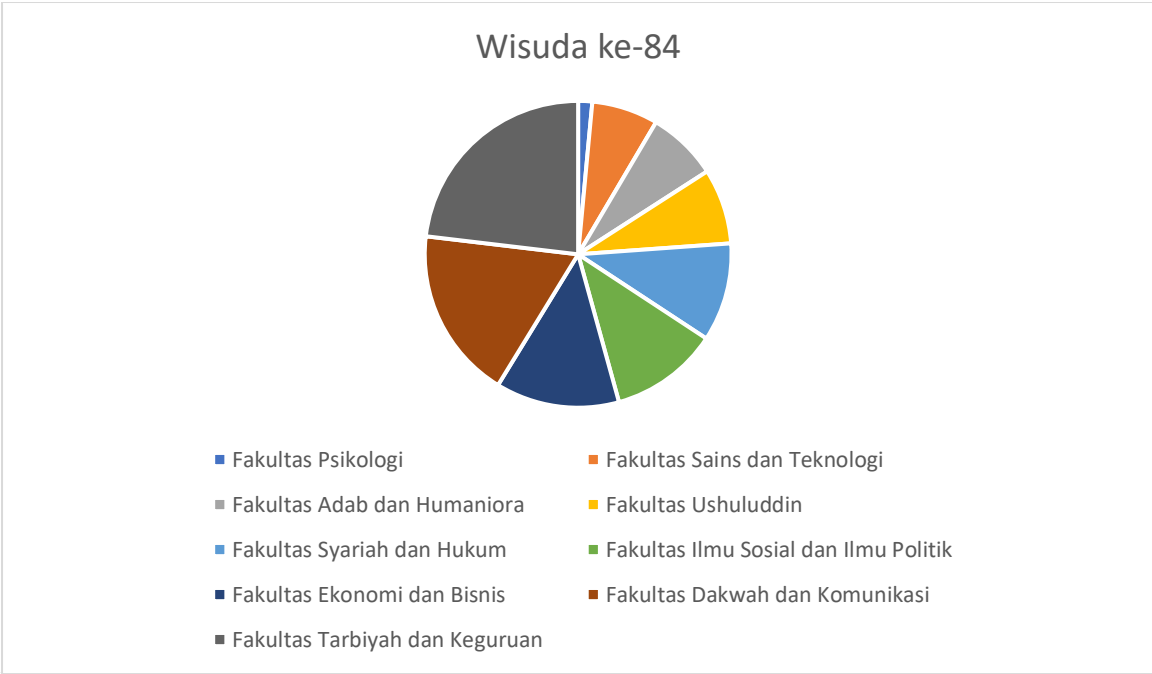


Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perkembangan psikologi pertama kali di Indonesia bermula pada tahun 1952 sehingga dapat dikatakan cukup muda bila dihitung pertahun hingga 2022. Namun seiring berjalannya waktu, psikologi berkembang dan dikenal masyarakat Indonesia sebagai ilmu yang melahirkan berbagai bidang pekerjaan yang berhubungan dengan manusia sehingga banyak diminati untuk dipelajari. Psikologi dapat dipelajari secara umum melalui buku-buku yang beredar dan seminar terbuka, namun untuk mempelajari psikologi secara lebih terstruktur oleh ahlinya harus melalui pendidikan tinggi jurusan psikologi bila lebih jauhnya untuk mendapat pekerjaan yang berkaitan dengan psikologi.

