

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Menempuh Ujian Sarjana
Pada Fakultas Kedokteran
Program Studi Psikologi
Universitas Hasanuddin

Pembimbing:

Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.

Yassir Arafat Usman, M.Psi., Psikolog

Oleh:

Suchie Bella Lestary Katili

C021171318



**UNIVERSITAS HASANUDDIN
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
MAKASSAR**

2024

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN**

Disusun dan diajukan oleh:

SUCHIE BELLA LESTARY KATILI

C021171318

Telah disetujui dan diajukan di hadapan Dewan Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin

Makassar, 2024

Pembimbing I



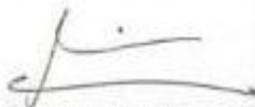
Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

Pembimbing II



Yassir Arafat Usman, M.Psi., Psikolog
NIP. 19860705 201801 5 001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A.
NIP. 19810725 201012 1 004

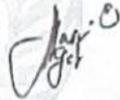
SKRIPSI

PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS HASANUDDIN

Disusun dan diajukan oleh:
SUCHIE BELLA LESTARY KATILI
C021171318

Telah dipertahankan dalam sidang ujian skripsi
pada tanggal 16 Agustus 2024

Menyetujui,
Panitia Penguji

No.	Nama Penguji	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A	Ketua	1. 
2.	Susi Susanti, S.Psi., MA	Anggota	2. 
3.	Nur Fajar Alfitra, S.Psi., M.Sc	Anggota	3. 
4.	Istiana Tajudin, S.Psi., M.Psi., Psikolog	Anggota	4. 
5.	Yassir Arafat Usman, M.Psi., Psikolog	Anggota	5. 

Mengetahui,

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kemahasiswaan
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Prof. dr. Agus Salim Bukhan, M.Clin., Med., Ph.D., Sp.GK(K)
NIP. 197008211999031001

Ketua Program Studi Psikologi
Fakultas Kedokteran
Universitas Hasanuddin



Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A
NIP. 198107252010121004

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Suchie Bella Lestary Katili

NIM : C021171318

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis ini adalah hasil dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana, magister, dan atau doktor), baik di Universitas Hasanuddin maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak, kecuali Tim Pembimbing dan masukan Tim Penelaah/ Tim Penguji
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini telah saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dari ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi ini.

Makassar, 16 Agustus 2024

Yang Membuat Pernyataan



Suchie Bellā Lestary Katili

NIM. C021171318

ABSTRAK

Suchie Bella Lestary Katili, C021171318, Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin, *Skripsi*, Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Makassar, 2024.

Xxx + 58 halaman + 8 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 80 mahasiswa tahun pertama prodi Psikologi yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* yang berfokus pada teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan *Self-regulated learning scale* dan *student-life stress inventory* yang telah diadaptasi oleh peneliti sebelumnya.

Data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berperan signifikan terhadap stres akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. *Self-regulated learning* berperan signifikan terhadap stres akademik sebesar 6,4% (*Adjusted R square* = 0.064) dan sisanya berasal dari variabel lain diluar penelitian ini.

Kata kunci : *self-regulated learning*, Stres Akademik, Mahasiswa
Daftar Pustaka 65 (1997-2023)

ABSTRACT

Suchie Bella Lestary Katili, C021171318, The impact of Self-Regulated Learning on Academic Stress in First Year Students of Psychology Study Programme, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Thesis, Department of Psychology, Faculty of Medicine, Hasanuddin University, Makassar, 2024.

Xxx + 58 pages + 8 attachments

This study aims to determine the effect of Self-Regulated Learning on Academic Stress in First Year Students of Department of Psychology, Faculty of Medicine, Hasanuddin University. This study uses a quantitative approach with a correlational design. The sample in this study consisted of 80 first-year students of the Psychology study programme who were selected using probability sampling techniques that focused on simple random sampling techniques. This study used Self-regulated learning scale and student-life stress inventory which have been adapted by previous researchers.

Data were analysed using simple linear regression analysis. The results of this study indicate that self-regulated learning plays a significant role on academic stress in First Year Students of Department of Psychology, Faculty of Medicine, Hasanuddin University. Self-regulated learning plays a significant role on academic stress by 6.4% (Adjusted R square = 0.064) and the rest comes from other variables outside this study.

Keywords: self-regulated learning, academic stress, university students

Bibliography 65 (1997-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur yang sebesar-besarnya penulis panjatkan kepada Allah SWT. atas berkat dan karuni-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi ini berjudul “Pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program sarjana di Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

Proses pengerjaan dan penyelesaian skripsi ini telah memberikan berbagai pengalaman dan pembelajaran yang sangat berkesan bagi penulis. Pengalaman dan pembelajaran ini termasuk dukungan, bantuan dan bimbingan yang penulis dapat peroleh dari berbagai pihak. Penulis menyadari bahwa kehadiran dan keterlibatan pihak-pihak tersebut sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berkenan untuk menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Orang tua penulis yang senantiasa mendoakan, mendukung dan memberikan kasih sayang bagi penulis selama penulis berproses hingga menyelesaikan studi di Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Terima kasih mama atas pengertian dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis. Semoga mama sehat selalu, diberikan umur panjang, bisa melihat penulis sukses dan senantiasa dilindungi Allah SWT. Terima kasih (alm) papa yang akan terus ada dihati penulis dan menjadi satu-satunya laki-laki yang cintanya tidak pernah pudar hingga akhir hayatnya terhadap penulis.

2. Keluarga penulis yang senantiasa memfasilitas secara papan, sandang dan pangan. Penulis dikasih kesempatan untuk tinggal bersamanya dan menggunakan fasilitas yang tersedia. Tentunya fasilitas tersebut mempermudah akses penulis untuk menempuh jarak antara rumah menuju kampus.
3. Bapak Yassir Arafat Usman, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II saya yang senantiasa memberikan saya arahan, motivasi, umpan balik dan bimbingan selama mengerjakan skripsi. Terima kasih banyak atas waktu yang telah diluangkan untuk mendampingi penulis selama mengerjakan skripsi. Terima kasih pula atas ilmu pengetahuan dan pengajaran yang diberikan selama penulis berproses sebagai mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Semoga bapak senantiasa diberikan kesehatan, dilancarkan rezekinya dan kebahagiaan menjalani dan menghadapi kehidupan ini.
4. Bapak Dr. Ichlas Nanang Afandi, S.Psi., M.A. selaku pembimbing I saya yang senantiasa memberikan saya arahan, motivasi, umpan balik dan bimbingan selama mengerjakan skripsi. Terima kasih banyak atas waktu yang telah diluangkan untuk mendampingi penulis selama mengerjakan skripsi. Terima kasih pula atas ilmu pengetahuan dan pengajaran yang diberikan selama penulis berproses sebagai mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Semoga bapak senantiasa diberikan kesehatan, dilancarkan rezekinya dan kebahagiaan menjalani dan menghadapi kehidupan ini.
5. Ibu Susi Susanti, S.Psi., MA dan Bapak Nur Fajar Alfitra S.Psi., M.Sc selaku pembahas selama mengikuti ujian proposal hingga ujian tutup. Terima kasih

Ibu dan Bapak atas saran dan umpan balik yang membangun untuk penulis sehingga penulis dapat merevisi dan menyelesaikan skripsi. Semoga Bapak dan Ibu senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan kelancaran dalam setiap hal yang dikerjakan.

