

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan kewajiban yang perlu dijalankan oleh setiap individu. Menempuh pendidikan tentunya menjadi sebuah kebutuhan yang dapat membentuk masa depan yang baik lewat proses belajar yang efisien dan hal tersebut dapat meningkatkan kemampuan diri setiap orang. Memulai pendidikan sekolah dari masa kanak-kanak hingga mampu menyelesaikannya dan memasuki masa transisi ke perguruan tinggi yaitu sebagai mahasiswa. Mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi (Ilyas et al., 2018). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, dapat berpikir kritis, kecerdasan dalam berpikir, dan bertindak yang dinilai sebagai sifat yang melekat pada diri atau prinsip setiap mahasiswa (Papilaya & Huliselan, 2016).

Pada masa ini, individu telah menjadi orang dewasa dan mengalami perkembangan dari masa remaja. Hal tersebut dikenal sebagai fase dewasa awal yaitu periode transisi dari remaja menuju dewasa yang terjadi dalam rentang usia 18-25 tahun, pada fase perkembangan ini, seorang individu masih melakukan banyak sekali eksperimen dan eksplorasi mengenai jalan hidup yang akan ia tempuh nantinya (Santrock, 2011). Menurut Putri (2019), masa dewasa awal merupakan masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan secara emosional, masa reproduktif, pemantapan, komitmen, perubahan terhadap berbagai nilai hingga penyesuaian diri pada pola hidup yang baru. Individu pada fase ini akan mulai melepaskan ketergantungannya dengan orang lain, individu akan memiliki tanggung jawab yang semakin besar ketika menjadi orang dewasa.

Menjadi mahasiswa baru di awal semester tentunya menimbulkan euforia tersendiri bagi individu namun hal tersebut akan berbeda jika seseorang telah menjadi mahasiswa semester akhir. Tuntutan dan tanggung jawab yang semakin besar di mana sudah memasuki tahap pengerjaan tugas akhir (skripsi) sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studinya pada program sarjana (S1). Skripsi adalah karya ilmiah berupa laporan penelitian dengan permasalahan lapangan tertentu yang ditulis oleh mahasiswa di bawah bimbingan dosen pembimbing (Djarmiko, 2018). Beberapa proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) yang akan dilakukan mahasiswa yaitu pengajuan proposal skripsi, bimbingan skripsi, seminar proposal, dan sidang skripsi (Lena & Burjulus, 2021).

Terdapat tiga tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menulis skripsi menurut Djarmiko (2018), yaitu: (1) prokrastinasi atau penundaan pekerjaan yang berkaitan dengan hambatan emosional, (2) *writer's block* atau keadaan ketika penulis tidak dapat menghasilkan ide atau pemikiran dan tidak tahu harus berbuat atau menulis apa, dan (3) tingkat karir yang sudah tinggi dalam bekerja. Kencana & Muzzamil (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang melakukan proses penyusunan skripsi akan cenderung merasa diberi beban tugas yang berat dan mengalami berbagai kesulitan yang dapat memicu timbulnya stres, ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang pada akhirnya dapat menyebabkan penyelesaian skripsi mahasiswa menjadi terhambat. Menurut Selye (dalam Gadzella & Masten, 2005), stres didefinisikan sebagai suatu respon (gairah fisiologis) yang ditimbulkan dari berbagai peristiwa eksternal (rangsangan). Beban akademik yang tinggi, kesulitan dalam mengerjakan ujian, ekspektasi dan tekanan yang meningkat dari orang tua, hingga kritikan dari dosen merupakan pemicu timbulnya stres pada mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015).

Stres yang biasanya muncul dalam lingkungan universitas atau hal yang berkaitan dengan kehidupan akademik mahasiswa disebut sebagai stres akademik. Rahmawati (2015) mengartikan stres akademik sebagai suatu keadaan dimana mahasiswa sulit untuk menghadapi tuntutan

akademik dan mempersepsikan berbagai tuntutan akademik tersebut sebagai suatu gangguan dan termasuk ke dalam kategori *distress*. *Distress* merupakan jenis stres yang memberikan dampak negatif terhadap tubuh karena tubuh memberikan reaksi di luar batas kewajaran atau kemampuan tubuh untuk memberikan koping terhadap *stressor* (Dewi, 2016). Oman et al. (2008) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat *distress* yang tinggi, khususnya pada mahasiswa dapat berpengaruh terhadap kecemasan, depresi, keinginan untuk bunuh diri, memiliki pola hidup yang buruk, pola tidur tidak teratur, sakit kepala, dan keputusan. Stres akademik masih menjadi masalah yang akan membawa dampak negatif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa (Reddy et al., 2018).

