

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Situasi pandemi Covid-19 telah merubah tatanan kehidupan masyarakat secara umum, begitu juga dengan proses pembelajaran di seluruh lini. Dari mulai pendidikan non formal hingga formal, dari mulai pendidikan untuk anak usia dini hingga pendidikan tinggi terkena imbas situasi pandemi ini. Kegiatan pembelajaran yang pada umumnya dilakukan secara tatap muka saat ini dilakukan secara daring. Hal ini tentunya menjadi tantangan sekaligus permasalahan tersendiri bagi penyelenggara program pendidikan. Berbagai kendala di temui dari mulai jaringan hingga strategi pembelajaran yang belum optimal (Rikha dkk, 2020). Melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19), belajar dari rumah melalui pembelajaran daring dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bermakna bagi siswa/mahasiswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan serta aktivitas dan tugas pembelajaran dari rumah dapat bervariasi, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses fasilitas belajar di rumah (Veliya dkk, 2020).

Mahasiswa adalah individu yang berada pada fase dewasa awal, yakni berada pada rentang usia 18 sampai 40 tahun. Masa dewasa ini merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial

baru. Orang dewasa awal diharapkan memainkan peran baru, dan mengembangkan sikap-sikap baru, keinginan-keinginan dan nilai-nilai baru sesuai dengan tugas-tugas baru ini. Selain itu orang dewasa awal juga diharapkan mampu menyesuaikan diri secara mandiri (Hurlock, dalam Lybertha 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas mahasiswa membutuhkan penyesuaian dalam belajar, yang dahulu dapat melakukan belajar tatap muka secara langsung tetapi sekarang belajar harus menggunakan sistem pembelajaran online. Menurut Ihsana (dalam Veliya, 2020) belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya, jadi dalam belajar kita membutuhkan penyesuaian dalam berbagai situasi dan kondisi. Belajar dalam kondisi pandemi membutuhkan penyesuaian, karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan keadaan belajar secara mandiri pada pembelajaran daring. Pada situasi seperti ini dibutuhkan suatu dorongan internal dari dalam diri untuk tidak menggantungkan proses belajar hanya pada informasi terbatas yang diberikan. Diperlukan kemandirian dan kemampuan untuk mengoptimalkan proses belajarnya sendiri.

Pada keadaan seperti itu, mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur keadaan dirinya dalam kegiatan belajar dengan baik (*self regulated learning*). *Self regulated learning* dibutuhkan dalam kegiatan belajar agar mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas yang sulit. Mahasiswa diminta untuk bisa mengatur diri dalam belajar pada masa pandemi Covid-19. Mahasiswa harus bisa merencanakan kegiatan belajarnya dengan baik, mampu

mengontrol waktu sehingga jadwal belajar teratur, mahasiswa tahu cara menciptakan lingkungan belajar yang baik dan menyenangkan, mahasiswa disiplin dalam belajar, mahasiswa juga tahu cara membuat suatu rencana untuk mencapai tujuan, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada (Putri Harahap & Rivai Harahap, 2020).

Menurut Zimmerman (dalam Siti Suminarti & Siti Fatimah, 2013) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar. *Self regulated learning* adalah kemampuan untuk melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku secara aktif dalam proses belajar. Apabila mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang rendah, maka akan berpotensi untuk mengalami stres (Zimmerman, 1989).

Stres akademik adalah ketegangan emosional yang muncul karena adanya tekanan-tekanan di sekolah atau dalam perkuliahan dan perasaan tidak aman sehingga muncul reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku (Desmita, dalam Putri 2017). Menghadapi perkuliahan mahasiswa harus mampu untuk mengatur waktu, merencanakan kegiatan dan mengukur kemampuan dirinya agar tidak

mengalami stres akademik (Womble, dalam Putri 2017). Manajemen waktu yang buruk adalah salah satu faktor stres akademik (Womble, dalam Putri 2017). Mahasiswa yang mempunyai pengaturan waktu yang baik terlihat dari bagaimana mahasiswa membuat dan melaksanakan kegiatan sesuai dengan strategi belajarnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan pernyataan (Hardjana, dalam Putri 2017) yang menyatakan bahwa pengaturan waktu yang baik dapat membebaskan seseorang dari stres.

Untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ada mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik. Merencanakan dan menggunakan strategi perilaku pada mahasiswa adalah salah satu bentuk dari *self regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* ditunjukkan dengan adanya kebiasaan belajar yang teratur serta mampu menerapkan strategi belajarnya untuk mencapai hasil yang baik sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami (Montalvo dan Torres, dalam Putri 2017). Mahasiswa yang terbiasa mengerjakan tugas sehari sebelum waktu pengumpulan dan hanya melakukan *review* materi pada saat akan menghadapi ujian menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mempunyai *self regulated learning* yang rendah, hal itu dapat menyebabkan tingginya stres akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat diketahui bahwa stres akademik dan *self regulated learning* merupakan topik yang erat kaitannya dalam dunia pendidikan karena keduanya dapat mempengaruhi keberhasilan studi dan juga prestasi mahasiswa.

Terdapat fenomena dari hasil penelitian Putri Harahap & Rivai Harahap (2020) bahwa pada saat ini mahasiswa tidak melakukan *self regulated learning* dengan baik. Masih ada mahasiswa yang menunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen, membagi waktu dalam mengerjakan pekerjaan rumah dengan tugas dari kampus, sulit membuat rencana dalam mencapai tujuan belajar yang baik, tidak memanfaatkan fasilitas yang ada seperti internet, handphone yang canggih, dan sebagainya. Fenomena tersebut diperkuat oleh penelitian Irma (2014) yang menunjukkan sebanyak 41,70% subjek penelitian memiliki *self regulated learning* yang rendah. Menurut Setyosari (dalam Putri Harahap & Rivai Harahap, 2020) menyatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan melalui jaringan daring mempunyai banyak potensi diantaranya kebermaknaan belajar, kemudahan untuk mengakses, dan peningkatan hasil belajar. Namun, tidak menutup kemungkinan adanya berbagai hambatan yang dialami oleh mahasiswa seperti sinyal yang tidak baik, fasilitas alat komunikasi handphone atau laptop yang tidak memadai, banyaknya paket internet yang habis digunakan, kondisi di rumah yang tidak nyaman, dan lain sebagainya.

Peneliti melakukan wawancara pada enam mahasiswa semester awal yang saat ini sedang mengikuti perkuliahan daring khususnya pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember. Alasan peneliti melakukan wawancara pada populasi tersebut karena sesuai dengan fenomena serta judul penelitian ini, dimana pada populasi tersebut sejak awal sudah mengikuti perkuliahan secara daring. Pada aspek kognisi subjek mengatakan sudah melakukan rencana terkait tugas atau langkah apa yang harus dilakukan, tetapi

pada penerapannya subjek menunda untuk mengerjakan tugasnya dan subjek juga mengatakan melakukan evaluasi dengan membaca kembali tugas yang dikerjakan, tetapi ketika ada waktu senggang saja. Pada aspek motivasi subjek merasa capek dan jenuh selama perkuliahan daring karena aktivitas perkuliahan yang monoton seperti mendengarkan presentasi, mengerjakan tugas dan kerap kali ditengah perkuliahan terjadi suasana sunyi karena kurang aktifnya mahasiswa dalam merespon pembelajaran yang diberikan dosen, subjek merasa capek serta malas untuk mengerjakan tugas sehingga tugas dikerjakan ketika mendekati *deadline* pengumpulan. Hal tersebut berbeda ketika pada perkuliahan tatap muka, subjek masih merasa semangat karena aktivitas yang tidak terlalu monoton, contohnya masih bisa berdiskusi, berinteraksi langsung dengan teman ataupun dosen.

Pada aspek perilaku subjek merasa bosan selama perkuliahan daring berlangsung sehingga subjek perlu untuk mengkondisikan lingkungan belajarnya dengan pindah-pindah tempat belajar, kadang dirumah, cafe atau rumah teman. Subjek lain juga mengatakan ketika bosan dengan lingkungan yang sama akhirnya subjek malas untuk mengerjakan tugas. Subjek merasa ingin mencari lingkungan atau suasana baru yang mendukung adanya interaksi sehingga proses belajar menjadi lebih bersemangat. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara pada teori stres akademik, subjek mengatakan sering lupa mengingat materi yang sebelumnya dipelajari sehingga ketika mengerjakan soal ujian mengalami kesulitan. Subjek lain juga mengalami hal tersebut sehingga merasa sedih dan kecewa karena tidak mampu menjawab soal atau pertanyaan saat ujian. Hal tersebut mempengaruhi perilaku subjek dimana subjek memilih untuk tidak

membuka sosial media, tidak keluar rumah karena beban atau tuntutan tugas yang menurut subjek terlalu berat.

