

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORI DAN HIPOTESIS

2.1. *Self Regulated Learning*

2.1.1 Definisi *Self-Regulated Learning*

Teori *Self-regulated learning* (SRL) dikembangkan oleh Zimmerman dalam artikel yang berjudul “*Self Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*”. Pada teori tersebut mengartikan bahwa individu yang aktif secara metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam proses pembelajaran yang dilakukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self-regulated learning* didasari oleh metakognisi seperti adanya perencanaan tujuan, pemantauan tujuan, evaluasi diri, modifikasi pikiran dan kognisi individu, mengevaluasi berbagai cara untuk menyelesaikan tujuan, serta motivasi siswa untuk belajar (Zimmerman, 1990).

Self-regulated learning mengacu pada diri individu yang terintegrasikan pada pikiran, perasaan, serta tindakan terencana baik itu secara siklus diadaptasi untuk mencapai tujuan pribadi individu (Yasdar & Mulyadi, 2018). Bandura mendefinisikan bahwa SRL merupakan suatu keadaan individu yang memiliki kendali terhadap aktivitas belajarnya, mengendalikan motivasi dan tujuan akademik, mengontrol sumber daya manusia dan benda, serta dapat mengambil keputusan dalam proses belajar (Dewi et al., 2020).

Beberapa ahli mengungkapkan bahwa istilah SRL sebagai pengendalian diri (*self-control*), disiplin diri (*self-disciplined*), dan pengarahan diri (*self-directed*). SRL adalah pembelajaran secara mandiri yang dilakukan individu dalam sebuah situasi belajar dimana individu tersebut memiliki kontrol terhadap proses pembelajaran melalui pengetahuan dan penerapan strategi yang sesuai pemahaman terhadap tugas-tugasnya, memiliki kekuatan dalam pengambilan keputusan, serta motivasi belajar (Azmi, 2016).

Beberapa uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan bagaimana cara individu secara aktif melakukan pembelajaran mandiri baik secara metakognitif, motivasi, dan perilaku sehingga dapat mencapai tujuan yang ditetapkan bisa tercapai.

2.1.2 Aspek-Aspek *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning memiliki aspek-aspek yang mendasar terutama keterfokusan pada tujuan untuk digunakan pada proses belajar individu secara mandiri. Menurut Zimmerman dalam Alhadi & Supriyanto (2017) terdapat tiga aspek dari SRL yang digolongkan sebagai berikut:

a. Metakognitif

Aspek metakognitif adalah proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri dan pengetahuan untuk menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara dalam proses berpikir. Kemampuan ini juga mendukung proses SRL yaitu dengan melakukan perencanaan, menetapkan, tujuan, memonitor,

mengorganisasikan dan mengevaluasi berbagai macam kegiatan selama proses peningkatan kemampuan individu

b. Motivasi

Aspek motivasi adalah proses individu yang memiliki motivasi juga memiliki fokus terhadap pentingnya usaha serta ketekunan diri dalam belajar. Motivasi yang dibentuk dalam SRL merupakan situasi karakteristik yang menunjukkan *self-efficacy* tinggi, sifat individu, serta adanya minat terhadap tugas. Persepsi ini akan membuat individu dapat menyelesaikan tugas, meraih kesuksesan, dan memiliki keberanian dalam menghadapi kegagalan. Individu akan berusaha menunjukkan usaha dan kegigihan dalam pembelajaran secara mandiri.

c. Perilaku

Aspek perilaku yaitu timbulnya perilaku dan partisipasi secara aktif sebagai respon yang dapat dipengaruhi oleh perilaku yang baik ditunjukkan pada sebuah lingkungan. Perilaku partisipasi aktif merupakan perilaku yang dapat diamati, dilatih dan dikembangkan, serta memiliki sifat yang berarti interaksi. Pada SRL proses perilaku dapat dilakukan dengan memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan dalam belajar untuk mengoptimalkan pembelajaran mereka.

