

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa ialah seseorang yang sedang memperoleh ilmu di lembaga pendidikan tingkat tinggi, yang termasuk ke dalamnya institusi pemerintah, swasta, atau lembaga sejenis tingkat perguruan tinggi (Siswoyo, 2007). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008), mahasiswa diartikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mereka yang tercantum dalam peserta didik di perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa (Takwin, 2008). Mahasiswa merupakan seseorang yang tengah menggali ilmu dan terdaftar dalam program pendidikan di berbagai jenis perguruan tinggi, termasuk akademik, institut, sekolah tinggi, serta universitas (Hartaji, 2012). Ciri-ciri mahasiswa mencakup memiliki kemampuan berpikir yang cerdas, tingkat intelektualitas yang tinggi, serta memiliki keterampilan perencanaan. Berpikir secara kritis dan tindakan yang cepat dan tepat dianggap sebagai karakteristik umum yang melekat pada setiap mahasiswa, sesuai dengan prinsip-prinsip yang saling melengkapi (Siswoyo, 2007). Dalam teori perkembangan biasanya mahasiswa berkisar antara usia 18 – 25 tahun dimana dapat di kategorikan dari remaja akhir hingga dewasa awal (Santrock, 2011).

Kartono (1985) ciri-ciri mahasiswa mencakup karakteristik sebagai kelompok individu yang memiliki keterampilan dan peluang untuk belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa diharapkan dapat menjadi pemimpin yang terampil dan mampu memainkan peran sebagai penggerak serta siap memasuki dunia kerja dengan kualitas yang baik. Sementara itu, Gunarsa (2011) memaparkan beberapa ciri mahasiswa, seperti penerimaan terhadap kondisi fisiknya, kebebasan

emosional, kemampuan bergaul, penemuan model identifikasi, pengenalan dan penerimaan kemampuan diri, penguatan penguasaan diri melalui pegangan pada skala norma dan nilai, serta perubahan dari sikap dan cara adaptasi yang bersifat kanak-kanak.

Perpindahan dari sekolah dasar mengarah ke sekolah menengah pertama sering kali melibatkan perubahan dan potensi stres, begitu pula dengan perpindahan dari sekolah menengah atas mengarah ke universitas. Kedua transisi ini memiliki banyak kesamaan. Keduanya mengharuskan siswa beradaptasi dengan struktur sekolah yang lebih besar dan kurang personal, interaksi dengan teman sebaya yang sangat beragam dibandingkan Tingkat sebelumnya, serta terjadinya peningkatan fokus dalam hal penilaian dan prestasi (Santrock, 2002). Adanya masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal maka beban yang ditanggung individu pun menjadi semakin berat seiring perjalanan hidup seseorang, dengan demikian tingkat stres dan stresor pun akan semakin meningkat, dalam manifestasi stres, gejala yang dinyatakan oleh individu utamanya terfokus pada keluhan fisik, meskipun dalam beberapa kasus juga dapat mencakup keluhan psikologis.

Dalam rangka memperingati bulan Kesadaran Kesehatan Mental, situs EduBirdie melakukan survei terhadap 5.274 mahasiswa di AS untuk memahami kondisi kesehatan mental mereka. Hasilnya menunjukkan bahwa 83% responden mengalami stres akademik setidaknya sekali dalam setahun, 14% mengalami perasaan tegang, dan 9% melakukan self-harm (Hernandez, 2023). Selain itu, survei lain yang dikutip dari Henderson (2022) yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) menemukan bahwa 87% mahasiswa di Amerika

menyatakan bahwa pendidikan menjadi sumber stres utama bagi mereka. Ini disebabkan oleh tugas-tugas yang menuntut, persaingan sosial, kesulitan beradaptasi, manajemen waktu yang kurang, dan masalah keuangan yang berdampak pada kesehatan mental mereka.