Berdasarkan fenomena diatas menunjukkan bahwa pada saat perkuliahan daring khususnya dimasa pandemi Covid-19 membuat beberapa mahasiswa maupun mahasiswi mengalami stres akademik karena belum mampu mengimplementasikan *self regulated learning* dalam proses belajarnya. Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti “Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Awal Dalam Perkuliahan Daring”. Perbedaan dengan penelitian yang lain adalah pada situasi perkuliahan daring, serta populasi mahasiswa awal di Universitas Muhammadiyah Jember Fakultas Psikologi. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang hubungan *self regulated learning* dan stres akademik, sehingga hasilnya dapat digunakan mahasiswa untuk membantu mencapai tujuan dalam proses pembelajaran. Dengan demikian mahasiswa dapat memiliki wawasan bahwa dengan tumbuh kembangnya kemandirian belajar mereka dapat memecahkan tugas-tugas maupun masalah-masalah yang berkaitan dengan studinya seperti mendiagnosis kebutuhan belajar, merumuskan tujuan belajar, mengimplementasikan, serta mengevaluasi hasil belajar mereka sendiri, sehingga mahasiswa tidak terus menerus menggantungkan diri kepada bantuan atau pengarahan orang lain dan tidak mengalami stres akademik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka permasalahan yang akan dibahas pada penelitian ini adalah bagaimana hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa semester awal dalam perkuliahan daring.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa semester awal dalam perkuliahan daring.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan juga referensi dalam pengembangan ilmu psikologi mengenai hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman pada mahasiswa terkait pentingnya *self regulated learning* dan stres akademik untuk tercapainya hasil yang maksimal pada saat proses pembelajaran.

b. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi atau referensi tambahan terkait dengan hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian berdasarkan pada penelitian sebelumnya memiliki tema yang sama terkait dengan *self regulated learning* dan stres akademik. Penelitian tersebut diteliti oleh :

1. Afiatun Najah.(2012). *Self Regulated Learning* Mahasiswi Ditinjau Dari Status Pernikahan. *Educational Psychology Journal*, ISSN 2252-634X.

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dalam pengambilan sampelnya. Populasinya adalah seluruh mahasiswa FIP baik yang belum menikah maupun yang sudah menikah. Variabel dalam penelitian ini adalah *self-regulated learning* dan status siswa. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi sebanyak 58 item skala SRL. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik uji t Uji validitas menggunakan perhitungan *product moment* yang dilakukan menggunakan SPSS 17 for Windows dan diperoleh koefisien validitas antara 0,282 hingga 0,788 dan uji reliabilitas dihitung dengan SPSS 17 menggunakan perhitungan *Alpha Cronbach*, menghasilkan 0,977.

2. Rika Yusufi Majrika.(2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di SMA Yogyakarta. Fakultas Psikologi Dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik. Untuk menguji hipotesis penelitian, peneliti melakukan pengambilan data menggunakan skala stres akademik dikembangkan oleh Wulandari (2014) dengan menggunakan teori Sarafino dan Smith. Aitem dalam

skala stres akademik ini terdiri dari 40 aitem. Dari hasil uji korelasional, ditemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik ($p < 0,05$) dengan nilai signifikansi $p = 0,05$. Koefisien korelasi (r) dari uji hipotesis ini adalah 0,176, yang menunjukkan hubungan negatif dari kedua variabel. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti dapat dibuktikan dari hasil penelitian ini, yaitu bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres akademik.

3. Maria Resita Eka Putri.(2017). Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik. Pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *convenience* sampling. Subjek pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-regulated learning* dan skala stres akademik. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode Spearman Rho dalam program SPSS *for Windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,313 dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

4. Sari, Anggraeni Swastika & Linsiya, Ria Wiyatfi.(2022).Profil *Self Regulated Learning* Siswa SMA “X” Di Jember Selama Masa *School From Home* (SFH).Vol 18 No 1.

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran *Self Regulated Learning* pada siswa SMA “X” di Jember selama masa pandemi. Metode yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa SMA dengan jumlah sampel 166 siswa. Teknik yang digunakan adalah *random sampling* menggunakan *google form*. Hasil validitas skala *Self Regulated Learning* antara 0.257 hingga 0.695 dengan nilai realibitas 0,801.

Berdasarkan uraian diatas terdapat kesamaan yaitu menjelaskan tentang *self regulated learning* dan stres akademik. Akan ada perbedaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, terletak pada karakteristik subjek populasi yaitu mahasiswa semester awal angkatan 2020 dan 2021, wilayah populasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jember Fakultas Psikologi serta saat perkuliahan daring khususnya pada masa pandemi Covid-19. Dengan demikian topik penelitian yang dilakukan oleh peneliti benar-benar asli.