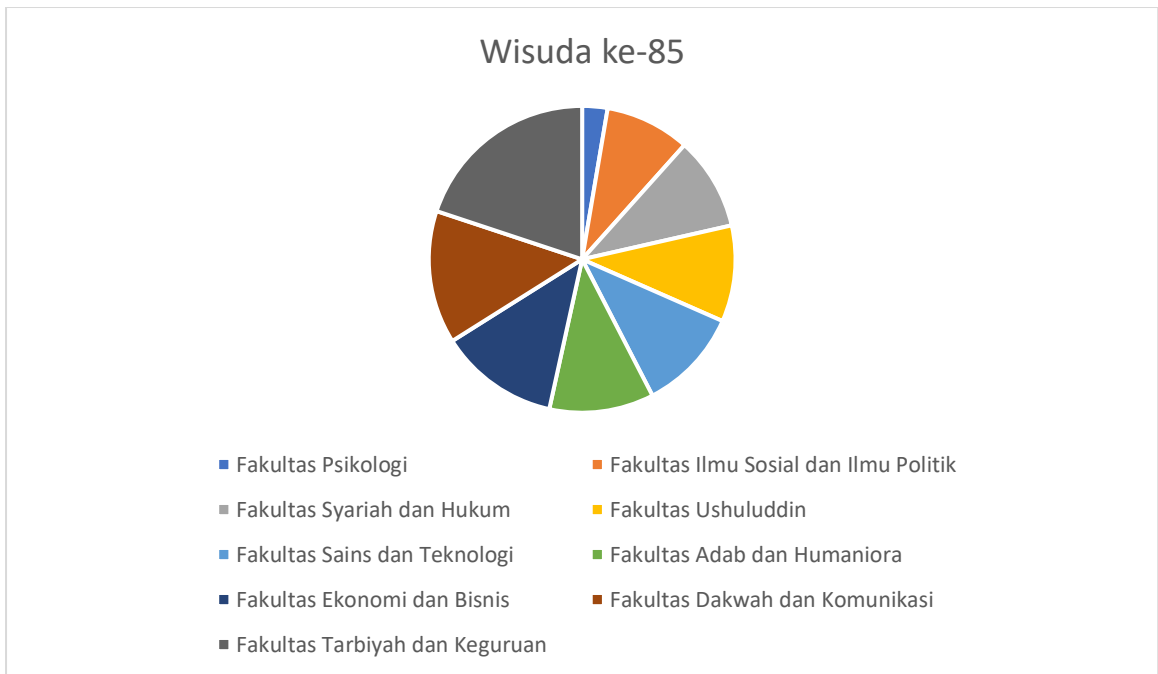
Pendidikan tinggi adalah tingkat lanjut bangku pendidikan setelah SLTA sederajat. Jurusan psikologi menjadi salah satu jurusan yang banyak diminati. Hal ini dibuktikan berdasarkan data SBMPTN 2021 dengan pemilihan universitas secara acak yang dikutip dalam sidata-ptn.ltmpt.ac.id bahwa jurusan psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung adalah jurusan paling diminati dengan daya tampung 82 orang dan jumlah pendaftar 1.114 peminat dengan persentase keketatan 7.59% sampai 18.59%, Universitas Airlangga terdapat 2.079 peminat dengan daya tampung 72 orang dan menjadi jurusan paling diminati kedua setelah kedokteran, kemudian Universitas Padjadjaran 3.189 pendaftar dengan daya tampung 84 orang dan menjadi jurusan paling diminati kedua setelah ilmu hukum dan mengalahkan jurusan pendidikan kedokteran, begitu pun jurusan psikologi di universitas lain termasuk 3 jurusan paling diminati dengan daya tampung yang tidak lebih dari 10% dari jumlah pendaftar, yang berarti ketatnya masuk jurusan psikologi. Namun walaupun banyak diminati dan ketatnya persaingan, sudah menjadi pembicaraan umum jika masuk jurusan psikologi sulit masuk dan sulit lulus, hal ini didukung dengan adanya data jumlah wisudawan program S1 Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, berdasarkan infografis UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang dikutip dalam uinsgd.ac.id wisuda ke-84 10 Desember 2021 sebagai berikut :