2.1.3 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Pembentukan regulasi diri pada individu dapat dipengaruhi beberapa faktor. Adapun tiga faktor utama yang mempengaruhi *self-regulated learning* menurut Zimmerman antara lain:

a. Faktor Individu

Pratiwi dan Wahyuni (2019) menyatakan bahwa faktor individu sangat berpengaruh terhadap kemandirian belajar seseorang. Faktor individu terbagi menjadi tiga antara lain; Pertama pengetahuan individu, yaitu semakin banyak pengetahuan yang dimiliki maka dapat membantu individu tersebut melakukan regulasi diri.

Kedua kemampuan metakognisi, yaitu semakin tinggi kemampuan metakognisi maka dapat membantu individu tersebut dalam pelaksanaan regulasi diri. Kemudian yang ketiga tujuan yang ingin dicapai artinya, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih individu maka semakin besar pula kemungkinan individu tersebut melakukan regulasi diri (Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Woonfork dalam Kristiyani (2016) mengungkapkan terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi perkembangan SRL pada individu. Pertama motivasi, yaitu individu yang memiliki kemampuan regulasi diri baik akan termotivasi untuk melakukan aktivitas belajar dibanding individu yang kurang mampu meregulasi diri. Semakin besar minat individu pada proses belajar maka semakin besar pula kesempatan individu untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri

dalam belajar. Kedua kemauan, yaitu individu yang memiliki kemauan keras untuk melakukan kegiatan belajar akan membuat individu tersebut dapat membebaskan diri dari berbagai gangguan ketika belajar. Individu yang memiliki kemauan keras akan memiliki kemampuan SRL yang tinggi.

Ketiga jenis kelamin, yaitu anak perempuan lebih menunjukkan penggunaan strategi SRL dibanding anak laki-laki, terutama dalam meregulasi secara personal maupun mengoptimalkan lingkungan dan bertahan dalam proses belajar. Faktor harga diri dan motivasi berprestasi berkembang lebih besar pada anak laki-laki, sedangkan motivasi intrinsik dan kemauan belajar lebih kuat berkembang pada anak perempuan. Namun jenis kelamin tidak berpengaruh dalam perkembangan efikasi diri dan ketahanan dalam belajar (Kristiyani, 2016).

Keempat faktor kemampuan atau kecerdasan, yaitu individu yang berprestasi akan menunjukkan strategi SRL lebih besar dibandingkan individu yang tidak berprestasi, terutama dalam mengorganisasi dan mentransformasi materi, konsekuensi diri, mencari bantuan teman sebaya saat membutuhkan, dan membuat catatan (Kristiyani, 2016).

b. Faktor Perilaku

Pratiwi dan Wahyuni (2019) menyatakan bahwa faktor perilaku individu akan berusaha menggunakan kemampuan yang dimiliki saat melakukan regulasi diri. Semakin besar usaha yang dicapai oleh

individu dalam mengorganisasikan kegiatan maka secara tidak langsung akan menciptakan dan meningkatkan regulasi diri dalam individu tersebut.

Kristiyani (2016) mengungkapkan terdapat tiga jenis respon individu yang relevan dengan SRL. Respon tersebut terbagi menjadi tiga antara lain; Pertama observasi diri, yaitu pemantauan secara sistematis terhadap performansi individu sendiri. Proses ini menghasilkan informasi tentang seberapa baik individu mengalami kemajuan dalam mencapai tujuan. Observasi diri dipengaruhi oleh proses personal yakni *self-efficacy* (efikasi diri), penetapan tujuan, serta perencanaan metakognisi.

Kedua penilaian diri, yaitu respon individu secara sistematis dengan membandingkan performansinya dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Ketiga reaksi diri, dimana meliputi berbagai proses diri dari penetapan tujuan, persepsi efikasi diri, serta perencanaan metakognisi yang ketiga hal tersebut memiliki hubungan timbal balik dan saling berhubungan (Kristiyani, 2016).

c. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan akan berkaitan dengan bagaimana lingkungan bisa mendukung individu atau tidak mendukung dalam melaksanakan regulasi diri (Pratiwi & Wahyuni, 2019). Zimmerman (1990) menyatakan bahwa lingkungan menjadi suatu dukungan atau penghambat untuk individu dalam mengembangkan SRL. Individu

akan berusaha meregulasi diri dalam belajar dan membuat strategi rekayasa terhadap lingkungan seperti mengatur tempat belajar, menghilangkan kebisingan, mengatur pencahayaan, dan mencari ilmu dari berbagai sumber. Menciptakan lingkungan belajar yang baik dan memiliki pengalaman sosial dapat membantu individu memiliki kemandirian dalam belajar.