Tabel 1. 1

Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Berdasarkan Umur

Tingkat stres	Pengelompokan Umur		
	19 Tahun	20 Tahun	21 Tahun
Ringan	13 (39,4%)	11 (25%)	5 (15,2%)
Sedang	11 (33,3%)	21 (47,7%)	19 (57,6%)
Berat	7 (21,2%)	10 (22,7%)	8 (24,2%)
Sangat Berat	2 (6,1%)	2 (4,5%)	1 (3%)

Stres yang dialami mahasiswa bisa berdampak pada berbagai aspek dalam kehidupannya, Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ruang Empati pada tahun 2021, hasilnya menunjukkan bahwa dari total 3.901 mahasiswa yang berpartisipasi sebagai responden, hanya 933 responden atau 24% individu yang menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang normal, tanpa gejala stres. Sementara itu, sebanyak 45% responden mengalami stres ringan, mencakup 1.766 orang. Sebanyak 861 responden atau 22% responden mengalami stres sedang, dan 267 responden atau 7% orang menunjukkan tingkat stres berat.

Tabel 1. 2

Tabel Tingkat Stres Akademik Setiap Fakultas UIN Sunan Gunung Djati.

Fakultas	Stres Akademik	
	Rendah	Tinggi
Adab dan Humaniora	65,8%	34,2%
Dakwah dan Komunikasi	71,8%	28,2%
Ekonomi dan Bisnis Islam	41,7%	58,3%
Ilmu Sosial dan Politik	61%	39%
Psikologi	49,1%	50,9%
Sains dan Teknologi	47,4%	52,6%
Syariah dan Hukum	55,3%	44,7%
Tarbiyah dan Keguruan	48,6%	51,4%
Ushuluddin	40%	60%

Data diatas memperlihatkan tingkat stres akademik dari setiap fakultas di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung dan fakultas-fakultas yang memiliki tingkat stres akademik yang cukup tinggi, dari data yang sudah diperlihatkan maka peneliti ingin meneliti tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pada Fakultas Sains dan Teknologi, tetapi data diatas dihasilkan dari rata rata setiap jurusan yang ada di fakultas bersangkutan.

Penelitian menunjukkan bahwa Jurusan Teknik Informatika memiliki tingkat stres yang tinggi. Menurut survei yang dilakukan oleh Liputan6, ada tujuh jurusan di Indonesia yang dianggap sulit, dan salah satunya adalah Jurusan Teknik Informatika. Mahasiswa di jurusan ini belajar tentang penerapan logika matematika dalam pengelolaan informasi, termasuk transformasi data dan

pengolahan fakta simbolik dengan menggunakan teknologi komputer (Lahitani Sulung, 2016). Dengan demikian peneliti mencoba untuk mengukur stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang dilihat dari sudut pandang pengaruh *self-regulated learning* dan *psychological capital*.

Berdasarkan studi awal kepada Jurusan Teknik Informatika, 19 orang responden Mahasiswa Jurusan Teknik Informatika pada Jurusan Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, peneliti mendapati hal-hal apa saja yang dapat membuat mereka stres dan sangat beragam dan tidak hanya satu untuk stresor kepada mereka tetapi sebagian besar dari mereka merasa stresor yang berdampak adalah tentang tuntutan akademik yang mereka dapatkan dalam masa perkuliahan, dari 19 responden yang mayoritas responden sebanyak 84,2% mengisi kuisioner perihal tugas yang menumpuk dan membuat responden merasa lelah, lalu terkait emosi mereka yang tidak stabil saat dihadapkan terhadap tugas yang menumpuk ditemukan gejala stres akademik sebanyak 73,6%, peneliti juga menanyakan reaksi fisik yang dialami oleh responden saat merasa mengalami stresor dengan menangis mayoritas responden sebanyak 63,1%, dan beberapa alasan lain mengapa responden menghadapi stres akademik di Jurusan Teknik Informatika yang merasa tidak dihargai dan dosen yang sulit ditemui.

