

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

1.1 Stres Akademik

Pengertian Stres Akademik

Sarafino dan Smith (2011) mengatakan bahwa stres akademik sebagai keadaan di mana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Stres adalah stimulus yang berasal dari suatu kejadian atau lingkungan yang dapat menyebabkan seseorang menjadi tegang dan berada dalam tekanan sehingga menuntut individu untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan (Nevid, 1997). Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk memenuhinya. Seseorang yang tidak bisa memenuhi tuntutan kebutuhan, akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam diri. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres.

Carveth (dalam Misra dan Mckean, 2000) mengemukakan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa mengemukakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Verma (dalam Desmita, 2009) mendefinisikan stres akademik sebagai *school stress*, yaitu stres siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah. Tuntutan sekolah tersebut lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas akademis dan tuntutan dari pengajar. Definisi lain dari stress akademik atau *school stress* adalah suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan

atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Febriana (2021) Stres akademik merupakan respons individu terhadap kejadian yang menekan ketika menghadapi tuntutan akademik yang mempengaruhi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku dari individu tersebut. Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahterannya.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith (2011), terdapat dua faktor yang menyebabkan timbulnya stres akademik, yaitu:

- 1) Faktor internal Faktor ini berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian yang berbeda-beda dari setiap individu dan kurangnya keyakinan dari dalam diri individu.
- 2) Faktor eksternal Faktor ini berasal dari luar diri individu seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan.

tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya

kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Menurut Taylor (2003) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stress akademik yaitu:

a. Faktor Eksternal

1) Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stressor

2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress

3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stress

4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi stressor

5) Stressor dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

b. Faktor Internal yaitu

1) Kepribadian yang meliputi

- a) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.
- b) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru.
- c) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresful serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
- d) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif,
- e) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
- f) Strategi coping Coping atau strategi mengatasi stress berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis coping ada dua, yaitu coping yang berorientasi pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.

Aspek-aspek Stres Akademik

Sarafino dan Smith (2011) membagi aspek-aspek stres akademik menjadi dua, yaitu :

1. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stress yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stress yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

2. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stress antara lain:

- Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu.

Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

- Gejala Emosi

Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu.

Individu yang mengalami stress akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah Wilkinson, 2002 ; Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al- fandi, 2007).

1.2 *Self-Regulated Learning*

Pengertian *Self-Regulated Learning*

Self-regulated learning adalah proses aktif dan konstruktif dengan jalan individu menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, mengontrol kognisi, motivasi, perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan serta disesuaikan dengan konteks. Kemampuan *self-regulated learning* ini sangat berguna

bagi siswa, karena sebagai siswa bukan hanya kemampuan intelegensi saja yang harus ditingkatkan melainkan juga harus diperhatikan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol cara belajarnya. Definisi tersebut sejalan dengan pendapat bahwa mahasiswa yang memiliki *Self-regulated learning* adalah individu yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar mereka (Zimmerman, 1989).

Pintrich (2003) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan suatu proses dimana peserta didik secara aktif mempertahankan pikiran, perasaan, dan perilakunya dari gangguan-gangguan kecil yang dapat merusak belajar serta mengatur lingkungan belajar dan menetapkan strategi pembelajaran yang tepat bagi dirinya sendiri. Montalvo (2004) menambahkan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan proses aktif dan konstruktif di mana mahasiswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi kontekstual dari lingkungannya

Karakteristik individu yang menerapkan *self-regulated learning* dalam proses belajarnya terlihat sebagai berikut (Montalvo & Torres, 2004):

- a. Mereka terbiasa yang mengetahui bagaimana menggunakan serangkaian strategi kognitif (pengulangan, elaborasi dan organisasi) untuk membantu mereka dalam perubahan, pengorganisasian, penguraian dan memperbaharui informasi
- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengarahkan proses mental menuju tujuan prestasi individu
- c. Mereka menunjukkan keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif seperti keyakinan pada kemampuan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan emosi positif dalam menghadapi tugas (seperti merasa senang)

- d. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan usahanya untuk digunakan dalam tugas, dan mereka tahu bagaimana menciptakan dan menyusun situasi belajar yang disenangi, seperti mencari tempat belajar yang cocok dan mencari bantuan dari dosen atau teman saat mengalami kesulitan belajar
- e. Jika situasinya memungkinkan, mereka akan menunjukkan usaha yang lebih besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik dan situasi kelas
- f. Mereka mampu memainkan serangkaian strategi yang baik yang bertujuan untuk menghindari gangguan-gangguan internal maupun eksternal agar mereka dapat menjaga konsentrasi, usaha dan motivasi diri ketika melakukan tugas akademik.

Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Menurut pandangan atau teori sosial kognitif, *self-regulated learning* ditentukan oleh tiga hal, yaitu *person*, perilaku dan lingkungan, Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmermen, 1989) ketiga faktor dapat digambarkan dalam diagram berikut ini:

- a. Faktor pribadi

Proses-proses meta kognitif berperan dalam pengambilan keputusan dan performa yang akan dihasilkan. Proses meta kognitif melibatkan perencanaan dan analisis tugas sehingga mahasiswa dapat mengarahkan usahanya dalam aktivitas belajar sehingga berpengaruh juga terhadap hasil timbal balik dari usahanya tersebut. Proses atau keputusan meta kognitif ini bergantung pada tujuan jangka panjang mahasiswa. Tujuan mahasiswa dibuat berdasarkan kedekatan waktunya. Semakin tinggi dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar juga kemungkinan untuk melakukan *self-regulated learning*

b. Faktor perilaku

Tiga tahap perilaku yang berkaitan dengan *self-regulated learning* yaitu *self observation*, *self reaction*. Apabila dikaitkan dengan *self-regulated learning* dapat dibedakan menjadi tiga yaitu:

1. *self observation*

Merupakan tahap dimana individu mengamati dirinya dan perilaku yang dilakukan terkait dengan kemajuan yang telah dibuat dalam aktivitas akademiknya.

2. *Self judgment*

Merupakan tahap dimana individu membandingkan hasil atau kinerja belajar dengan suatu standard atau tujuan yang telah ditetapkan oleh individu. *Self judgment* berfungsi untuk mengevaluasi kinerja yang telah dicapai sehingga dapat diketahui seberapa baik kinerjanya dan dapat diketahui kelemahan dan kinerjanya.

3. *Self reaction*

Melalui tahap ini individu menyesuaikan diri dengan rencana belajar untuk mencapai tujuan atau standard yang telah dibuat.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat mendukung atau menghambat individu dalam aktivitas belajar. Individu yang menerapkan *self regulation* biasanya menggunakan strategi untuk menyusun lingkungan, mencari bantuan sosial dan mencari informasi.

Aspek- aspek *Self Regulated Learning*

Self-Regulated Learning terdiri atas 3 aspek pengaturan diri dalam kegiatan akademis, yaitu meta kognisi, motivasi dan perilaku (Zimmerman, 1989). Berdasarkan aspek diatas, penerapan strategi dalam aspek *self-regulated learning* sebagai berikut :

a. Meta kognisi

Strategi regulasi kognisi meliputi bermacam-macam aktivitas kognitif yang mengharuskan individu untuk mengubah atau mengadaptasi kognisi mereka. Strategi yang termasuk dalam aspek ini meliputi :

- *Rehearsel strategies* adalah strategi atau usaha untuk menghafal materi dengan cara mengulangi materi lagi sehingga lebih mudah dipahami
- *Elaboration strategies* adalah strategi untuk meringkas an menggunakan kata-kata sendiri dalam memahami suatu materi
- *Organization strategies* adalah strategi untuk mengorganisasi kembali suatu materi kuliah sehingga mudah dipahami

Metacognitive self-regulation adalah berbagai usaha pengaturan kognisi seperti perencanaan, pemantauan, penggunaan strategi pengaturan belajar, evaluasi dan revisi dari kegiatan belajar

b. Motivasi

Strategi regulasi motivasi melibatkan aktivitas individu yang penuh tujuan mendorong individu secara sengaja memulai, mengatur, mempertahankan kesediaan diri, mempersiapkan tugas selanjutnya atau menyelesaikan suatu kegiatan sesuai dengan tujuannya. Regulasi motivasi meliputi:

- *Mastery self-talk* adalah aktivitas atau tindakan mengatakan kata-kata motivasi pada diri sendiri untuk meningkatkan kinerja diri dalam proses belajar.