Kristiyani (2016) mengungkapkan bahwa lingkungan yang mempengaruhi perkembangan SRL ada dipengaruhi beberapa faktor antara lain: Pertama faktor keluarga, yaitu dimana pola asuh dan keterlibatan orang tua dalam pendidikan sangat mempengaruhi regulasi individu terutama di bidang akademik. Pola asuh yang ideal dalam mendukung perkembangan SRL adalah pola asuh demokratis. Dukungan orangtua juga sangat mempengaruhi perkembangan SRL, dimana semakin besar dukungan dari orangtua maka semakin besar pula individu tersebut melakukan aktivitas belajar yang berdasar regulasi diri.

Kedua faktor teman sebaya, yaitu pada masa remaja kepercayaan kemampuan sendiri termasuk bagian dari SRL yang sangat dipengaruhi oleh perilaku dan umpan balik dari orang-orang sekitar seperti teman sebaya. Newman mengungkapkan bahwa individu yang memiliki SRL adalah individu yang memiliki perasaan otonomi yang tinggi. Individu akan merasa nyaman untuk meminta bantuan ketika membutuhkan. Bagi mereka teman sebaya adalah orang-orang

terdekat yang dapat memfasilitasi kebutuhan tersebut (Kristiyani, 2016).

Faktor teman sebaya juga mempengaruhi individu terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti aktif berorganisasi. Keikutsertaan individu dipengaruhi oleh prestasi belajar dan kedekatan dengan lingkungan sekitar. Individu secara mudah dapat memahami materi pelajaran yang disampaikan dan berusaha mencoba untuk berlatih, mengelaborasi materi, serta mengorganisir materi untuk dipelajari kembali. Ketika melakukan aktivitas belajar individu akan membuat perencanaan, memonitor, serta mengevaluasi kegiatan belajarnya. Semua kegiatan tersebut termasuk dalam aktivitas meregulasi motivasi, kognisi, dan metakognisi dalam kegiatan belajar (Kristiyani, 2016).

Mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan keorganisasian atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) di kampus dapat mempengaruhi prestasi akademik terutama komponen metakognisi yaitu *metacognition regulation* berhubungan dengan prestasi akademik pada perguruan tinggi dan sebagai prediktor yang baik untuk kesuksesan. Aktif dalam mengikuti organisasi dapat meningkatkan *soft skill* mahasiswa dan sebagai sarana pengembangan diri untuk hidup bermasyarakat, memecahkan berbagai masalah, serta mendapatkan ilmu yang tidak didapat dalam perkuliahan (Kurniawati & Leonardi, 2013).

2.1.4 Karakteristik *Self-Regulated Learning*

Karakteristik *self-regulated learning* dibagi menjadi dua antara lain sebagai berikut:

a. *Self-regulated learning* Tinggi

Karakteristik individu pada hakikatnya dapat tercapai jika bisa memanfaatkan kemampuan SRL dengan baik. Tindakan dan perbuatan yang dilakukan oleh individu dapat menunjukkan karakteristik dari SRL yang tinggi. Montalvo & Torres mengungkapkan terdapat empat karakteristik seseorang yang memiliki SRL tinggi. Pertama, membiasakan diri dan memahami tentang penggunaan strategi kognitif seperti pengulangan, perancangan, dan pengorganisasian agar membantu mahasiswa saat proses pembelajaran mengikuti, melakukan transformasi, mengatur atau mengorganisasikan, memaknakan, serta memperoleh informasi (Montalvo & Torres, 2004).