6. Ibu Istiana Tahajuddin S.Psi., M. Psi., Psikologi selaku pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa baru hingga penulis menjadi seorang sarjana. Terima kasih Ibu atas waktu yang diluangkan dalam memberikan arahan, umpan balik, motivasi serta kesempatan untuk melakukan konsultasi terkait diri sendiri penulis. Semoga ibu senantiasa diberikan kesehatan, dilancarkan dalam melanjutkan pendidikan selanjutnya serta diberikan kebahagiaan untuk setiap hal yang dikerjakan.
7. Seluruh dosen dan staf Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang telah memfasilitasi, membantu dan memberikan pengajaran serta berbagai pengalaman baru bagi penulis selama menjadi mahasiswa. Terima kasih banyak atas segala ilmu dan umpan balik yang diberikan kepada penulis sehingga dapat mengantarkan penulis menjadi sarjana Psikologi yang sesuai dengan fitrah dan menghayati nilai-nilai Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.
8. Rama, Asma, Tiwi, Sophia, Sukma, Dewe, Albi yang menjadi teman seperjuangan penulis dalam berproses menyelesaikan skripsi. Terima kasih teman-teman yang telah bersedia dalam menjadi teman cerita, teman diskusi. Semoga teman-teman senantiasa dimudahkan dalam segala urusan, diberikan kesehatan serta senantiasa diridhoi Allah Swt dalam segala aktifitas.

9. Teman-teman PROXIMITY (angkatan 2017) yang menjadi teman selama belajar, membangun kolaborasi, dan memperoleh berbagai pengalaman selama menjadi mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Terima kasih teman-teman atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan kepada penulis. Semoga teman-teman senantiasa diberikan kesehatan, kehidupan yang bahagia dan kelancaran dalam menjalani aktifitas lainnya.
10. Adik-adik angkatan 2023 yang bersedia menjadi responden penelitian dan menjadi pertanyaan-pertanyaan penulis. Terima kasih untuk waktu dan kesediannya yang sangat berarti untuk penulis. Semangat terus dalam mengikuti proses perkuliahan, perbanyak refleksi dan rendah hati dalam belajar dan senantiasa hal-hal baik selalu datang pada kalian.
11. Terima kasih untuk diri sendiri yang masih mampu menyelesaikan serangkaian proses yang ditempuh menuju sarjana. Alhamdulillah penulis sangat senang dan bangga terhadap proses yang dijalani.

Makassar, 15 Agustus 2024

Suchie Bella Lestary Katili

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	9
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Manfaat Teoritis	10
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Faktor-Faktor yang Mengakibatkan Stres Akademik	12
2.2 Stresor Akademik	13
2.1.3 Ciri-ciri Stres Akademik	14
2.2 <i>Self-regulated Learning</i>	15
2.1.1 Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	15
2.1.2 Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	16
2.1.3 Faktor yang memengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	19
2.3 Perkembangan Dewasa Awal	20
2.4 Keterkaitan <i>Self-Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik	22
2.5 Kerangka Konseptual	24
2.6 Hipotesis Penelitian.....	25

BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Jenis Penelitian	26
3.2 Variabel Penelitian	26
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	27
3.3.1 <i>Self-Regulated Learning</i>	27
3.3.2 Stres Akademik	27
3.4 Populasi dan Sampel	28
3.4.1 Populasi	28
3.4.2 Sampel	28
3.5 Teknik Pengumpulan Data	29
3.5.1 Skala <i>Self-regulated Learning</i>	29
3.5.2 Skala Stres Akademik	29
3.6 Validitas dan Realibilitas Skala	30
3.6.1 Uji Validitas	30
3.6.2 Uji Reliabilitas	33
3.7 Analisis Data.....	35
3.7.1 Analisis Data Deskriptif	35
3.7.2 Uji Asumsi.....	35
3.7.3 Uji Hipotesis.....	36
3.8 Jadwal Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
4.1 Hasil Penelitian	37
4.1.1 Gambaran Karakteristik Responden.....	37
4.1.2 Analisis Deskripsitif	39
4.1.3 Uji Asumsi	47
4.1.4 Uji Hipotesis	48
4.2 Pembahasan.....	50
4.3 Limitasi Penelitian	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
5.1 Kesimpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Skala <i>Self-Regulated Learning</i>	29
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Stres akademik	30
Tabel 3.3 Kriteria Reliabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	32
Tabel 3.4 Rencana Jadwal Penelitian	34
Tabel 4.1 Deskriptif Statistik Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	37
Tabel 4.2 Penormaan Tingkat <i>Self-Regulated Learning</i>	37
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Variabel Stres Akademik	41
Tabel 4.4 Kategori Penormaan Skor Stres Akademik.....	42
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas	45
Tabel 4.6 Hasil Uji Linearitas.....	46
Tabel 4.7 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana <i>Self-regulated learning</i> terhadap stres akademik.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	24
Gambar 2.2 Arah Hubungan Variabel Penelitian	26
Gambar 4.1 Gambaran Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin	35
Gambar 4.2 Gambaran Karakteristik berdasarkan Usia	36
Gambar 4.3 Diagram Persebaran <i>Self-Regulated Learning</i>	38
Gambar 4.4 Profil <i>Self-Regulated Learning</i> berdasarkan jenis kelamin	39
Gambar 4.5 Profil <i>Self-Regulated Learning</i> berdasarkan Usia	40
Gambar 4.6 Diagram Persebaran Skor Stres Akademik.....	42
Gambar 4.7 Profil Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin	43
Gambar 4.8 Profil Stres Akademik Berdasarkan Usia	44