Universitas seringkali disebut sebagai fase yang dapat menimbulkan gejala stres akibat tekanan akademik dan sosial (Sze et al., 2021). Hal ini ditunjukkan dari hasil studi nasional yang dilakukan oleh Asosiasi Kesehatan Universitas Amerika terhadap 90.000 mahasiswa yang berasal dari 177 universitas yang mengungkapkan bahwa mahasiswa merasa tidak memiliki harapan, mengalami kesulitan pada hal-hal yang perlu individu lakukan, mengalami kelelahan secara mental, sedih, dan mengalami depresi (Santrock, 2011). Tingkat stres yang dialami dapat dipengaruhi oleh kemampuan setiap individu yang secara efektif menghadapi aktivitas dan situasi-situasi yang sangat berpotensi menimbulkan stres (Sharma dalam Dewi, 2016).

Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) yang dilansir melalui Databoks (2023) mengemukakan hasil data mengenai kasus bunuh diri di Indonesia dalam periode Januari hingga 18 Oktober 2023 yang menyentuh angka 971 kasus. Angka tersebut telah melampaui jumlah kasus yang terjadi di sepanjang tahun 2022 sebanyak 900 kasus bunuh diri. Pada tahun 2023 ini, maraknya kasus bunuh diri dikalangan mahasiswa memerlukan perhatian yang cukup serius mengenai permasalahan tersebut.

Hal ini dibuktikan lewat kasus bunuh diri dilansir melalui detik.com (2023) yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial AA (22 tahun) yang

ditemukan tidak bernyawa tergantung di rumahnya oleh keluarganya pada Minggu, 24 September 2023. Korban merupakan mahasiswi Universitas Kristen Indonesia (UKI) semester akhir yang mengalami stres dan kesulitan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi) yang tengah dikerjakan yang diungkapkan langsung oleh pihak keluarga. Dari hasil identifikasi pun tidak ditemukan adanya kekerasan dan murni peristiwa ini adalah bunuh diri.

Selain itu, di Nusa Tenggara Timur (NTT) terjadi kasus bunuh diri oleh korban berinisial AKL yang merupakan seorang mahasiswa perguruan tinggi di Kota Kupang dengan melompat dari jembatan dan jasadnya ditemukan di bawah jembatan karena merasa frustrasi pada Selasa, 10 Oktober 2023. Lewat pernyataan kerabat terdekat, korban sempat izin pergi menjalani perawatan wajah untuk mengikuti prosesi wisuda namun setelah melalui pemeriksaan lebih lanjut diperoleh bukti bahwa korban tidak lulus di beberapa mata kuliah dan nilainya dikatakan sangat kurang. Nama korban pun juga tidak terdaftar untuk mengikuti wisuda (Kompas.com, 2023).

Untuk mendapatkan gambaran mengenai fenonema stres akademik pada mahasiswa, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan survei melalui *google form* yang sejalan dengan 2 aspek utama stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu *stressor* akademik (frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan reaksi terhadap *stressor* (reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif). Dari 40 responden yang telah menjawab survei, pada aspek *stressor* akademik ditemukan bahwa 85% mahasiswa merasa frustrasi akibat tuntutan tugas akhir (skripsi), mengalami tekanan karena *deadline* penyelesaian skripsi, dan mengalami perubahan pola waktu tidur yang drastis. 60% mahasiswa mengalami kesulitan untuk memilih antara skripsi atau pekerjaan terlebih dahulu dan 75% mahasiswa sering membebani diri karena menunda mengerjakan tugas akhir (skripsi). Selanjutnya pada aspek reaksi terhadap *stressor*, ditemukan bahwa 85% mahasiswa sering mengalami sakit kepala/sakit punggung/kelelahan selama pengerjaan skripsi, 90% mahasiswa merasa takut jika tidak bisa lulus tepat waktu, 20% mahasiswa

pernah mencoba untuk menyakiti diri sendiri ketika mengalami tekanan saat mengerjakan skripsi, dan 97,5 mahasiswa selalu memikirkan cara untuk menyelesaikan suatu masalah.