Kedua mengetahui dan memahami cara mengontrol, membuat rencana, dan mengarahkan proses mental untuk meraih tujuan pribadi individu. Ketiga menunjukkan motivasi dan emosi yang adaptif, seperti memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) yang tinggi dalam hal akademik, mempunyai tujuan belajar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (kesenangan, kepuasan, dan antusiasme), memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasi diri, dan bisa

mengendalikan diri dengan berbagai tuntutan tugas serta situasi belajar tertentu (Montalvo & Torres, 2004).

Keempat memiliki kemampuan dalam membuat perencanaan dan pengendalian waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas-tugas, individu juga mengetahui dan memahami bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang nyaman seperti mencari tempat belajar yang cocok, mencari bantuan dari dosen dan teman terdekat saat kesulitan dalam menyelesaikan tugas-tugas. Kelima menunjukkan upaya untuk berpartisipasi secara aktif dan maksimal dalam mengendalikan dan mengelola berbagai tugas kuliah, iklim, serta struktur ruang kelas (seperti individu yang akan dievaluasi, syarat tugas, desain tugas, serta organisasi kerja tim di kelas). Keenam dapat menerapkan strategi disiplin yang direncanakan, hal ini untuk menghindari diri individu dari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, memiliki usaha dan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas (Montalvo & Torres, 2004).

b. *Self-regulated learning* Rendah

Karakteristik individu yang memiliki SRL rendah antara lain; individu yang tidak mandiri, mengalami kesulitan dalam beradaptasi, tidak mampu bekerjasama dengan orang lain, mengalami kesulitan dalam berpikir kritis saat memecahkan masalah, kurang memiliki motivasi untuk berprestasi, dan tidak memiliki keyakinan akan kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa

jarang berpartisipasi pada kegiatan di luar kampus seperti organisasi kemahasiswaan atau organisasi lain di masyarakat, relasi sosial yang sempit, tidak percaya diri dan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah saja (Oktaria & Mardiyanti, 2019).

2.1.5 Strategi-Strategi Dalam *Self Regulated Learning*

Adapun strategi-strategi yang mempengaruhi *Self-regulated learning* individu saat berhadapan dengan tugas akademiknya menurut Zimmerman dalam Kristiyani (2016) adalah sebagai berikut:

a. *Self-evaluating*

Strategi *self-evaluating* adalah individu memiliki inisiatif untuk mengevaluasi kualitas atau kemajuan belajar secara mandiri. Strategi ini dapat digunakan oleh mahasiswa ketika selesai mengerjakan tugas tertentu dan mendapat umpan balik dari dosen. Mahasiswa yang memiliki SRL tinggi akan mempelajari umpan balik yang diberikan oleh dosen untuk mengidentifikasi apa saja materi yang sudah dipahami dan belum dipahami.

b. *Organizing and transforming*

Strategi *organizing and transforming* yaitu ini individu memiliki sifat inisiatif untuk mengorganisasikan materi-materi pembelajaran. Ketika mahasiswa menerima materi, mahasiswa yang memiliki SRL tinggi akan membuat klasifikasi materi lebih awal sebelum masuk di perkuliahan. Hal ini dapat membantu mahasiswa tersebut memahami dan mempelajari materi terlebih dahulu sebelum masuk ke kelas.

c. *Goal-setting and planning*

Strategi *goal-setting and planning* terdapat penetapan tujuan belajar beserta perencanaan terutama konsekuensi, waktu, dan penyelesaian aktivitas terkait dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sebelum proses belajar dimulai, perlu adanya penetapan lebih awal bagaimana tujuan dan target-target untuk mencapainya.

d. *Seeking information*

Strategi *seeking information* adalah individu akan berusaha untuk mencari informasi lebih lanjut yang terkait dengan tugas-tugas belajarnya bisa melalui sumber-sumber non sosial. Pencarian informasi ini bisa dilakukan oleh mahasiswa dengan asumsi sudah mempelajari materi tertentu dan membutuhkan pendalaman maupun penjelasan terhadap materi yang belum dipahami. Sumber yang digunakan dapat berupa buku, internet, dan lain sebagainya.