- *Relevance enhancement* adalah usaha individu untuk menghubungkan suatu materi dengan segala hal yang berkaitan dengan dirinya.
- *Situasional interest enhancement* adalah usaha individu untuk merubah situasi belajar agar menjadi suatu hal yang menyenangkan.
- *Performance/ relative ability self-talk* adalah aktivitas berbicara pada diri sendiri untuk meningkatkan motivasi belajarnya dengan cara membandingkan apa yang telah dilakukan diri sendiri dengan apa yang dilakukan mahasiswa lain.
- *Self-consequating* adalah individu memikirkan imbalan-imbalan atau hukuman-hukuman yang akan ia dapat atas kesuksesan atau kegagalan yang dicapai.
- *Environmental structuring* adalah aktivitas yang memilih atau mengatur lingkungan fisik agar lebih mudah untuk belajar.

c. Perilaku

Regulasi perilaku melibatkan usaha individu untuk mengatur, mengontrol perilaku, menyeleksi dan mengatur lingkungan serta memanfaatkan kondisi lingkungan. Strategi dalam regulasi perilaku meliputi:

- *Effort regulation* adalah usaha individu untuk mempertahankan semangat belajar yang dimiliki.
- *Regulation time and study environment* adalah usaha untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar.
- *General intention to seek needed help* adalah kebutuhan untuk mencari bantuan.
- *General intention to avoid needed help* adalah keinginan untuk menyelesaikan sesuatu dengan kerja keras sendiri terlebih dahulu dibandingkan mencari bantuan orang lain.

- *Instrumental (autonomous) help-seeking goal* adalah aktivitas meminta bantuan orang lain sebagai cara untuk memahami materi sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dengan usahanya sendiri.
- *Seeking help from formal source (teachers)* adalah usaha mencari bantuan dari sumber-sumber formal, misalnya dosen.
- *Seeking help from informal source (other students)* adalah usaha mencari bantuan dari sumber-sumber informal, seperti mahasiswa lainnya.

1.3 Hasil Penelitian Terdahulu

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Karos, Suarni, dan Sunarjo (2021). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korasional. Data analisis dengan menggunakan teknik *pearson's product moment correlation*. Hasilnya menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang diperoleh sebesar -0,426 dengan taraf signifikan 0,000 ($p < 0,05$). Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa jurusan psikologi Universitas Halu Oleo, dan diperoleh bahwa sebesar 85% mahasiswa yang pernah mengalami stres selama mengikuti proses akademik di jurusan psikologi.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh peneliti Mehdi, Fariborz, & Hashemi (2012) penelitian dengan menggunakan cluster sampling dari mahasiswa enam fakultas di Universitas Teheran Tarbiat Moallem. Koefisien reliabilitas umum untuk kuesioner ini adalah 0,71 melalui alpha Cronbach. Koefisien reliabilitas untuk dua sub-skala strategi kognitif dan strategi meta kognitif masing-masing adalah 0,70 dan 0,68. Dalam kuesioner ini jawaban disusun dalam skala linkert 5 tingkat yang meliputi sangat setuju, setuju, tidak tahu, tidak setuju, dan

sangat tidak setuju yang diberi nilai masing-masing dari 1 hingga 5. Sistem penilaian untuk butir 5, 13, dan 14 adalah sebaliknya. Koefisien reliabilitas umum untuk kuesioner ini adalah 0,60 menurut alpha Cronbach. Nilai untuk faktor-faktor tersebut dapat diterima dan instrumen ini mampu menjelaskan 52% varians *self-regulation*.

Selanjutnya hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Febriana & Simanjuntak (2021) Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan Stres akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,274$ ($p < 0.000$). Hasil uji korelasi ini menunjukkan bahwa semakin semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Hasil dari tabulasi silang terlihat bahwa pada kategori self regulated learning tinggi, stres akademik pada mahasiswa cenderung berada pada kategori rendah (31,3%).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yap Li San, Samsilah Bte Roslan dan Fatemeh Sabouripour (2016) Penelitian ini menggunakan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antar variabel. Frekuensi, persentase, mean dan standar deviasi merupakan bagian dari statistik deskriptif dalam penelitian ini. Untuk statistik inferensial, korelasi product moment Pearson digunakan untuk memastikan hubungan antara variabel. Semua analisis dilakukan dengan menggunakan Paket Statistik untuk Ilmu Sosial 17.0 (SPSS). penelitian ini juga menggunakan analisis kekuatan Cohen untuk ukuran sampel untuk menentukan ukuran sampel untuk analisis korelasi uji satu sisi dengan tingkat signifikansi 0,025, kekuatan 0,80 dan ukuran efek sedang ($r = 0,30$ diperlukan minimal 84 peserta (Cohen, 1977). Para peserta dipilih menggunakan cluster random sampling.