Didapati juga beberapa hal terkait *Self regulated learning* yang menurut responden dapat meringankan beban pembelajaran yang alami oleh responden berupa menghafalkan kata kunci yang dinilai dapat memudahkan untuk mengingat konsep-konsep penting 62,1%, cara lain yang dilakukan oleh

mahasiswa yaitu dengan cara membuat daftar istilah-istilah penting untuk memudahkan.

Peneliti juga menanyakan pandangan responden terkait *Psychological Capital*, khususnya aspek optimisme dalam melihat perkembangan diri mereka. Ditemukan bahwa 78,8% (6 responden) sangat setuju bahwa mereka selalu berusaha melihat sisi positif dari berbagai hal terkait studi mereka, maka dari hasil studi awal ditemukan adanya variabel *self regulated learning*, *psychological capital* dan stres akademik di Jurusan Teknik Informatika.

Data yang ditemukan berdasarkan jenjang pendidikan menurut responden didapati bahwa pada tingkat satu tahap pembelajaran masih terhadap program masih dasar dan pengetahuan umum, pada mahasiswa tingkat dua muncul tugas terhadap pembelajaran proyek tetapi dalam bentuk tim, pada mahasiswa tingkat 3 tugas tugas udah diserahkan ke penelitian artikel dengan berbasis pembuatan program ataupun web, dan pada mahasiswa tingkat akhir artikel penelitian masih tetap tapi memang dalam tahap serius dan pengambilan kelompok keahlian terhadap artificial intelegencia dan distributed computing, terus terjun di dunia perusahaan yang dituntut untuk sidang kerja praktik dan skripsi dan terjun dalam pembuatan web, dengan tuntutan pada mahasiswa tingkat akhir dan juga banyaknya tugas yang harus dikerjakan maka peneliti ingin menjadikan mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Informatika sebagai subjek pada penelitian ini.

Ditinjau dari aspek internal dan eksternal para responden yang telah mengisi studi awal tentang hal hal yang membuat mahasiswa merasa stres dalam

akademik yang erat kaitannya dengan mahasiswa yang dapat meregulasi diri dalam pembelajaran yang dilakukan dalam bangku universitas. Santrock (2007) menunjukkan bahwa ketika individu terlibat dalam regulasi diri dalam proses belajar, mereka akan secara aktif mengatur tujuan pembelajaran mereka, mengevaluasi kemajuan mereka, dan melakukan adaptasi yang diperlukan. Hal ini dapat meningkatkan kinerja dan prestasi belajar para mahasiswa.

Sesuai dengan uraian sebelumnya, stres akademik dapat memiliki dampak positif atau negatif. Stres akademik menjadi positif jika memotivasi individu untuk tetap fokus pada tugas-tugas mereka, sementara dapat menjadi negatif jika sebaliknya. Manajemen stres sangat penting dalam hal ini, karena dengan mengelola stres akademik dengan baik, mahasiswa dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang mereka alami. Berdasarkan data awal, pengelolaan stres akademik dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk pengelolaan diri yang baik. Sikap optimis, keyakinan pada kemampuan diri, motivasi untuk mencapai hasil yang baik, serta kemampuan untuk tetap fokus pada tugas-tugas akademik merupakan faktor-faktor yang dapat membantu mengatasi stres akademik. Aspek-aspek ini termasuk dalam *Psychological Capital*, yang merupakan faktor penting dalam mengatasi stres akademik.