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1.** Skala Penelitian *Self-Regulated Learning*
- Lampiran 2.** Skala Penelitian Stres Akademik
- Lampiran 3.** Permohonan Izin Penggunaan Skala Stres Akademik
- Lampiran 4.** Hasil Uji Validitas Skala *Self-Regulated Learning*
- Lampiran 5.** Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik
- Lampiran 6.** Hasil Uji Reliabilitas *Self-Regulated Learning*
- Lampiran 7.** Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik
- Lampiran 8.** Hasil Uji Hipotesis

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Santrock (2012) mengemukakan bahwa setiap individu akan menjalani fase perkembangan yang diawali sejak bayi, anak-anak, remaja, dewasa awal, dewasa akhir hingga lansia, dengan tugas-tugas perkembangan tertentu untuk mencapai kehidupan bahagia dan meminimalisir permasalahan. Salah satunya adalah masa dewasa awal yang merupakan masa pencarian, penemuan, pemantapan, masa reproduktif, masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional dan perubahan nilai-nilai. Rentang usia pada masa dewasa awal yakni sejak usia 18-25 tahun. Masa ini ditandai dengan adanya peningkatan dalam bidang pendidikan, karir, dan hubungan percintaan. Arini (2021) dalam penelitiannya menunjukkan masa dewasa awal juga memiliki beberapa faktor yang dapat memengaruhi timbulnya krisis. Salah satunya adalah harapan dari keluarga untuk mendapatkan pekerjaan dan pendidikan yang tinggi.

Individu masa dewasa awal juga seyogianya sudah mulai memasuki usia pendidikan tinggi. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud. 2003) mendefinisikan pendidikan sebagai suatu aktivitas untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia yang berlangsung selama seumur hidup dengan nilai-nilai didalam masyarakat dan kebudayaan. Salah satu pendidikan formal adalah perguruan tinggi. Kehidupan perguruan tinggi menjadi salah satu tantangan bagi individu dewasa awal dengan adanya transisi peran dari siswa menjadi mahasiswa dan perubahan sistem akademik, serta adaptasi lingkungan baru dari pendidikan sebelumnya.

Permasalahan transisi perubahan peran dan adaptasi bagi individu dewasa awal nyatanya dialami hampir pada seluruh mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu atau dalam proses belajar dan terdaftar sebagai individu yang menjalani pendidikan di perguruan tinggi seperti akademik, politeknk, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2015). Mahasiswa yang tergolong individu dewasa diharapkan mampu menyelesaikan segala tuntutan pembelajaran dikampus sebagai bagian dari proses belajarnya (Arnett, 2013).

Peneliti memberikan perhatian khusus pada mahasiswa Prodi Psikologi Fk Unhas yang sedang menjalani masa studinya ditahun pertama. Hal ini didasari pada data awal yang ditemukan melalui penelitian Ishmah, Andi, Muh, Putri, Nur, (2020) bahwa mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin pada tahun pertama mengalami tingkat stres berat sebesar 90%, sedangkan mahasiswa tahun kedua dan ketiga sebesar 89% dan 73%. Hasil penelitian serupa dikemukakan oleh Maulana (2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama Kedokteran Universitas Lampung mengalami stres yang 4,3% diantaranya berada pada kategori stres ringan; 71,7% stres sedang; dan 23,9% pada kategori stres berat. Berdasarkan data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan saat mengikuti perkuliahan yang menyebabkan stres berat dibandingkan dengan mahasiswa tahun kedua dan ketiga.

Penelitian yang dilakukan oleh Hutapea (2014) menyatakan bahwa mahasiswa manapun, baik tingkat sarjana maupun pasca sarjana pasti akan menghadapi sejumlah permasalahan dalam transisi memasuki perguruan tinggi. Luhur, Indri & Sri (2022) mengemukakan berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa di antaranya, yaitu kesulitan mengatur waktu belajar,

mendapatkan sumber belajar, kurangnya motivasi belajar, rendahnya rasa ingin tahu, dan adanya perasaan rendah diri. Angelia, Raid, Ikranova (2023) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa permasalahan yang dihadapi mahasiswa akan berpengaruh pada kinerja dan prestasi akademik selama proses belajar. Permasalahan tersebut merupakan hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam merencanakan, melaksanakan dan memaksimalkan perkembangan belajarnya. Mahasiswa yang merasa rendah diri dan rendah akan rasa ingin tahu, tidak mampu untuk menyelesaikan tugas berdasarkan *deadliine* yang diberikan dosen. Hal tersebut menjadi pemicu munculnya stres.

Tingkat stres pada mahasiswa mengalami perbedaan di setiap tahun perkuliahan. Stres yang dialami pada mahasiswa tahun pertama dapat disebabkan oleh berbagai hal. Salah satunya adalah terkait masa transisi belajar yang dipenuhi perubahan-perubahan, seperti hubungan sosial, *peer group*, perubahan kondisi dan pengelolaan keuangan, serta beban tugas dan akademik yang lebih sulit diperguruan tinggi (Prasetya & Hartati, 2014).

Secara umum mahasiswa yang mengalami kendala dalam menghadapi tuntutan tugas, tekanan, serta merasa kebingungan dalam perkuliahan diakibatkan oleh perubahan metode pembelajaran secara cepat yang berbeda antara Sekolah Menengah Atas (SMA) dan perguruan tinggi (Mubarok & Tesi, 2021) serta adanya tuntutan dan tanggung jawab terkait akademik. Shiddiq & Gumi (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas menjadikan mahasiswa tersebut mengalami stres akademik. Penelitian serupa Hamzah (2020) menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama diakibatkan oleh adanya tuntutan serta tanggung jawab terkait dengan akademik. Padahal berbagai tuntutan tugas

diperguruan tinggi seyogianya menjadikan individu mampu dalam mengelola diri dengan baik, mampu menguasai permasalahan yang ada, menghadapi segala permasalahan dan hambatan, serta pantang menyerah dalam situasi tertentu (Berk, 2012).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebagai individu dewasa awal seyogianya memiliki kemampuan untuk mengelola diri dengan baik, menguasai permasalahan yang ada, menghadapi segala permasalahan dan hambatan, serta pantang menyerah dalam situasi tertentu (Berk, 2012). Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat menangani segala tantangan yang dihadapi diperguruan tinggi yang kemudian memicu munculnya stres akademik. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah motivasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah motivasi pada mahasiswa, maka semakin meningkat stres akademik mahasiswa (Wildani, Rahman, Hastin, Fitria 2019; Hartono & Endang, 2016).