Melalui hasil survei yang dilakukan oleh peneliti tentunya dapat memberikan gambaran bahwa stres akademik pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Swasta di Kalimalang Bekasi yang sedang menyusun skripsi terbukti memberikan berbagai pengaruh ataupun dampak negatif yang dapat mengganggu berjalannya aktivitas sehari-hari dan berakibat timbulnya gangguan-gangguan secara fisik maupun mental. Adapun penelitian yang dilakukan B & Hamzah (2020) mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa yaitu beban kuliah yang berat, tugas kuliah yang menumpuk, dan padatnya jadwal dapat berimbas pada waktu istirahat mahasiswa yang berkurang, merasa sakit kepala dan membuat individu mudah marah.

Emosi merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku individu. Emosi dapat memunculkan serangkaian kecenderungan dari respon perilaku, pengalaman, dan fisiologis yang terstruktur secara bersamaan dan mempengaruhi cara individu untuk merespon tantangan serta berbagai peluang yang dirasakan (Gross, 2002). Menurut Tyson et al. (2009) emosi dapat muncul ketika individu berada dalam lingkungan akademis pada berbagai konteks seperti saat pelaksanaan ujian individu merasa marah akibat soal yang diberikan oleh dosen terlalu sulit, mendapatkan tugas yang tidak relevan dengan kemampuan individu, dan mendapat komentar atau umpan balik dari dosen yang membuat mahasiswa merasa tidak nyaman. Bentuk-bentuk emosi ini dapat mempengaruhi perilaku dan melemahkan kemampuan kognitif yang akhirnya berakibat pada kemampuan mahasiswa dalam memahami dan memproses informasi.

Untuk mengatasi persoalan yang dikemukakan diatas, salah satu kemampuan yang dapat dilatih oleh mahasiswa untuk mengurangi dampak *stressor* dari tuntutan akademik di universitas adalah regulasi emosi. Wang & Saudino (2011) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa ada beberapa

faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik yaitu *coping stress* dan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan faktor yang berfokus pada peraturan perubahan emosi secara internal yang dapat memenuhi kebutuhan eksternal, contohnya seperti menahan amarah ketika sedang diwawancara kerja (Wang & Saudino, 2011). Gross (1998) menyatakan bahwa regulasi emosi merupakan suatu metode di mana individu dapat mengendalikan emosi yang mereka punya, kapan, dan bagaimana individu bisa mengekspresikannya. Jika individu mengalami kesulitan dalam mengatasi tekanan-tekanan dari tuntutan akademik tersebut, individu tersebut akan terus menerus merasakan perasaan yang memunculkan kecemasan, marah, gelisah, atau emosi yang sulit dikendalikan.

Setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda dalam meregulasi emosi dan mengatasi masalah (Wang & Saudino, 2011). Rendahnya tingkat regulasi emosi biasanya akan dikaitkan dengan: (1) perilaku sosial yang tidak terkendali dan tidak konstruktif, (2) perilaku agresi, (3) rendahnya perilaku prososial, serta (4) rentan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial (Strongman, 2003). Sedangkan, regulasi emosi yang baik memiliki pengaruh yang sebaliknya. Kostiuk & Fouts (2002) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa regulasi emosi sangat penting dalam menjaga hubungan dengan proses persepsi yang sedang berlangsung, memiliki akses ke lebih banyak respons adaptif, dan meningkatkan respons yang fleksibel dan tepat. Penelitian tersebut juga menyatakan bahwa kurangnya kemampuan dalam meregulasi emosi dalam diri individu dapat mengakibatkan gairah emosional yang tidak terkontrol sehingga menghambat kemampuan untuk berfungsi secara adaptif dan tepat. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dan memiliki keyakinan untuk mengatasi berbagai persoalan akademiknya, tentunya tidak akan mudah terpengaruh dan dapat mengurangi emosi negatif yang dapat memicu timbulnya stres akademik.