Psychological Capital adalah keadaan positif yang dimiliki individu, yang mencakup *hope*, *self-efficacy*, *resilience*, dan *optimism* (Luthans & Youssef-Morgan, 2017). Dengan memiliki kondisi positif ini, mahasiswa dapat mengembangkan atribusi positif terhadap diri mereka sendiri, yang memungkinkan mereka untuk bersaing dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan efektif. Adanya aspek-aspek positif ini dalam diri mahasiswa

dapat mengurangi tingkat stres akademik yang mereka alami. Penelitian menunjukkan bahwa Psychological Capital berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa (Selvaraj & Bhat, 2018). Selain itu, penelitian oleh Ortega-Maldonado dan Salanova (2017) menyatakan bahwa *Psychological Capital* memungkinkan siswa untuk mencapai tujuan mereka bahkan saat mereka menghadapi masalah dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Subandy dan Jatmika (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan antara *psychological capital* dan stress pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu saat kuliah. Penelitian lain yang mengkaji kedua variabel ini juga menegaskan bahwa *Psychological Capital* berperan dalam mengurangi dampak stres akademik dan membantu mahasiswa beradaptasi dengan tugas-tugas akademik serta meningkatkan kinerja mereka (Chua et al., 2018). Temuan lain juga menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara *Psychological Capital* dan stres akademik, serta menyarankan bahwa *Psychological Capital* dapat berpengaruh secara positif, baik secara langsung maupun tidak langsung terhadap tingkat keterlibatan dalam belajar dan aliran pikiran, yang pada gilirannya dapat memengaruhi stres akademik (Adil et al., 2019). Sebuah studi oleh Sechan (2021) juga menegaskan hubungan negatif antara keduanya, menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *Psychological Capital* yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah. Lebih lanjut, jika dilihat secara individual, aspek-aspek dari *Psychological Capital* dapat berpengaruh secara berbeda terhadap stres akademik mahasiswa. Stres adalah pengalaman yang umum terjadi dalam konteks akademik.

Dalam penelitian pengaruh *Psychological Capital* terhadap stress akademik (Baktiani, 2020), hasil analisis menunjukkan beberapa temuan penting bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Psychological Capital* dan tingkat stres yang berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi nilai *Psychological Capital* seseorang, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Ini mengindikasikan bahwa individu yang merasa optimis, memiliki tingkat self-efficacy yang tinggi, ketahanan dalam menghadapi masalah, dan memelihara harapan dalam menghadapi tantangan, cenderung mengalami penurunan dalam pengalaman stres. Berdasarkan analisis tabulasi silang, mayoritas subjek penelitian menunjukkan tingkat *Psychological Capital* yang tergolong sedang (74,43%), diikuti oleh kategori tinggi (12,36%) dan kategori rendah (13,22%). Ini menandakan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *Psychological Capital* yang cukup baik. Selain itu, berdasarkan tabulasi silang, mayoritas subjek penelitian juga menunjukkan tingkat stres yang tergolong sedang (67,24%), diikuti oleh kategori tinggi (15,23%) dan kategori rendah (17,53%). Menurut hasil tabulasi silang yang dilakukan bahwa mayoritas responden memiliki Tingkat stress yang normal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara *Psychological Capital* dan tingkat stress, serta terdapatnya Gambaran mengenai tingkat *psychological capital* dan stress pada subjek penelitian.

Aspek positif psikologi seperti optimisme, harapan, ketahanan, efikasi diri, dan harga diri dapat memengaruhi bagaimana siswa mengatasi stress (Madhani & Pradhan, 2015). Karena aspek-aspek ini membentuk konsep *Psychological Capital*, maka penting untuk mempertimbangkan

bagaimana setiap aspek ini berhubungan dengan stres akademik. Penelitian yang mengkaji setiap aspek ini dapat memperkuat pemahaman tentang bagaimana *Psychological Capital* berpengaruh pada stres yang disebabkan oleh faktor-faktor akademik.

Selain dari aspek-aspek diatas, dari hasil studi awal mengungkapkan adanya variabel lain seperti aspek kognitif individu tersebut, lalu motivasi mereka dan perilaku mereka dalam perkuliahan, menurut Pintrich (2003) menyatakan bahwa mahasiswa yang menentukan tujuan, merencanakan kegiatan, serta memantau dan mengendalikan aspek-aspek kognitif, motivasi, dan perilaku mereka dalam mencapai tujuan tersebut, dianggap sebagai mahasiswa yang dapat melakukan *Self-regulation* yang baik dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang menerapkan regulasi diri ini memiliki potensi untuk sukses dalam perjalanan pendidikan mereka.