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Priskila & Savira (2019) Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan analisis data product moment. Hasil dari analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,485 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi *self-regulated learning* siswa maka semakin rendah stres akademik siswa dan sebaliknya jika semakin rendah *self-regulated learning* siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa. Siswa yang mengalami stres akademik ialah didominasi oleh perempuan yang didapat hasil persentase sebesar 82,2% yang mendapatkan stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada penelitian ini dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulung Agung dengan sistem full day school. Semakin tinggi SRL maka akan semakin rendah stres akademik dan semakin rendah SRL maka akan semakin tinggi stres akademik siswa.

Selanjutnya pada penelitian yang dilakukan Mubarak & Hermaleni (2021) Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey kuantitatif, yang merupakan jenis penelitian ilmiah atau *scientific* serta dalam penyajian data berbentuk angka-angka dan menggunakan analisis statistik. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Ditemukan nilai R-Square sebesar .012 dimana F regresi pada penelitian ini didapatkan nilai sebesar 4.072 dan dengan nilai $p = .044$ ($p < .05$) berarti H_a diterima, maka diketahui terdapat kontribusi *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring.

Dengan demikian hasil penelitian yang dilakukan oleh Jorge & Fuente (2021) Penelitian ini dilakukan dengan ex post facto, desain linier, menetapkan subjek ke tingkat variabel independen mereka setelah kuesioner diberikan. Struktur, validitas dan reliabilitas instrumen

divalidasi dengan analisis faktor konfirmatori dan statistik alpha Cronbach. Model fit dinilai dengan terlebih dahulu memeriksa rasio chi square terhadap derajat kebebasan serta Comparative Fit Index (CFI) dan Normed Fit Index (NFI), Incremental Fit Index (IFI), dan Relative Fit Index (RFI). Idealnya, ini harus lebih besar dari 0,90. Kami juga menggunakan Indeks Hoelter untuk menentukan kecukupan ukuran sampel (Tabachnick & Fidell,2001). Korelasi bivariat Pearson adalah metode yang digunakan untuk analisis asosiatif. Dalam semua analisis, indeks signifikansi yang dipertimbangkan adalah 0,05. Akhirnya, analisis prediksi struktural atau analisis jalur (SEM; dengan indeks serupa, sudah diekspos) dilakukan untuk menganalisis efek langsung dan tidak langsung di antara variabel penelitian. Analisis di atas dilakukan dengan menggunakan IBM SPSS (v.22) dan AMOS (v.22).

1.4 Kerangka Konseptual

Dalam peraturan akademik Universitas HKBP Nommensen Medan (2017) yang dimaksudkan adalah mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar, aktif dan belajar di Universitas.

Self-regulated learning berhubungan langsung dengan stres akademik mahasiswa jurusan Teknik Mesin dalam belajar yang dipengaruhi dalam menghadapi tugas akademiknya. Apabila mahasiswa jurusan teknik mesin tidak merencanakan strategi belajarnya dengan baik seperti tidak membuat catatan tentang hal-hal penting yang dipelajari di kelas, sehingga pada saat ujian mahasiswa tersebut mengalami kebingungan saat belajar. Dari sejumlah sumber stres yang dihadapi mahasiswa, respon mahasiswa terhadap stres tersebut sangat tergantung pada strategi

Ada beberapa dimensi yang terkait dalam proses *self-regulated learning* yaitu pertama adalah *time & study environment management*. Aspek perilaku mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar, mempunyai kecenderungan untuk mencari bantuan sesuai dengan

kebutuhannya dan tidak bergantung kepada orang lain dalam melakukan kegiatannya. Hubungan dengan teman-teman, orang tua dan dosen juga dapat menjadi salah satu penyebab stress akademik, apabila mahasiswa memiliki konflik dengan teman sekelas atau tidak menyukai dosen yang mengajar, maka hal tersebut dapat menambah beban pikiran mahasiswa dalam proses belajar dan mahasiswa tersebut akan mengalami stres. Alwisol (2004) menyatakan bahwa faktor eksternal yang dapat memengaruhi regulasi diri adalah faktor lingkungan yaitu mahasiswa akan mampu bertindak atau bertingkah laku yang tepat dengan belajar melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas sehingga kemudian dapat mengembangkan standard yang dapat dipakai untuk menilai prestasi diri dan menentukan berbagai cara untuk mengatasi apa yang akan muncul kemudian, baik yang negatif seperti stres maupun yang positif. Ini berarti bahwa jika seseorang memiliki regulasi diri yang baik maka ia akan mampu mengatasi stres yang akan terjadi.