Desmita (2015) mengemukakan stres akademik sebagai persepsi individu terhadap tuntutan atau tekanan secara akademik. Barseli, Irdil & Nikmarijal (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa stres yang dialami mahasiswa dapat bersumber dari proses belajar dan berhubungan dengan kegiatan belajar, termasuk durasi waktu belajar, tugas yang banyak, nilai ujian dan kecemasan. Tekanan yang dialami individu berdampak pada fisik, kognitif dan psikologis mahasiswa seperti keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, pergerakan yang cepat, bicara secara gagap, kekurangan energi dan nafsu makan, serta mengalami gangguan tidur dan pencernaan. Selain itu, secara kognitif individu mengalami tingkat konsentrasi yang turun, mudah bingung dan lupa, serta

kurang teliti yang kemudian dapat menyebabkan gangguan kecemasan, seperti takut, cemas, sedih, merasa bersalah, dan dapat berakhir pada perilaku menyakiti diri sendiri atau orang lain (Gadzella & Masten, 2005; Ferina, Fuad, Novvaliant 2021; Dewi, Savira, Yohanna 2022).

Stres akademik disebabkan oleh faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yaitu cenderung pada kegiatan belajar yang padat, adanya tekanan untuk berprestasi tinggi serta dorongan status sosial dari masyarakat. Sedangkan faktor internal mengarah pada pola pikir, kepribadian dan keyakinan yang dimiliki individu. Adapun faktor internal meliputi motivasi, *self-efficacy*, prokrastinasi dan *self regulated learning*. Faktor-faktor tersebut tidak akan terjadi apabila individu mampu berpikir, bertindak, dan berperilaku untuk dapat mengelola cara belajarnya sendiri. Oleh karena itu, individu yang dapat mengendalikan situasinya dan berusaha aktif dalam proses belajar dalam mengatur, mengontrol kognisi, motivasi dalam menghadapi tekanan-tekanan akademik disebut sebagai *self-regulated learning*.

Menghadapi perkuliahan, mahasiswa seyogianya mampu untuk mengatur waktu, merencanakan kegiatan dan mengukur kemampuan dirinya agar tidak mengalami stres akademik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengatur waktu ditunjukkan melalui aktifitas belajarnya sesuai dengan strategi belajar yang digunakan. Untuk merencanakan dan menggunakan strategi belajar merupakan bentuk dari *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* didefinisikan sebagai individu yang dapat mengarahkan pikiran, perasaan dan tindakan dalam pencapaian tujuan selama proses belajar (Zimmerman, 1989).

Individu yang bisa mengelola secara baik dan efektif kemampuan *self-regulated learning*-nya menunjukkan individu yang dapat memperoleh hasil belajar

yang lebih optimal (Zimmerman, 1989). Hal tersebut tidak sejalan dengan penelitian dari Srifianti, Lita & Veronica (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa belum memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik. Harahap (2020) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang baik berusaha untuk menetapkan strategi pembelajaran, mengontrol waktu belajar, menciptakan lingkungan belajar yang nyaman dan menyenangkan, disiplin dalam belajar, memanfaatkan fasilitas yang ada, serta berusaha untuk tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Akan tetapi tidak semua mahasiswa menunjukkan kemampuan *self-regulated learning*.

Self-regulated learning seyogianya dimiliki oleh mahasiswa yang ditunjukkan dengan kemampuan untuk membentuk strategi dalam pembelajaran yang diinginkan. Secara kognitif, individu berada pada masa dewasa awal yang telah memiliki kemampuan berpikir kritis. Pemikiran kritis tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan *self-regulated learning*. Akan tetapi, kenyataannya masih terdapat mahasiswa yang belum memiliki *self-regulated learning*. Hal tersebut didukung oleh penelitian Laoli, Kristian, Dakhi, Zagoto (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa cenderung melakukan perilaku prokrastinasi atau menunda untuk mengerjakan tugas yang diberikan dan pola belajar yang belum terstruktur.

Penerapan *self-regulated learning* telah diberikan pada mahasiswa Prodi Psikologi Fk Unhas, dalam hal ini tercantum pada pembelajaran *andragogy*. Namun sebelum menjadi mahasiswa, mereka telah dibekali dengan penerapan menjadi pembelajar yang mandiri atau disebut sebagai *balance*. Hal tersebut

mengindikasikan bahwa seyogianya mahasiswa Prodi Psikologi Fk Unhas telah mampu menentukan pola belajarnya dan menerapkan di lingkungan universitas.

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa sebagai individu dewasa awal yang telah mampu untuk berpikir secara kritis seyogianya memiliki kemampuan untuk melakukan *self-regulated learning*. Mahasiswa yang melakukan *self-regulated learning* yang baik dapat menunjang performa belajar diperguruan tinggi dan menurunkan tingkat stres akademik yang dialami. Namun, nyatanya tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan untuk melakukan *self-regulated learning*. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa yang belum mampu menemukan pola belajar dan masih tingginya tingkat stres akademik pada mahasiswa.

Penelitian terkait *self-regulated learning* dan stres akademik yang dilakukan oleh Priskila & Siti (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang teoritis dan teruji secara statistik. *Self-regulated learning* yang tinggi akan menyebabkan stres akademik yang rendah. Sebaliknya jika *self-regulated learning* pada mahasiswa rendah maka stres akademik yang dialaminya akan tinggi. Hal tersebut diketahui melalui tekanan dan beban dalam proses pembelajaran yang tidak dapat dikelola secara baik akan memicu individu mengalami stres secara akademik. Rista, Erti & Enggal (2021) dalam penelitiannya menunjukkan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Jember dipengaruhi oleh *self-regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam *self-regulated learning* menunjukkan adanya peningkatan dalam proses belajar. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa mampu memenuhi prestasi atau target yang ingin dicapai.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Febriana & Erminda (2021) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal tersebut terlihat pada hasil wawancara penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup dapat menyusun rencana belajar, bertanya kepada teman terkait tugas dan materi jika mengalami kesulitan, menyusun *deadline* dan adanya dukungan dari teman-teman.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, diketahui bahwa *self-regulated learning* sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa. Hal tersebut dikarenakan dapat memengaruhi cara berpikirnya dalam belajar, sehingga mahasiswa bisa lebih fokus terhadap tujuan belajarnya. Mahasiswa dengan kemampuan *self-regulated learning* tidak merasa terbebani dengan stresor akademik yang dialaminya. Dalam hal ini mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik lebih mampu mengelola cara belajarnya serta mampu memperhitungkan apa sebaiknya yang dilakukan ketika dihadapkan dengan berbagai situasi yang bisa memicu munculnya gejala stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Wilks (2008) yang menunjukkan *self-regulated learning* individu dapat dikatakan baik apabila individu tersebut mampu menentukan strategi belajar yang digunakan selama pembelajaran, serta memiliki kemampuan dalam mengingat, mempelajari dan mengetahui cara menyelesaikan masalah.

Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan *self-regulated learning* cenderung merasakan beban karena tidak mampu memenuhi tuntutan akademiknya, pada akhirnya mahasiswa mengalami stres akademik. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa, maka semakin rendah *self-regulated learning*. Semakin siap mahasiswa menghadapi

proses pembelajaran, maka semakin rendah tingkat stres yang akan dihadapi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik, maka mahasiswa cenderung tidak menjadikan proses belajar sebagai beban baginya dan cenderung dapat terhindar dari stres akademik selama mengikuti proses pembelajaran. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* lebih mampu membentuk pola belajar, serta cara belajarnya mampu mempertimbangkan yang perlu dilakukan ketika dihadapkan situasi yang bisa memicu stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas menunjukkan mahasiswa tahun pertama rentan mengalami permasalahan yang mengakibatkan stres akademik. Dampak dari mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat menghambat aktifitas belajar di perguruan tinggi. Oleh karena itu mahasiswa seyogianya memiliki strategi dalam mengelola belajar dengan baik, yakni *self regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik cenderung mengalami stres akademik yang rendah. Begitupun sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki *self regulated learning* yang baik cenderung akan mengalami stres akademik yang tinggi. Dengan demikian peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran di Universitas Hasanuddin.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian yang akan dilakukan terbagi atas dua, yakni:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan dapat memberi manfaat bagi pengembangan keilmuan psikologi, terkhusus pada psikologi perkembangan dan psikologi pendidikan yang berkaitan tentang *self-regulated learning* pada mahasiswa baru, serta diharapkan dapat membantu peneliti-peneliti selanjutnya yang akan meneliti terkait *self-regulated learning* maupun stres akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi mahasiswa, utamanya mahasiswa baru untuk senantiasa dapat mengatur strategi belajarnya agar tidak mengalami stres akademik

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

Chaplin (2006) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi tertekan secara fisik dan psikologis. Stres merupakan suatu keadaan yang membuat tegang pada individu ketika mendapatkan masalah atau tantangan yang belum mempunyai solusi sehingga mengganggu disetiap aktifitas yang akan dilakukan. Stres dianggap sebagai peprsepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Bentuk tanggapan seseorang dari orang lain, baik secara fisik dan mental terhadap suatu perubahan dilingkungannya yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan adanya ancaman disebut sebagai stres (Anoraga, 2009).

Desmita (2012) mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi perasaan tidak nyaman yang dialami oleh individu akibat adanya tuntutan yang dinilai menekan, sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan tingkah laku, serta mempengaruhi prestasi belajar mereka. Stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu, baik secara fisik maupun emosional. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen atau orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, menyelesaikan tugas tepat waktu (Rian & Ardhia, 2021).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu tekanan pada individu yang berasal dari tuntutan akademik yang berhubungan dengan kegiatan belajar mengajar. Stres akademik merupakan reaksi individu dalam bentuk perilaku atau emosi yang bersifat negatif dalam menghadapi tuntutan akademik. Individu yang mengalami situasi

tidak menyenangkan selama proses pembelajaran disebut sebagai stres akademik.

2.1.1 Faktor-Faktor yang Mengakibatkan Stres Akademik

1. *Self-efficacy*

Bandura (1997) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian Sulistyowati (2016) menunjukkan Individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah cenderung menganggap bahwa apa yang dikerjakan lebih sulit dari pada kenyataan sehingga menyebabkan kecemasan dan stres pada waktu yang bersamaan. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi, maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* yang rendah maka stres akademik yang dialami tinggi. sehingga dapat diketahui bahwa *self-efficacy* dapat memengaruhi stres akademik.

2. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan dorongan dari dalam individu yang dikemukakan oleh Murray (dalam Winkle, 2004) sebagai *need for achievement* yang dideskripsikan sebagai keinginan untuk mengerjakan sesuatu untuk mencapai tingkat prestasi belajar setinggi mungkin. Penelitian Mulya & Indrawati (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya, jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi.

3. Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda suatu secara sengaja yang dilakukan berulang-ulang dan mengisinya dengan aktifitas lain hingga batas akhir waktu yang ditentukan. Penelitian Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik

4. Dukungan Sosial Keluarga

Dukungan sosial keluarga merupakan dukungan yang diberikan oleh orang tua, dan anggota keluarga lainnya kepada anak secara psikologis, perhatian dan bantuan lainnya. Penelitian Ernawati & Rusmawati (2015) menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga dapat memengaruhi stres akademik. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka semakin rendah stres akademik yang dialami individu.

2.1.2 Stresor Akademik

Stresor akademik merupakan sumber stres yang dialami individu. Stresor akademik memiliki arti peristiwa atau situasi yang merupakan stimulus yang menuntut individu untuk menyelesaikan hal-hal yang biasanya terjadi dalam kehidupan (Gadzella & Masten, 2005). Berikut ini penjelasan terkait stresor akademik yakni:

- 1) *Frustrations* (frustasi), merupakan keterlambatan individu dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari, kekurangan sumber daya, kegagalan mencapai tujuan yang telah direncanakan, kekecewaan terhadap diri sendiri dan tidak mampu memanfaatkan waktu sebaik mungkin.

- 2) *Conflict* (konflik), merupakan suatu kondisi yang terdiri dari alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan. Hal ini ditunjukkan pada saat menghasilkan pemikiran yang berbeda dari suatu masalah, sehingga memberikan respon yang sesuai untuk mencapai tujuan akademik.
- 3) *Pressures* (tekanan), merupakan kondisi individu yang mengalami tekanan waktu dan energi yang tinggi untuk pencapaian akademik. *Pressures* diartikan sebagai stimulus yang menjadikan individu dapat mempercepat kinerja belajar. Hal tersebut seperti adanya target atau *deadline*, kompetisi dan beban tugas yang berlebihan.
- 4) *Change* (perubahan) merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan yang dialami oleh individu. Hal tersebut seperti perubahan yang terjadi secara tiba-tiba sehingga tidak sesuai dengan rencana dan tujuan yang telah direncanakan.
- 5) *Self imposed* (pemaksaan diri), merupakan kondisi yang membebani dirinya sendiri. Misalnya keinginan untuk berkompetisi, khawatir yang berlebihan, dan kecemasan menghadapi ujian.