Self-regulated learning (SRL) adalah suatu konsep yang berasal dari teori kognitif sosial yang diajukan oleh Bandura (1997). Teori tersebut menyatakan bahwa manusia dibentuk oleh sebuah struktur kausal yang melibatkan tiga aspek: perilaku (*behavior*), lingkungan (*environment*), pribadi (*person*) (Bandura, 1997). Ketiga aspek ini, yaitu *person*, *behavior*, dan *environment*, bersama-sama menjadi faktor penentu dalam *self-regulated learning*. Hubungan antar tiga aspek ini bersifat saling terkait dan menghasilkan sebab-akibat yang berkesinambungan. Dalam konteks ini, regulasi diri dilakukan oleh individu, menghasilkan suatu kinerja atau perilaku tertentu, dan perilaku ini selanjutnya mempengaruhi perubahan dalam lingkungan. Proses ini berjalan secara berulang, membentuk

suatu siklus saling pengaruh antara regulasi diri, perilaku, dan lingkungan (Bandura, 1986).

Dari analisis data penelitian hubungan *Self Regulated Learning* terhadap stress akademik menurut Karos. dkk(2021), dapat disimpulkan bahwa Mayoritas Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo memiliki tingkat *self-regulated learning* yang tergolong sedang, menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* mereka cukup baik, Mayoritas Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo mengalami tingkat stres akademik yang juga tergolong sedang, menunjukkan bahwa stres yang mereka alami masih dalam rentang normal dan Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo.

Hingga saat ini, belum ada penelitian yang menghubungkan ketiga faktor tersebut atau menyelidiki dampaknya. Oleh karena itu, penelitian ini akan memiliki titik fokus pada mahasiswa Teknik Informatika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung, karena mereka seringkali menghadapi tekanan akademik yang signifikan. Studi sebelumnya juga sulit untuk digeneralisasi karena perbedaan dalam waktu, lokasi, instrumen, dan subjek penelitian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi bagaimana *self-regulated learning* dan *Psychological Capital* memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa Teknik Informatika di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Dengan merujuk pada konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis menetapkan permasalahan yang akan digali, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
2. Apakah terdapat pengaruh *Psychological Capital* terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?
3. Bagaimana pengaruh antara *Self Regulated Learning* dan *Psychological Capital* terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Jurusan Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung?

Tujuan penelitian

Dari rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk melihat pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap stres akademik yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
2. Untuk melihat pengaruh *Psychological Capital* terhadap stres akademik yang dimiliki Mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.
3. Untuk melihat pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Psychological Capital* terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan

Teknik Informatika Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati
Bandung.

Kegunaan penelitian

Untuk mengetahui adanya pengaruh antara *Self Regulated Learning* dan *Psychological Capital* dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Teknik Informatika UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Kegunaan Teoretis

Penelitian yang dilakukan diharapkan dapat bisa menjadi pengembangan ilmu pengetahuan kepada proses pendidikan di bangku perkuliahan.

Kegunaan Praktis

1. Dapat lebih memahami perihal *Self Regulated Learning* dan *Psychological Capital* pada dirinya dan juga diharapkan dapat memberikan solusi dari permasalahan stres akademik yang sedang dialami.
2. Dapat diperhatikan dalam proses pembelajaran yang dilakukan di perkuliahan untuk tetap memperhatikan tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa.
3. Dapat membuat regulasi yang terkait dengan permasalahan stres mahasiswa dan memperhatikan aspek *Self Regulated Learning* dan *Psychological Capital* yang dirasakan oleh mahasiswa.