Gambar 1.1 Diagram Lingkaran Wisuda ke-84

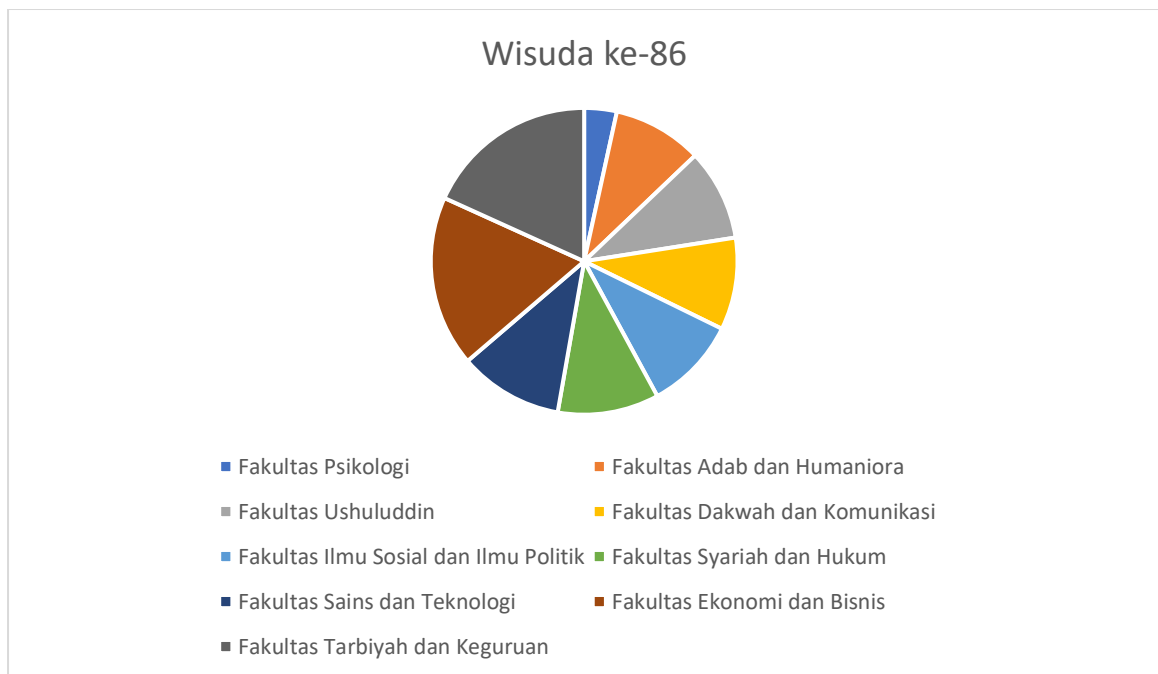
Terdapat wisudawan 14 orang Fakultas Psikologi, 66 orang Fakultas Sains dan Teknologi, 70 orang Fakultas Adab dan *Humaniora*, 75 orang Fakultas Ushuluddin, 98 orang Fakultas Syariah dan Hukum, 108 orang Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 171 orang Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan 218 orang Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.





Gambar 1.2 Diagram Lingkaran Wisuda ke-85

Dilanjut dengan wisuda ke-85 25 Maret 2022 terdapat 40 orang Fakultas Psikologi, 134 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 147 orang Fakultas Syariah dan Hukum, 152 orang Fakultas Ushuluddin, 162 orang Fakultas Sains dan Teknologi, 165 orang Fakultas Adab dan *Humaniora*, 189 orang Fakultas Ekonomi dan Bisnis, 210 orang Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dan 298 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan.



Gambar 1.3 Diagram Lingkaran Wisuda ke-86

Kemudian wisuda ke-86 25 Juni 2022 ada 36 orang Fakultas Psikologi, 99 orang Fakultas Adab dan *Humaniora*, 101 Fakultas Ushuluddin, 102 Fakultas Dakwah dan Komunikasi, 103 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 112 orang Fakultas Syariah dan Hukum, 115 orang Fakultas Sains dan Teknologi, 189 orang Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan 191 orang Fakultas Tarbiyah dan Keguruan. Jika ditinjau dari selisihnya dengan jumlah yang terdekat di wisuda ke-84 yaitu dengan Fakultas Sains dan Teknologi adalah 52 orang, wisuda ke-85 dengan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik adalah 94 orang, dan wisuda ke-86 dengan Fakultas Adab dan *Humaniora* adalah 63 orang.

Berdasarkan data diatas bisa dilihat Fakultas Psikologi memiliki selisih yang terpaut cukup jauh, namun daripada itu Fakultas Psikologi adalah fakultas yang didalamnya diisi dengan 1 jurusan saja yaitu jurusan psikologi, berbeda dengan fakultas lainnya yang terdiri dari beberapa jurusan sehingga wajar apabila wisudawan yang dihasilkan tidak sebanyak fakultas lain. Namun bila ditinjau kembali berdasarkan data mahasiswa jurusan psikologi yang kontrak skripsi dari angkatan 2016 yaitu 27 orang, angkatan 2017 yaitu 46, angkatan 2018 yaitu 70 orang, dan angkatan 2019 yaitu 163.

Kemudian jika ditinjau lebih lanjut berdasarkan jumlah mahasiswa aktif yang terdaftar tiap angkatan, jumlah kelulusan tersebut menjadi minor karena jumlah mahasiswa

angkatan 2016 yaitu 176 orang, angkatan 2017 yaitu 185 orang, angkatan 2018 yaitu 220 orang, dan angkatan 2019 yaitu 191 orang. Maka demikian tiap angkatan tersebut tidak kurang dari 100 orang yang artinya Fakultas Psikologi mengirimkan tidak lebih dari 50% populasi perangkatan.