Kurangnya kemampuan mahasiswa untuk mengatur waktu juga dapat menjadi salah satu faktor pendukung tingginya stres akademik yang dialami. Tugas yang menumpuk dengan batas waktu yang sedikit ditambah dengan banyaknya kegiatan di luar kelas seperti praktikum menjadi tantangan tersendiri untuk mahasiswa. Selanjutnya yang kedua yaitu mahasiswa dengan manajemen waktu (*time management*) yang buruk dapat berakibat pada pengerjaan tugas dan tidak dapat selesai tepat waktu. Mahasiswa yang kurang mampu memanfaatkan waktu seoptimal mungkin, maka akan tergilas oleh waktu yang tidak terasa dan akhirnya semua rencana semula akan menjadi berantakan tidak terorganisir dengan baik. Menurut Covey (Santrock, 2007) individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres. Maulana (2008) mengemukakan bahwa waktu merupakan sumber daya paling berharga sehingga diperlukan

konsep manajemen waktu untuk menjaga keseimbangan antara tuntutan rutinitas dan kemampuan yang dimiliki. Misra & Mckean (2002) dalam penelitiannya juga menyatakan bahwa manajemen waktu yang baik dapat mengurangi stres pada mahasiswa.

Kemudian *self-regulated learning* yang ketiga adalah *organization*. Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin harus mampu memilih informasi yang tepat dengan membangun koneksi di antara wawasan yang dipelajarinya. Strategi organisasi ini termasuk perilaku seperti memilih ide utama dari teks, menguraikan teks atau materi yang akan dipelajari, dan menggunakan berbagai teknik spesifik untuk memilih dan mengatur ide dalam materi (Garcia & Pintrich, 1994). Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin yang tidak mampu melakukan *organization* dalam proses belajarnya, akan mengalami kebingungan dalam mempelajari materi yang pembelajaran dan akan meningkatkan level stres akademik.

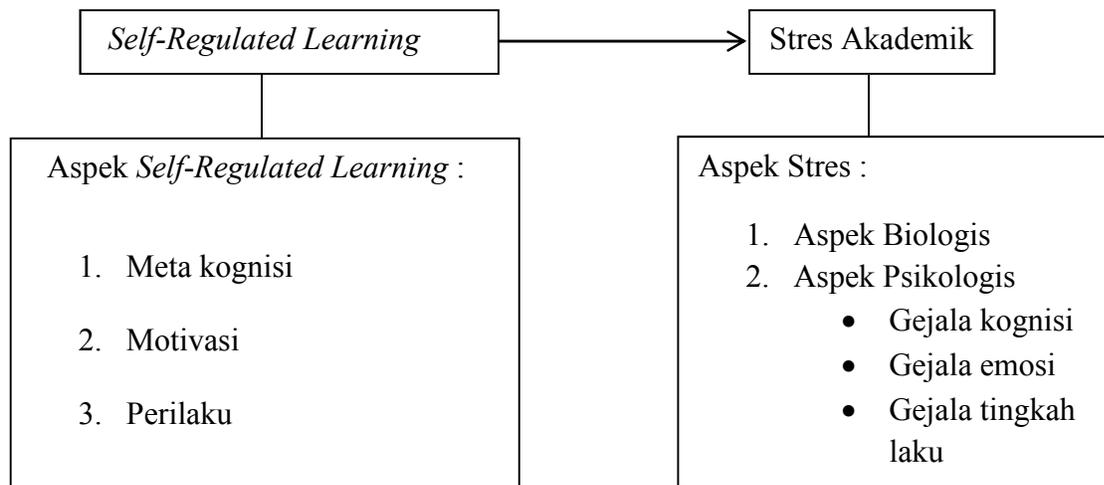
Dan kemudian *self-regulated learning* yang keempat adalah *effort regulation*. Mahasiswa yang mempunyai kemampuan untuk mengontrol usaha dan perhatiannya dalam menghadapi gangguan dan tugas yang tidak menarik dengan mempunyai komitmen untuk menyelesaikan tujuan belajarnya, meskipun menghadapi kesulitan atau gangguan yang menyebabkan stres. Menurut Covey (Santrock, 2007) individu perlu melakukan aktivitas-aktivitas penting sedini mungkin, apabila menundanya sampai hal tersebut menjadi mendesak maka akan menaikkan level stres.