2.1.3 Ciri-Ciri Stres Akademik

Individu yang mengalami stres akademik menunjukkan ciri-ciri terhadap stresor akademik yang dihadapinya. Ciri-ciri individu mengalami stres akademik terdiri dari perubahan *physiological*, emotional, behavioral, dan *Cognitive appraisal* (Gadzella & Masten, 2005). Berikut penjelasan terkait ciri-ciri orang yang mengalami stres akademik sebagai berikut:

1. *Physiological* (fisik), adalah reaksi yang ditunjukkan melalui keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, pergerakan yang cepat, berbicara secara gagap, kelelahan, sakit perit, sesak nafas, nyeri punggung,

bermasalah pada kulit hingga peningkatan berat badan dan penurunan berat badan secara drastis.

2. *Emotional* (emosi), adalah reaksi yang ditunjukkan melalui rasa takut, cemas, marah, sedih dan merasa bersalah.
3. *Behavioral* (Perilaku), adalah reaksi yang ditunjukkan melalui tangisan, menyakiti orang lain, menyakiti diri sendiri, merokok secara berlebihan, mencoba bunuh diri dan memisahkan diri dari lingkungan.
4. *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif) adalah reaksi yang ditunjukkan saat seseorang menilai situasi yang dialaminya, sehingga menyebabkan stres yang selanjutnya muncul strategi-strategi yang tepat untuk mengatasi tekanan tersebut.

2.2 Self-regulated learning

2.2.1 Definisi Self-regulated learning

Zimmerman dan Schunk (2011) mendefinisikan *self-regulated learning* (SRL) sebagai proses pembelajaran secara aktif yang mengendalikan kognisi, perasaan dan perilaku dalam mencapai tujuan. Santrock (2010) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* adalah *self monitoring* terhadap pikiran, motivasi dan perilaku untuk mencapai tujuan yang sejalan dengan kondisi yang dihadapi individu. Pada proses pembelajaran, *self-regulated learning* berperan penting untuk mengarahkan individu pada kemandirian belajar, seperti mengatur jadwal belajar dan mencari informasi yang dibutuhkan secara mandiri dari berbagai sumber dengan memanfaatkan berbagai teknologi yang ada (Kristiyani, 2016).

Belajar tidak hanya menekankan pada akumulasi pengetahuan materi pelajaran, tetapi yang diutamakan adalah kemampuan individu untuk memperoleh pengetahuannya sendiri. Sejauh mana harapan individu dalam sukses

melaksanakan tugas akademik melahirkan tujuan yang ingin dicapai. Hal yang dapat menjadikan individu mencapai tujuan tersebut adalah mengarahkan diri, perilaku dan motivasi untuk belajar yang disebut sebagai *self-regulated learning*. Dengan kata lain individu yang memiliki *self-regulated learning* menjadi individu yang secara aktif mampu mempersiapkan diri dalam belajar secara efektif (Ormrod, 2009).

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan *self-regulated learning* sebagai strategi belajar pada individu yang mengendalikan kognitif, motivasi, perasaan dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Strategi yang dilakukan menjadikan individu mengarahkan pengetahuan dan keterampilan sehingga menjadi pembelajaran yang efektif. *Self-regulated learning* membantu individu menjadi pembelajar mandiri dengan mempersiapkan diri dan belajar secara efektif.

2.2.2 Aspek *Self-regulated learning*

Zimmerman & Schunk (2011) mengemukakan tiga aspek *self-regulated learning* yang meliputi metakognisi, motivasi dan perilaku. Berikut ini penjelasan dari ketiga aspek tersebut.

1. Metakognisi

Metakognisi merupakan pemahaman dan kesadaran tentang proses yang dapat membimbing dirinya menata peristiwa yang akan dihadapi. Aspek ini juga merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisir, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi disetiap aktivitas belajar. Pengetahuan tentang kognisi meliputi informasi mengenai kekuatan dan kelemahan oleh individu. Proses ini menjadikan individu banyak mengetahui dan menentukan pendekatan dalam belajar. Aspek metakognisi

mengacu pada proses pengambilan keputusan dengan mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan (Zimmerman & Schunk, 2011).

Wolters, Pintrich, Karabenick (2003) menyatakan beberapa macam strategi yang termasuk dalam aspek metakognisi, yakni:

- 1) *Rehearsal strategies*, merupakan upaya individu dengan mengulangi materi secara terus menerus sehingga dapat mengingatnya dengan baik.
- 2) *Elaboration strategies*, merupakan pendekatan mendalam pada pembelajaran dengan meringkas materi berdasarkan kata-kata sendiri.
- 3) *Organization strategy*, merupakan upaya individu dalam mengorganisasi materi seperti mencatat, menggambarkan diagram, dan membuat peta konsep agar memudahkan individu dalam pembelajaran.
- 4) *Metacognitive self regulation*, merupakan upaya individu dalam melakukan perencanaan, pemantauan dan strategi regulasi pembelajaran, seperti menetapkan tujuan untuk membaca, monitoring pemahaman dan membuat perubahan atau penyesuaian dalam belajar.

2. Motivasi

Zimmerman & Schunk (2011) mengemukakan motivasi mengacu pada dorongan yang dimiliki oleh pembelajar dalam memulai, mengatur, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi tugas guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol yang berkaitan dengan perasaan terhadap individu.

Wolters, Pintrich, Karabenick (2003) menyatakan beberapa macam strategi yang termasuk dalam aspek motivasi, yakni:

- 1) *Mastery self-talk*, merupakan tindakan individu dalam memotivasi diri dengan menggunakan kata-kata yang dapat meningkatkan kinerja belajar.
- 2) *Relevance enhancement*, merupakan upaya individu dalam mengaitkan atau menghubungkan suatu materi dengan dirinya.
- 3) *Situasional interest enhancement*, merupakan upaya individu dalam mengubah situasi belajarnya agar lebih menyenangkan.
- 4) *Performance / relative ability self-talk*, merupakan tindakan dalam meningkatkan motivasi belajar melalui *self-talk* dengan membandingkan pembelajaran yang telah dilakukan diri sendiri dengan pembelajaran orang lain.
- 5) *Performance / extrinsic self-talk*, merupakan upaya individu dalam meningkatkan performa belajar melalui *self-talk* agar memperoleh umpan balik positif.
- 6) *Self-consequating*, merupakan upaya individu dalam memikirkan *reward* atau hukuman yang akan diperoleh atas kesuksesan atau kegagalannya.
- 7) *Environmental structuring*, merupakan upaya individu dalam mengatur lingkungan fisiknya agar mendukung proses belajar.