Dengan data diatas maka peneliti melakukan survei data awal terkait untuk mengikuti wisuda kepada 35 orang mahasiswa psikologi tingkat akhir dengan pertanyaan terbuka dan wawancara langsung, kriteria telah menyelesaikan kegiatan akademik dalam kelas, 24 dari 35 mahasiswa terkendala untuk menyelesaikan skripsi, 7 dari 35 mahasiswa telah mengikuti sidang skripsi namun belum daftar wisuda dengan berbagai alasan diantaranya dikarenakan kuota wisuda yang penuh dan belum menyelesaikan syarat wisuda dikarenakan kesibukan diluar universitas, 4 dari 35 mahasiswa belum menyelesaikan prasyarat sidang seperti belum sidang tahfidz, sidang proposal dan sidang komprehensif. Berdasarkan data yang menyebutkan sebagian besar mahasiswa terkendala skripsi maka peneliti melakukan survei lanjutan terhadap 35 mahasiswa psikologi tingkat akhir dengan kriteria telah menyelesaikan kegiatan akademik dalam kelas, mengambil kontrak skripsi, dan tinggal melakukan sidang skripsi. Kemudian peneliti melakukan pendalaman data awal yang terdiri dari semester 7 dan selebihnya dengan wawancara langsung dan pertanyaan terbuka tentang kendala pengerjaan skripsi yang ditemui dalam mempersiapkan kelulusan, 30 dari 35 mahasiswa merasa kesulitan dengan skripsi yang dihadapi dengan berbagai alasan diantaranya kurang mengerti dengan sistemasi penulisan skripsi sehingga mengalami frustrasi, pencarian sumber yang mengharuskan mahasiswa tersebut memilih sumber yang tepat dengan penelitiannya, merasa tidak percaya diri untuk bertemu dengan dosen pembimbing sehingga cemas dan tidak tahu harus seperti apa solusinya yang mengakibatkan stres, dan tidak fokus dengan kegiatan diluar perkuliahan sehingga kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi sehingga dibuat bimbang dan tidak dapat menyelesaikan permasalahan, kemudian 4 orang memilih mengikuti keadaan dengan intens berdiskusi dengan dosen pembimbing, 1 orang merasa antusias dengan semua tuntutan tugas akhir yang dihadapi. Kemudian peneliti melakukan pendalaman survei kembali terkait kendala spesifik 35 mahasiswa tingkat akhir tersebut, dari survei didapatkan hasil 26 dari 35 orang kurang memiliki waktu karena kesibukan diluar universitas, tidak dapat mengambil keputusan antara mendahulukan skripsi dan kesibukan, dan sulit memfokuskan antara pikiran dan perilaku untuk mengerjakan skripsi dari dosen pembimbing semisal ada kesalahan dalam mengerjakan skripsi. 9 dari 35 orang mengatakan dapat menetapkan skripsi sebagai tujuan yang harus segera diselesaikan. Berdasarkan survei

didapatkan kesimpulan sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan untuk menyelesaikan skripsinya. Beberapa hal yang paling sering dinyatakan adalah mereka merasa sulit untuk merencanakan dan memfokuskan diri untuk menyelesaikan skripsi dan merasa stres karena mengerjakan skripsi yang sistematis.

Diakhir masa studinya mahasiswa sering dihadapkan dengan tugas akhir. Skripsi menjadi salah satu tugas akhir yang menjadi prasyarat lulus program pendidikan S1, mahasiswa yang sedang dalam pengerjaan skripsi dan tidak memiliki kegiatan akademik dalam kelas lagi disebut dengan mahasiswa semester akhir (Aulia & Panjaitan, 2019). Skripsi dapat disebut dengan permasalahan yang ada dalam kehidupan akademik seorang mahasiswa yang harus dihadapi. Skripsi bukan hanya sebatas riset, mencari data, dan konsultasi semata, namun membuat skripsi adalah proses mengasah ketahanan intelektual diri dalam mengkonstruksi simulasi karya ilmiah didalam kehidupan akademik.

Proses pengerjaan skripsi terkadang membuat mahasiswa terbebani dan mengalami kesulitan (Listiyandini, 2016). Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan stres, sehingga menyebabkan mahasiswa teralihka untuk menyelesaikan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Afryan dkk., 2019).