Penelitian tersebut diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Karos, K. Suarni & Sunarjo (2021) tentang *self-regulated learning* dan stres akademik ada mahasiswa menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo sebagian berada pada kategori sedang yang berarti bahwa mahasiswa jurusan psikologi memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang cukup baik. Kemudian

tingkat stres yang dimiliki mahasiswa tersebut juga berada pada kategori sedang, dan masih tergolong stres yang normal. Selain itu terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Halu Oleo.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Febriana & Simanjuntak (2021) tentang *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan uraian diatas dapat diasumsikan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa maka stres akademik akan semakin rendah. *Self-regulated learning* yang tinggi berarti sudah memikirkan manfaat kegiatan belajarnya, mengevaluasi serta memperbaiki strategi belajar yang akan berdampak pada peningkatan prestasi mahasiswa, dan tidak mudah mengalami stres karena sudah dapat mengontrol diri dalam belajar.



Bagan 2.4.1. Kerangka Konseptual Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik

1.5 Hipotesis

Adapun hipotesis dari penelitian ini adalah :

Ha : Ada hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik mahasiswa jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan

Ho : Tidak ada hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik mahasiswa jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan.

BAB III

METODE PENELITIAN

2.1 Indetifikasi Masalah

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Variabel Bebas (X) : *Self-Regulated Learning*

Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

2.2 Definisi Operasional

Self-regulated learning

Self-regulated learning adalah proses aktif dan konstruktif dengan jalan individu menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, mengontrol kognisi, motivasi, perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan serta disesuaikan dengan konteks. *Self-regulated learning* diukur melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (1989) yakni metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Stres Akademik

Stres sebagai keadaan di mana transaksi yang menyebabkan seseorang untuk melihat perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya biologis, psikologis, atau sistem sosial. Stres akademik diukur melalui aspek-aspek yang dikemukakan Sarafino dan Smith (2011) yakni aspek biologis, dan aspek psikologis dengan gejala kognisi, gejala emosi, gejala tingkah laku.

2.3 Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan

2.4 Populasi dan Sampel

Populasi

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya yang meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek/subjek tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah diterima dari T.U berjumlah 323 orang.

Tabel 3.1 Jumlah populasi

Stambuk	Laki-laki	Perempuan
2016	7	0
2017	22	0
2018	69	1
2019	70	1
2020	54	1
2021	96	2
Jumlah	318	5

Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Effect size d : 0.274

α err prob	: 0.05
Power (1- β err prob)	: 0.95
Correlation p HO	: 0
Lower Critical r	: -0.1519261
Upper Critical r	: 0.1519261
Total Sampel Size	: 167
Actual power	: 0.95065113

Maka jumlah responden berdasarkan perhitungan menggunakan G-Power adalah berjumlah 167 mahasiswa jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan.

2.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Peneliti menggunakan jenis skala Likert, respon yang disajikan dalam skala penelitian ini berbentuk pilihan yang terdiri dari empat alternatif jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang disajikan yaitu sebagai berikut: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu, skala stres akademik dan skala *self-regulated learning*.

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala Likert Stres Akademik

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Skala Likert *Self-Regulated Learning*

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju	1	4
Setuju	2	3
Tidak Setuju	3	2
Sangat Tidak Setuju	4	1

2.6 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun sendiri oleh peneliti dengan arahan dari dosen pembimbing. Proses pengambilan data menggunakan skala stres dan skala *self-regulated learning*, Skala Stres disusun berdasarkan aspek Stres oleh Sarafino & Smith, (2011) memiliki 2 aspek yaitu : aspek biologis, aspek psikologis terdiri dari; gejala kognisi, gejala emosi dan gejala tingkah laku. Skala Self regulated learning disusun berdasarkan oleh Zimmerman (1989) meta kognisi, motivasi, perilaku. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat blueprint dan kemudian dioperasionalkan dalam bentuk item-item pernyataan