e. *Keeping records and monitoring*

Strategi *keeping records and monitoring* yaitu individu akan berusaha untuk mencatat kejadian-kejadian dan hasil-hasil belajar yang dilakukan. Proses belajar yang dilakukan oleh mahasiswa dengan SRL tinggi tidak terlepas dari pantauan. Mahasiswa akan mencatat setiap kejadian yang muncul sehingga kemajuan belajar yang dilakukan dapat diketahui.

f. *Environmental structuring*

Strategi *environmental structuring* adalah individu akan berusaha untuk mengatur lingkungan secara fisik agar proses belajar yang dilakukan lebih mudah. Lingkungan belajar merupakan hal yang penting dalam memengaruhi proses dan hasil belajar. Lingkungan yang nyaman dan kondusif dapat mendukung proses belajar mahasiswa selama di perkuliahan.

g. *Self- consequating*

Strategi *self-consequating* yaitu individu akan memiliki upaya menyusun atau membayangkan hadiah dan hukuman atas keberhasilan ataupun kegagalan yang dilakukan dalam proses belajar. Hal ini dilakukan agar menjadi sebuah pengalaman yang mengesankan dan dapat diingat, karena setiap hasil belajar perlu diberi konsekuensi. Pemberian konsekuensi ini akan membantu mahasiswa mengingat apa yang sudah baik dalam dirinya dan apa yang masih perlu untuk diperbaiki.

h. *Rehearsing and memorizing*

Strategi *rehearsing and memorizing* adalah individu akan usaha untuk mengingat materi dengan mempraktekkan baik dalam bentuk perilaku terbuka bahkan tertutup. Saat mahasiswa mengulang kembali materi perkuliahan dapat disimpan baik dalam ingatan mahasiswa tersebut. Mahasiswa dapat memilih berbagai metode yang bisa

digunakan di setiap materi perkuliahan untuk mempermudah mengingat kembali sesuai dengan karakteristik pribadinya.

i. *Seeking social assistance*

Strategi *seeking social assistance* adalah individu akan berusaha untuk mendapatkan bantuan dari teman dekat, dosen, atau orang lain. Mahasiswa perlu memiliki sikap aktif dan mandiri untuk bertanya jika mengalami kesulitan saat proses belajar terutama dari orang-orang sekitarnya.

j. *Reviewing records*

Strategi *reviewing records* adalah individu akan berusaha untuk membaca kembali catatan, hasil ujian, maupun *textbook* untuk mempersiapkan ujian-ujian berikutnya yang akan dihadapi di waktu mendatang.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Teori stres pertama kali dikembangkan oleh Walter Cannon yang dikenal dengan "*fight-or-flight response*" pada tahun 1914. Berdasarkan konsep yang diperkenalkan bahwa stres sebagai respon tubuh terhadap sesuatu. Stres merupakan gangguan homeostasis yang menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang dihasilkan dari adanya rangsangan terhadap fisik maupun psikologis (Lumban Gaol, 2016).

Stres adalah sebuah bentuk respon seseorang terhadap keadaan atau kejadian yang memicu timbulnya stres, bersifat bermacam dan mengganggu performa dan kemampuan seseorang. Stres yang umum terjadi di kalangan mahasiswa adalah stres akademik mengingat banyaknya masalah yang dihadapi serta tuntutan menyebabkan pola pikir mahasiswa menjadi terganggu (Gatari, 2020).

Teori stres akademik dikembangkan pertama kali oleh Gadzella tahun 1994 dalam artikel yang berjudul "*Student-Life Stress Inventory: Identification of and Reactions To Stressors*". Gadzella mendefinisikan bahwa stres akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut. Dengan kata lain, stres akademik merupakan peristiwa atau kondisi (stimuli) yang menuntut penyesuaian di luar keausan normal kehidupan sehari-hari. Stressor akan menimbulkan berbagai reaksi atau respons baik itu dari segi fisiologis, emosional, maupun perilaku sehingga dapat menimbulkan kesulitan bagi individu dalam mengatasinya. Reaksi terhadap stressor dapat terlihat sebagai penilaian (pendekatan secara kognitif) untuk mengevaluasi apakah stressor berhubungan atau tidak berhubungan serta apakah individu memiliki strategi dalam mengatasinya (Gadzella, 1994).