Mahasiswa yang tidak mampu menangani tuntutan keadaan akan mengalami stres (Mulya & Indrawati, 2017). Sejalan dengan penelitian Afryan (2019) menyebutkan stres dalam kehidupan mahasiswa secara negatif mampu mempengaruhi berbagai aktivitas seperti kesulitan mengontrol perilaku dan pikiran dalam menyelesaikan skripsi. Stres adalah buah hasil keadaan yang mana disebabkan situasi yang menekan dan sulit diselesaikan namun masih bisa untuk dihadapi (Barselii dkk, 2017). Menurut Sarafino dan Smith (Pratiwi & Satwika, 2022) stres yang sering dialami mahasiswa disebut stres akademik dan termasuk kedalam aspek stres. Didukung oleh Maritapiska (dalam Wulandari, 2012) bahwa kesulitan menyelesaikan skripsi adalah sistemisasi skripsi, pencarian referensi, waktu penelitian, revisi yang terus berulang, kesulitan menemui dosen pembimbing, dan tanggapan dari dosen pembimbing setelah bimbingan. Maka dari itu dibutuhkan regulasi diri yang baik untuk menyelesaikan skripsi, baik itu dari mengontrol perilaku individu, memonitor pekerjaannya, dan memfokuskan pikirannya (Nugraha & Suyadi, 2019).

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya yang dilakukan Nurfitriani & Setyandari (2022) mengenai hubungan regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa KMPKS Yogyakarta menunjukkan terdapat hubungan antara regulasi diri dan stres akademik, artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi stres akademik. Selanjutnya dalam penelitian Karos dkk. (2021) terdapat hasil hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Halu Oleo. Kemudian menurut Davidson dalam (Barselii dkk, 2017) menyebutkan stres akademik mahasiswa disebabkan oleh beberapa sumber diantaranya seperti kurangnya kontrol diri yang baik.

Sobur dalam (Nugraha & Suyadi, 2019) menyatakan bahwa kemampuan kontrol diri adalah bagian dari regulasi diri. Regulasi diri yang baik tentu dapat mendukung individu untuk mencapai tujuannya. Adapun definisi regulasi diri menurut Schunk dalam (Nugraha & Suyadi, 2019) adalah kemampuan mengontrol diri dalam proses mengaktualisasikan pemikiran, perilaku, dan perasaan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menyelesaikan skripsi dibutuhkan pengabdian diri yang serius baik dari perilaku maupun pikiran. Berbagai tantangan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ditemui mahasiswa, sehingga tidak jarang didapati mahasiswa mengalami stres akademik karena kurangnya regulasi diri. Kemudian daripada itu ciri-ciri mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang baik mampu mengatur dan mengarahkan pemikiran, mampu memotivasi diri, dan mampu mengontrol perilaku dalam proses mencapai tujuan (Karos dkk., 2021).

Regulasi diri yang baik dapat membuat mahasiswa mampu mengatur strategi dalam menyelesaikan skripsi, begitu pun sebaliknya. Berdasarkan pengambilan data awal yang dilakukan pada mahasiswa psikologi yang sedang mempersiapkan kelulusan atau mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi diperoleh hasil bahwa sebagian besar mahasiswa mengaku kurangnya kontrol diri yang baik saat mengerjakan skripsi, hal ini ditunjukkan dengan tertundanya pengerjaan skripsi mereka sehingga berdampak sedikitnya mahasiswa yang lulus untuk mendaftar wisuda.

Berdasarkan uraian-uraian diatas dan didukung dengan fenomena yang ada maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Regulasi Diri terhadap Stres Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa Jurusan Psikologi.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dalam menyelesaikan skripsi ?

Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi.

Manfaat Penelitian

Manfaat teoretis. Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi dan menyumbang keilmuan yang lebih khusus terhadap bidang psikologi pendidikan mengenai regulasi diri dan stres akademik serta pengaruhnya.

Manfaat praktis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan untuk instansi dan lembaga terkait sebagai langkah menyikapi mahasiswa. Bagi mahasiswa diharapkan bisa menjadi bantuan dalam mengembangkan kemampuan. Penelitian ini pun diharapkan dapat menjadi sumbangan literatur bagi penelitian selanjutnya terutama mengenai Regulasi Diri dan Stres Akademik.