Tabel 3.4 Blue Print Uji Coba Skala *Self-regulated learning*

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	

Metakognisi/strategi regulasi dengan mengubah atau mengadaptasi suatu materi belajar	1, 2, 4	3	4
Motivasi dengan melibatkan individu untuk mengatur tujuan belajarnya	5, 7, 8, 9, 10, 12	6, 11	8
perilaku/regulasi melibatkan individu untuk untuk mengontrol kondisi lingkungan belajarnya	13, 15, 17, 18, 19, 21, 23, 25	14, 16, 20, 22, 24, 26	14
Jumlah	17	9	26

Tabel 3.5 Blue Print Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Biologis, individu yang mengalami gangguan fisik yang berlebihan	1, 3, 5, 7	2, 4, 6	7
Psikologis, mengalami gejala stres yang dapat mengganggu proses pikir individu	8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23	9, 11, 14, 16, 18, 20, 22, 24	17
Jumlah	13	11	24

3.6.1 Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Agustus-13 September 2022 yang dilaksanakan secara online, peneliti menyebarkan skala 167 orang mahasiswa aktif jurusan Teknik Mesin Universitas HKBP Nommensen Medan. Setelah terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data. Namun sebelumnya dilakukan terlebih dahulu pendeskripsian subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, dan stambuk, dan menggunakan bantuan program *IBM*

SPSS Statistics 20 setelah itu dilakukan uji asumsi terhadap *self-regulated learning* dengan stres akademik yang meliputi uji normalitas dan linearitas. Adapun tabel blue print dari kedua skala yang telah dibuat dan diuji coba sebagai berikut:

Tabel 3.6 Blue Print Setelah Uji Coba Skala *Self Regulated Learning*

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Metakognisi/strategi regulasi dengan mengubah atau mengadaptasi suatu materi belajar		3	1
Motivasi dengan melibatkan individu untuk mengatur tujuan belajarnya	5, 7, 8, 9,10, 12	6, 7	8
perilaku/regulasi melibatkan individu untuk untuk mengontrol kondisi lingkungan belajarnya	15, 17, 18,19, 21,23,25	14, 16,20,22,24,26	13
Jumlah	13	9	22

Dari hasil perhitungan komputerasi yang dilakukan oleh peneliti melalui program *IBM SPSS Statistics 20*, peneliti mendapat jumlah item *self-regulated learning* yang gugur sebanyak 4 item dan tersisa menjadi 22 item yang lulus uji coba

Tabel 3.7. Blue Print Setelah Uji Coba Skala Stres Akademik

Aspek	Item		Jumlah
	Favorabel	Unfavorabel	
Biologis,individu yang mengalami gangguan fisik yang berlebihan	1, 3, 5, 7	2, 4, 6	7

Psikologis, mengalami gejala stres yang dapat mengganggu proses pikir individu	8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 21, 23	9, 11, 14, 16, 18, 20	15
Jumlah	13	9	22

Dari hasil perhitungan komputerisasi yang dilakukan oleh peneliti melalui program IBM SPSS Statistics 20, peneliti melakukan jumlah item skala stres akademik yang gugur sebanyak 2 item sehingga jumlah item yang pada awalnya sebanyak 24 item, tersisa menjadi sebanyak 22 item yang lulus uji coba.

2.7 Analisis Data

Data dalam penelitian ini akan dianalisa oleh peneliti dengan menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif dilakukan dengan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis inferensial dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Uji Normalitas

Uji Normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data penelitian ini berdistribusi berdasarkan prinsip kurva normal. Uji normalitas untuk data kedua variabel diperoleh dari nilai *Kolmogorov-Smirnov Z* (K-S-Z), apabila nilainya lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa distribusi data normal. Untuk melakukan uji ini, peneliti menggunakan program *SPSS for Windows 17*.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas yaitu pengujian garis regresi antara variabel bebas dengan variabel tergantung. Uji ini bertujuan untuk mengetahui apakah data *self-regulated learning* memiliki hubungan yang linear dengan stres akademik, dengan menggunakan program komputer *SPSS for Windows Release 17*.

Uji Hipotesa

Pengujian hipotesa dalam penelitian ini menggunakan metode korelasi *Pearson Product Moment* untuk menguji hubungan antara variabel X yaitu variabel *self-regulated learning*, dengan variabel Y yaitu variabel stres akademik. Taraf signifikan, jika $\text{Sig} > 0,05$ maka H_0 diterima dan jika $\text{Sig} < 0,05$ maka H_0 ditolak.