Menurut Oktavia et al., (2019) mengartikan bahwa stres akademik sebagai suatu kondisi individu yang mengalami tekanan, bersumber dari persepsi dan penilaian terhadap mahasiswa mengenai stressor akademik.

Stres akademik merupakan stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah stres yang ditimbulkan terkait dengan akademik sehingga terdapat persepsi berupa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimiliki. Stres yang alami oleh individu sebagai bentuk respon dari *stressor* (penyebab stres).

2.2.2 Aspek-Aspek Stres Akademik

Adapun empat aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Busari (2011) dan Harjuna & Magistarina (2021) adalah sebagai berikut:

a. Aspek Afektif

Aspek afektif merupakan munculnya respon emosi yang diakibatkan oleh stres berupa perasaan tertekan, terancam, cemas, dan emosi yang meledak-ledak seperti marah dan sedih. Individu akan merasakan perasaan yang negatif seperti mudah gelisah, merasa takut dan ragu-ragu dalam bertindak, malu, serta tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki.

b. Aspek *Behavioural*

Aspek *behavioural* yaitu adanya respon perilaku yang timbul dari individu untuk menuntaskan, mengurangi atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang menyebabkan stres akademik. Reaksi ini terlihat dari perilaku individu yang menyimpang atau melakukan sebuah pelanggaran menggunakan *defense mechanism*, mengkonsumsi obat-

obatan atau alkohol, merokok, sulit berkonsentrasi, gangguan memori, dan memiliki konflik dengan orang di sekitarnya. Aspek ini juga menimbulkan perilaku yang negatif pada individu berupa menghindari orang lain, merasa sedih dan tertekan, bersikap acuh tak acuh, melakukan penundaan tugas-tugas, penyangkalan, dan mencari kebahagiaan yang berisiko dan berbahaya.

c. Aspek Kognitif

Aspek kognitif yaitu proses berpikir dan penilaian individu terhadap stres yang dialami. Kognitif individu akan memberikan respon kejadian sebagai sesuatu yang sifatnya berbahaya atau mengancam. Selain itu, aspek ini akan menimbulkan kesulitan dalam membuat keputusan, mempunyai pemikiran negatif, sulit berkonsentrasi, sering merasa lupa, dan merasa kebingungan. Individu mengalami kesulitan memusatkan perhatian (*lack of attention*) selama proses belajar dan timbul penilaian negatif terhadap diri sendiri. Hal ini akan menyebabkan individu memiliki pemikiran yang tidak konsisten dan mengerjakan tugas-tugas yang tidak selesai.

d. Aspek Fisiologikal

Aspek fisiologikal yaitu respon tubuh individu yang secara fisik terjadi ketika adanya stres akademik. Respon ini dapat berupa masalah tentang kesehatan yang dialami individu seperti tangan mudah berkeringat, merasa pusing, pola makan berubah, kurang tidur sehingga mengakibatkan insomnia, serta masalah yang timbul tidak

dapat berekspresi di waktu tertentu. Selain itu, individu juga merasakan tubuh yang tidak bugar dan mengalami gangguan pencernaan.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Adapun dua faktor yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa berupa faktor internal dan faktor eksternal menurut Harjuna & Magistarina (2021) antara lain :

a. Faktor Internal

Faktor internal pada individu dibagi menjadi tiga bentuk yaitu pola pikir, kepribadian, dan keyakinan. Pertama pola pikir, dimana cara berpikir individu sangat berpengaruh pada tingkat stres yang dialaminya. Individu yang mampu mengendalikan situasi atau kondisi yang dihadapi cenderung mempunyai tingkat stres rendah, sedangkan individu yang tidak memiliki cara berpikir saat mengendalikan situasi cenderung memiliki tingkat stres tinggi. Kedua kepribadian, dimana perilaku seseorang dapat menjadi indikasi toleransi terhadap stres.