3. Perilaku

Zimmerman & Schunk (2011) menyatakan bahwa perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur dirinya, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan ataupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar. Wolters, Pintrich, Karabenick (2003) menyatakan beberapa macam strategi yang termasuk dalam aspek perilaku, yakni:

- 1) *Effort regulation*, merupakan upaya individu dalam meregulasi dan mempertahankan semangat belajar diri sendiri.
- 2) *Regulating time and study environment*, merupakan upaya meregulasi waktu dan lingkungan belajar.
- 3) *General intention to seek needed help*, merupakan upaya individu sebagai kebutuhan dalam mencari bantuan.
- 4) *General intention to avoid needed help*, merupakan upaya individu untuk terlebih dahulu menyelesaikan suatu hal dengan usaha sendiri sebelum meminta bantuan dari orang lain.
- 5) *Help seeking goal*, merupakan tindakan dalam meminta bantuan kepada orang lain untuk memahami suatu hal agar kemudian dapat menyelesaikannya dengan usaha sendiri.
- 6) *Seeking help from formal source (teachers)*, merupakan upaya individu dalam mencari bantuan dari sumber formal, seperti guru atau dosen.
- 7) *Seeking help from informal sources (other friends)*, merupakan upaya individu dalam mencari bantuan dari sumber informal, seperti teman lain dan kerabat.

2.2.3 Faktor yang Memengaruhi *Self-regulated learning*

Cobb (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) mengemukakan tiga faktor yang dapat memengaruhi *self-regulated learning*, yaitu *self efficacy*, motivasi, dan tujuan. *Self efficacy* merupakan keyakinan diri individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi suatu hal. Motivasi merupakan dorongan yang menggerakkan individu untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan, merupakan kriteria individu dalam *me-monitoring* proses pembelajarannya.

Sementara itu, ada tiga faktor yang dikemukakan oleh Bandura (dalam Pintrich & Schunk, 2002) yang dapat memengaruhi *self-regulated learning*, yakni:

1. Faktor Personal

Self-regulated learning terjadi ketika individu dapat menggunakan proses kognitif untuk mengatur perilaku dan lingkungan belajar yang strategis. Faktor personal menunjukkan keyakinan individu memengaruhi perilaku dalam proses mencapai tujuan. Faktor ini meliputi pengaturan strategi pembelajaran (*organizing & transforming*), membuat rencana dan tujuan belajar (*goal setting & planning*), mencatat hal penting dan memantau pembelajaran (*keeping record & monitoring*) serta mengulang dan mengingat (*rehearsing & memorizing*).

2. Faktor Perilaku

Perilaku mengacu pada kemampuan individu dalam penggunaan strategi untuk mendapatkan sumber yang relevan. Semakin besar dan optimal upaya yang dilakukan individu dalam mengatur dan mengorganisasikan proses belajar, maka akan meningkatkan *self-regulated learning*.

3. Faktor Lingkungan

Lingkungan berperan penting dalam proses pembelajaran sebagai tempat individu untuk menyelesaikan tugas (Wahyudin, Shantini & Saripah(2021). Faktor lingkungan mengacu pada sikap proaktif dalam menggunakan strategi untuk menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, terhindar dari kebisingan dan pencarian sumber yang relevan (Zimmerman, 1898).

2.3 Perkembangan Dewasa Awal

Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis. Individu

dapat dikatakan sebagai orang dewasa awal saat menginjak usia 18 - 25 tahun. Masa dewasa awal adalah istilah yang digunakan untuk menunjuk masa transisi dari remaja menuju dewasa. Masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan (Santrock, 2010).

Menjalani kehidupan sebagai orang dewasa awal sangat perlu dan penting dalam menyelesaikan tugas perkembangannya, agar tidak mengalami masalah yang berat dan merasa bahagia menjalani kehidupan yang akan dijalani selanjutnya. Peralihan dari masa remaja ke masa dewasa merupakan masa yang penting bagi seorang individu. Pada masa ini, seseorang mulai mengeksplorasi diri, hidup mandiri dari orang tua, dan membentuk hubungan. Masa dewasa awal penting bagi seseorang untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai dirinya. Hal yang dieksplorasi biasanya mencakup bidang pendidikan, karir, dan hubungan relasi dengan lawan jenis. Luasnya eksplorasi yang dilakukan menyebabkan ketidakstabilan dalam diri seseorang karena banyaknya perubahan yang dilakukan dan dirasakan seseorang saat mengeksplorasi diri (Berk, 2012).

Pendidikan menjadi bidang yang penting ketika individu melanjutkan ke perguruan tinggi. Pilihan perguruan tinggi akan mengarah pada perubahan dalam cara mahasiswa berpikir. Mahasiswa dalam perkuliahan yang harus mereka wajib jalani adalah menyelesaikan tugas-tugas akademik antara lain tugas presentasi, tugas praktikum dan ujian. Kondisi mahasiswa dari berbagai tingkat menunjukkan tingkat kesulitan akademik yang berbeda. Kondisi tersebut memicu adanya stres saat mengerjakan tugas akademik (Papalia, Olds & Feldman, 2008).

Salah satu aspek perkembangan kognitif pada masa dewasa awal adalah *epistemic cognition*. *Epistemic cognition* menunjukkan bahwa mahasiswa dapat menjadi lebih baik dalam berpikir mengenai masalah yang tidak memiliki solusi yang jelas. Mahasiswa mampu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dari setiap masalah yang kompleks. Mahasiswa juga mampu untuk merefleksikan pemikiran mereka dan berpikir secara kritis, mereka juga mengembangkan sikap dan nilai-nilai mereka, menunjukkan minat yang meningkat pada literatur, seni pertunjukan dan isu-isu filosofi dan toleransi yang lebih besar pada keagamaan dan kebudayaan (Berk, 2012).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa transisi dari remaja menuju masa dewasa awal merupakan hal yang penting dari perkembangan akademik di perguruan tinggi. Transisi dari SMA ke perguruan tinggi menyebabkan individu perlu menghadapi berbagai perubahan hingga mengalami stres. Transisi ini menunjukkan adanya perubahan dari status siswa menjadi mahasiswa di perguruan tinggi. Oleh karena itu, individu yang akan menghadapi transisi ini perlu memberikan usaha yang lebih besar untuk dapat melakukan penyesuaian diri di lingkungan yang baru, yaitu perguruan tinggi.