Dalam pandangan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020) yang berjudul “Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress” menyatakan bahwa semakin baik regulasi emosi yang

dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang dialaminya karena secara umum regulasi emosi memiliki hubungan dengan penurunan stres akademik atau memiliki hubungan yang negatif signifikan. Kemudian, penelitian serupa yang dilakukan oleh Rachmawati & Cahyanti (2021) dengan judul “Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19” dari 285 Mahasiswa Universitas Airlangga saat menjalani perkuliahan daring di masa pandemi terdapat perbedaan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa selama menjalani kuliah daring dan hal tersebut membuat hipotesis dalam penelitian tersebut ditolak.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas dapat memberikan gambaran mengenai regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir”

1.2 Rumusan Masalah

Stres akademik tentunya menjadi masalah yang perlu diberikan perhatian lebih, hal tersebut muncul akibat tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh Mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi. Proses pengerjaan skripsi bisa selalu tertunda oleh berbagai hal seperti tingkat kesulitan, menunda pengerjaan hingga tidak mendapatkan motivasi untuk menyelesaikannya. Melalui beberapa pemberitaan pun, beban tugas akhir (skripsi) ini bisa mengakibatkan suatu hal fatal bagi individu salah satunya adalah mengakhiri hidup dengan cara bunuh diri.

Melalui hasil survei yang dilakukan peneliti terhadap Mahasiswa Akhir Jurusan Manajemen Universitas Swasta di Kalimalang Bekasi yang berisikan 9 pernyataan yang tersusun berdasarkan dua aspek utama stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu *stressor* akademik (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri) dan

reaksi terhadap *stressor* (reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami berbagai situasi yang dapat memunculkan *stressor* dan mendapatkan reaksi atas situasi tersebut karena tuntutan akademik yang mereka terima.

Untuk membuktikan fenomena atau permasalahan yang terjadi pada mahasiswa terkait regulasi emosi yang memiliki hubungan dengan stres akademik adalah melalui penemuan kesenjangan dari penelitian-penelitian terdahulu.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sari et al. (2020) pada 150 mahasiswa bimbingan konseling Islam Semester 4 UIN Raden Intan Lampung dengan pengambilan sampel melalui metode *purposive*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa koefisien regulasi emosi bernilai negatif yang artinya berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

2. Kadi et al. (2020) dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 79 orang subjek di Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa.

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadi et al. (2020) sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahara et al. (2022) terhadap 250 orang Mahasiswa Universitas Syiah Kuala dengan teknik *cluster random sampling* menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi yang tidak searah (negatif) yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik yang menandakan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka stres akademik akan semakin menurun.

4. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati dan Cahyanti (2021) pada 285 Mahasiswa Universitas Airlangga saat menjalani perkuliahan daring di masa pandemi terdapat perbedaan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa selama menjalani kuliah daring dan hal tersebut membuat hipotesis dalam penelitian tersebut ditolak.

5. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Aprilia dan Yoenanto (2022) terhadap 197 partisipan di berbagai perguruan tinggi dan didapatkan hasil bahwa tidak adanya pengaruh secara signifikan dari regulasi emosi terhadap stres akademik mahasiswa yang tengah menyusun skripsi.

Berdasarkan fenomena masalah yang dijelaskan sebelumnya, peneliti menemukan kesenjangan dari hasil penelitian-penelitian terdahulu terkait dengan regulasi emosi dan stres akademik. Dengan demikian, peneliti bermaksud mengetahui: Apakah Terdapat Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi apakah terdapat Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan gambaran terkait pentingnya regulasi emosi untuk menangani stres akademik, khususnya pada Mahasiswa Akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini juga diharapkan mampu meningkatkan pengembangan dalam bidang psikologi pendidikan khususnya mengenai hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

Dalam penelitian ini secara praktis diharapkan dapat memberikan wawasan terkait pemahaman dan informasi mengenai regulasi emosi dan stres akademik, khususnya rujukan bagi bidang pendidikan agar dapat mengurangi tekanan akademik dan segala aspek yang dapat meningkatkan stres pada mahasiswa di masa perkuliahan. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan perbandingan bagi peneliti selanjutnya

yang akan membahas topik serupa melalui pembaharuan penelitian sesuai dengan kaidah yang berlaku.