Mahasiswa yang memiliki kepribadian percaya diri cenderung memiliki stres rendah, sedangkan mahasiswa yang memiliki kepribadian pesimis cenderung timbul stres tinggi. Ketiga keyakinan, dimana keyakinan memiliki peran penting dalam menginterpretasikan situasi di sekitar individu, ini akan merujuk pada pemikiran individu untuk bisa mempersepsikan situasi yang terjadi. Keyakinan yang

dimiliki oleh individu akan merubah persepsi dalam waktu jangka panjang dan berdampak pada stres psikologis mahasiswa.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal pada individu dapat dibagi menjadi empat bentuk yaitu pelajaran yang padat, tuntutan untuk berprestasi, status sosial, dan sikap orang tua kompetitif. Pertama pelajaran yang padat dimana pedoman pendidikan yang terlalu ketat akan menciptakan persaingan ketat antara mahasiswa, beban belajar yang meningkat, serta waktu belajar lebih banyak. Hal ini akan mengakibatkan mahasiswa mudah mengalami stres akademik.

Kedua tuntutan untuk berprestasi, ini merujuk pada individu yang mendapatkan tekanan didorong untuk memperoleh hasil belajar terbaik dari semua ujian-ujian yang sudah dilakukan. Tekanan ini berasal dari orangtua, keluarga, dosen, teman dekat, bahkan diri sendiri.

Ketiga status sosial yaitu persepsi atau anggapan masyarakat tentang pendidikan yang tinggi akan mendapatkan penghormatan di lingkungan masyarakat, sedangkan individu yang memiliki pendidikan rendah cenderung dipandang sebelah mata oleh masyarakat. Mahasiswa yang mempunyai pencapaian akademik akan lebih dikenal, dipuji, dan disukai oleh kelompok di sekitarnya.

Faktor keempat yang mempengaruhi stres akademik adalah sikap orang tua kompetitif, yaitu individu yang terlahir dari orangtua

terdidik akan memiliki banyak dorongan dan informasi untuk bisa mencapai kemampuan yang lebih luas di berbagai aspek. Orang tua mampu memberikan fasilitas di luar jam tambahan untuk membuat anaknya memiliki kemampuan lebih banyak dibandingkan anak lainnya.