2.4 Keterkaitan *Self-regulated learning* dengan Stres Akademik

Zimmerman & Schunk (2011) menyatakan bahwa *self-regulated learning* yang dimiliki individu dapat dikatakan baik jika mampu mengatur kognisi, motivasi serta perilaku dalam belajar. Apabila individu tidak mampu mengendalikan kognisi, perasaan dan perilaku dalam mencapai tujuan, akan memicu munculnya stres. Mahasiswa yang mengalami stres disebabkan oleh berbagai macam stresor yang membuat mahasiswa tersebut tertekan dan terbebani. Salah satu

faktor yang memengaruhi stres akademik adalah regulasi diri dalam belajar, atau dikenal sebagai *self-regulated learning*.

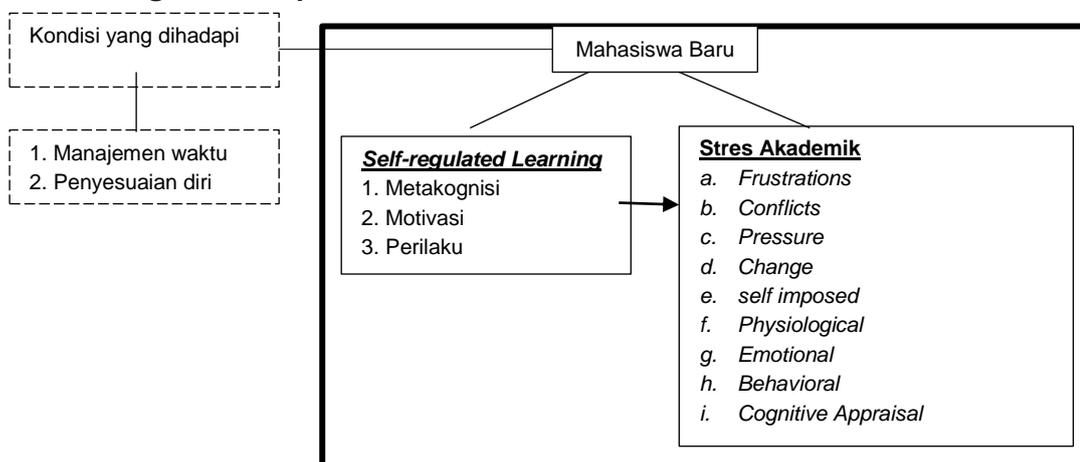
Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karos, Waode, Ida (2021) menunjukkan ada hubungan signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik. Perilaku stres akademik akan muncul dikarenakan tinggi dan rendahnya *self-regulated learning*. Individu yang menerapkan strategi *self-regulated learning* dengan baik tidak akan mengalami stres akademik yang tinggi. Hal ini dipengaruhi bagaimana individu menetapkan kondisi optimum untuk belajar dan membentuk strategi yang sesuai untuk menghadapi mengendalikan situasi sulit. Mahasiswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik ditandai dengan kemampuan dalam mengatur dan mengarahkan kognisi, motivasi serta perilaku dalam setiap aktivitas belajarnya. Strategi yang dilakukan antara lain mampu merencanakan kegiatan belajarnya dengan baik, mengontrol waktu sehingga belajarnya teratur, mampu menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, menyenangkan, memanfaatkan fasilitas yang ada serta disiplin dalam belajar. Mahasiswa yang mampu menerapkan strategi-strategi pembelajaran di atas memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Febriana & Ermida (2021) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hal ini terlihat pada hasil wawancara penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup dapat menyusun rencana belajar, bertanya kepada teman terkait tugas dan materi jika mengalami kesulitan, menyusun *deadline* dan adanya dukungan dari teman-teman. Meskipun mengalami stres yang tinggi, tetapi dengan

regulasi diri, manajemen stres dan dukungan sosial yang baik akan membuat mahasiswa mengalami eustres dalam akademiknya. Eustres dikenal sebagai kondisi stress individu yang bersifat positif dan berjangka pendek. Dengan demikian, *self-regulated learning* yang meningkat akan dapat membantu mahasiswa eustres sehingga membuat mahasiswa lebih terpacu maju untuk menyelesaikan tanggung jawab akademiknya.

Penelitian lainnya mengenai *self-regulated learning* dan stres akademik dilakukan oleh Matousek, Dobkin & Pruessner (2010). Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai *self-regulated learning* apabila individu dapat mengontrol kemampuan dalam belajar, maka individu tersebut tidak akan mengalami stres dibidang akademik. Faktor yang berhubungan dengan stres akademik adalah faktor lingkungan belajar.

2.5 Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

Keterangan:

▭ = Variabel yang diteliti

▭ = Fokus Penelitian

▭ = Variabel yang tidak diteliti

→ = Arah Hubungan yang diteliti

— = Garis Hubungan

Kerangka konseptual yang dipaparkan menggambarkan skema bahwa peneliti ingin melihat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin. Individu pada penelitian ini sebagai mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan masa dewasa awal. Perkembangan pada masa ini dicirikan sebagai masa dimana individu melakukan eksperimen dan eksplorasi dalam kehidupannya. Sebagai mahasiswa, juga menghadapi berbagai tuntutan yang baru diperguruan tinggi, termasuk tuntutan akademik yang baru. Berbagai gagasan, keyakinan dan tuntutan yang baru ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu selama mengikuti aktifitas belajar. Stres akademik disebabkan karena *frustrations, conflict, pressures, change* dan *self imposed*. Ciri-ciri individu yang mengalami stres akademik yakni perubahan pada *physiological, emotional, behavioral* dan *cognitive appraisal*. Salah satu upaya agar tidak terjadinya stres akademik adalah dengan memiliki kemampuan *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* merujuk pada individu dalam menentukan konsep belajar mandiri yang melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku. *Self regulated learning* terdiri dari tiga aspek, diantaranya metakognisi, motivasi dan perilaku. Masing-masing aspek terdiri dari strategi-strategi yang digunakan individu dalam proses belajar.

2.6 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban-jawaban sementara atas pertanyaan peneliti (Priyono, 2008). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H0: Tidak Terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.

H1: Terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin.