingkan tingkat akhir sebesar 59,2%.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres akademik masih kurang menerapkan *self-regulated learning* selama di perkuliahan. Hal tersebut akan berdampak pada kemampuan mahasiswa mengatur secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara untuk bisa mencapai hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh apakah terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada

mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. Sehingga dengan adanya penelitian ini diharapkan bisa membantu mahasiswa untuk mengerti hubungan *self-regulated learning* dan stres akademik serta dampaknya dalam menjalani perkuliahan saat ini dan seterusnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin, semester, dan pengalaman berorganisasi.
- b. Mengidentifikasi tingkat *self-regulated learning* pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.
- c. Mengidentifikasi tingkat stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

- d. Mengidentifikasi hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi *literature* dan memberikan informasi kepada institusi pendidikan mengenai *self-regulated learning* (SRL) dan stres akademik pada mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam membuat dan mengembangkan penelitian selanjutnya untuk ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan *self-regulated learning* maupun stres akademik pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Mahasiswa atau Pembaca

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para mahasiswa untuk menerapkan strategi belajar *self-regulated learning* (SRL) di perkuliahan dan mencegah atau meminimalisir terjadinya stres akademik.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan untuk membantu proses pembelajaran serta menjadi acuan untuk institusi pendidikan khususnya bidang keperawatan untuk ikut serta mengantisipasi terjadinya stres akademik pada mahasiswa dan menerapkan strategi belajar menggunakan *self-regulated learning*.