2.2.4 Gejala – Gejala Stres Akademik

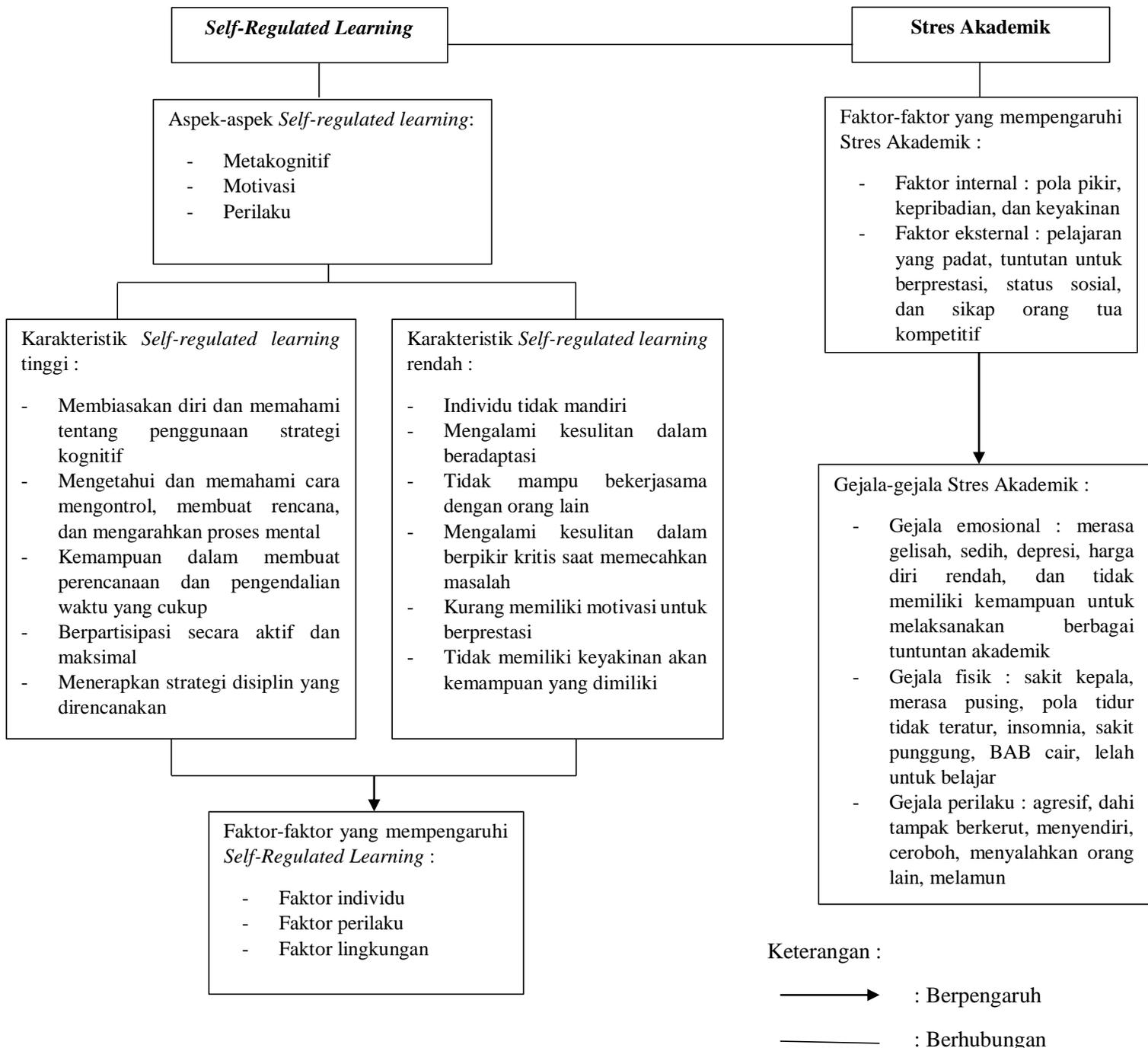
Gejala-gejala yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap stres akademik dapat terlihat. Hal ini diungkapkan oleh Barseli et al., (2017) terdapat tiga gejala stres akademik yang pertama adalah gejala emosional. Gejala ini dapat dilihat oleh mahasiswa yang mengalami stres akademik yaitu merasa gelisah, sedih, depresi karena tuntutan akademik, harga diri rendah, dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk melaksanakan berbagai tuntutan akademik. Gejala emosi juga timbul pada mahasiswa seperti mudah marah, merasa khawatir, mudah panik, dan berperilaku impulsif.

Gejala kedua yaitu gejala fisik dimana dapat terlihat pada mahasiswa yang mengalami stres akademik akan merasakan gejala secara fisik ditandai dengan sakit kepala, merasa pusing, pola tidur tidak teratur, insomnia, sakit punggung, BAB cair, serta sering merasa lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Mahasiswa juga akan merasakan jantung yang berdebar-debar, pola makan berubah, bahkan sulit untuk menelan makanan (Barseli et al., 2017).

Kemudian gejala yang ketiga dirasakan oleh mahasiswa adalah gejala perilaku, dimana gejala ini terlihat oleh mahasiswa yang mengalami stres

akademik akan menimbulkan tindakan agresif (perasaan marah atau tindakan kasar berupa kekerasan fisik), dahi tampak berkerut, menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, terkadang tampak melamun, tampak gelisah dengan bernada tinggi, dan perilaku sosial yang berubah (Barseli et al., 2017).

2.3 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

Sumber : (Alhadi & Supriyanto, 2017; Pratiwi & Wahyuni, 2019; Busari, 2011; Harjuna & Magistarina, 2021; Barseli et al., 2017; Montalvo & Torres, 2004; Oktaria & Mardiyanti, 2019)

2.4 Hipotesis

Adapun hipotesis alternatif (H_a) dan hipotesis nol (H_0) dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak ada hubungan antara *Self-regulated learning* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.

H_a : Ada hubungan antara *Self-regulated learning* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak.