

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa ialah seseorang yang belajar di suatu universitas. Berdasarkan Hartaji (dalam Kadi dkk., 2020) mahasiswa adalah seseorang yang belajar pada perguruan tinggi jenis apa pun, termasuk Universitas, Politeknik, Perguruan Tinggi dan Institusi. Selama menimba ilmu, mahasiswa mempunyai kemestian akademik yang harus dipenuhi guna menggapai keberhasilan akademik. Menjadi mahasiswa, harus bisa berpikir dengan perseptif dan menyikapi dengan cepat dan tepat. Selama mekanisme perkuliahan, mahasiswa menempuh banyak tantangan, permintaan, dan permasalahan, termasuk tugas kuliah, praktikum, laporan, ulangan, kuis, dan hal-hal yang diharuskan selesai dalam jangka waktu yang bersamaan.

Tidak semua mahasiswa mampu mengambil tanggung jawab saat mengemban pembelajaran. Tanggung jawab tersebut dapat mendatangkan stres pada mahasiswa karena tidak dapat menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawabnya. Banyak mahasiswa baru yang merasa stress karena sulit mengambil keputusan. Mahasiswa akan merasakan hal baru, seperti area belajar yang asing, dan lain-lain.

Indonesia sendiri telah mengalami beberapa kejadian terkait kendala yang dihadapi siswa dalam tugas akademik atau pembelajaran. Diantaranya adalah kejadian-kejadian berikut: Mahasiswa asal Tangerang tersebut mencoba bunuh diri setelah diduga menderita depresi akibat prestasi akademik yang buruk. (www.liputan6.com). Di Tangerang, mahasiswa Universitas Surya Tangerang gantung diri dikarenakan merasa tertekan ketika ujian (tangerangnews.com). Banyak juga mahasiswa dengan prodi psikologi di Universitas Prima Indonesia yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi/belajar. Hal tersulit bagi mereka adalah menyelesaikan tugas yang diberikan setiap dosen dengan waktu pengumpulan tidak sama serta sesuai dengan waktu yang telah diberikan. Para mahasiswa mendapatkan tekanan bukan hanya untuk mendapat nilai bagus dari dosen tetapi dari orangtua juga. DA mengatakan bahwa dia stres dalam pembicaraan, terutam ketika ada kolega dalam kelompok yang tidak tertarik dengan pekerjaan tugas itu, sehingga dia mengerjakan 90%, dan ketika dia merasa sedih, lelah dan jenuh, dia tetap harus memiliki dorongan untuk mengerjakan tugas itu. R saat mengerjakan ulangan,

sekaligus terdesak waktu karena banyak hal yang harus dikerjakan. R sempat merasa cemas, namun pada akhirnya dia berpikir tidak peduli apakah jawabannya benar atau salah. Akan tetapi, mereka kini punya jalan sendiri untuk mengatasi reaksi emosional negatif yang mereka alami.

Beberapa tanggapan buruk, yang mereka temui merupakan manifestasi dari status stres mereka dalam lingkungan Pendidikan/akademik saat ini. Stress Akademik ialah stres terjadi dalam lingkungan akademik karena adanya tekanan belajar. Menurut Sinaga (dalam Zahara., dkk., 2022), Stress Akademik adalah pikiran stres, tekanan fisik dan sentimental, kecemasan dan ketakutan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan pengajar/dosen untuk meraih nilai yang memuaskan dan menyelesaikan tugas tepat waktu, pekerjaan rumah dengan cepat dan dikelas tidak teratur. Barseli & Ifdil (dalam Kadi dkk., 2020), mengemukakan bahwasanya Stress Akademik terjadi saat aspek pembelajaran tertentu berada di bawah tekanan, yang mengakibatkan reaksi fisik, perilaku, pikiran dan perasaan negatif sebagai akibat dari kebutuhan pendidikan. Lebih lanjut, Alsulami, dkk (dalam Kasi dkk., 2020) menereangkan bahwasanya Stress Akademik pada mahasiswa umumnya ialah fenomena yang alamiah dan hampir setiap individu mahasiswa pernah menghadapi stres pada era studinya, pada dasarnya stres dapat menunjang mahasiswa lebih dinamis dan kreatif. Akan tetapi, jika mahasiswa tetap stres, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja Pendidikan mereka.

Berdasarkan pendapat Olejnik dan Holschuh (dalam Merry & Mamahit., 2020), merincikan bahwa reaksi yang menimbulkan Stress Akademik antara lain: (1) Pemikiran: terjadi reaksi bagai payah dalam berkonsentrasi dan mudah untuk lupa. (2) Perilaku: mengkonsumsi obat-obatan terlarang, alkohol, tidur, makan berlebihan atau sedikit, atau menangis tanpa alasan. (3) Reaksi tubuh: telapak tangan berkeringat, jantung berdeyut dengan cepat dan mudah untuk jatuh sakit. (4) Perasaan: kecemasan, kemarahan, kesedihan dan ketakutan.

Kendatipun Stress Akademik menjadi elemen dari emosi negatif, namun emosi itu sendiri menjadi integral penting dari diri manusia, dan mewakili keadaan pikiran yang dirangsang oleh rangsangan eksternal dari orang tersebut. Ekman (dalam Gillespie & Beech, 2016) menuturkan bahwa setiap orang memiliki banyak emosi, termasuk kemarahan, jijik, ketakutan, kebahagiaan, kesedihan, dan

keterkejutan. Emosi ini dapat dibedakan menjadi dua jenis: emosi positif dan emosi negatif. Emosi manusia sendiri mudah berubah dengan cepat seiringnya waktu, tidak hanya dalam intensitas (menjadi lebih kuat atau lebih lemah), tetapi juga dalam pengalaman emosi positif atau negatif. Mengingat hal itu, emosi erat kaitannya dengan perilaku manusia, maka respon yang terjadi setelah mengalami emosi tersebut bergantung pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosi disebut Regulasi Emosi.

Berdasarkan Gross (2014), Regulasi Emosi yaitu suatu proses seseorang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan atau memengaruhi berbagai emosi yang dialaminya, kapan emosi tersebut muncul, isi dan cara menghasilkannya. Selain itu, Gross dan Thompson (dalam Mirza, dkk., 2022) mengemukakan bahwasanya Regulasi Emosi adalah rangkaian tindakan strategis untuk mengelola emosi berdasarkan tujuan yang dirancang untuk mempengaruhi, meningkatkan atau mempertahankan emosi. Sesuai dengan Gross (dalam Kamila & Rahmasari., 2023), menyatakan Regulasi Emosi terdiri dari empat aspek yang meliputi: (1) *Strategies to Emotion Regulation (Strategies)*: strategi yang digunakan individu untuk mengatasi masalah, mengurangi dampak negatif, dan mengatur diri dengan cepat setelah mengalami emosi negatif secara internal. (2) *Engaging In Goal Directed Behavior (Goals)*: keahlian seseorang dalam menjaga kestabilan emosi dan melakukan tindakan serta pikiran yang produktif tanpa dipengaruhi oleh emosi negatif. (3) *Control Emotion Response (Impulse)*: individu dapat menyesuaikan respons mereka terhadap respons emosional, fisik, perilaku dan vokal. (4) *Acceptance of Emotional Response (Acceptance)*: merupakan kemampuan seseorang saat mengendalikan hal-hal yang memicu emosi serta menghindari rasa takut ketika emosi tersebut muncul.

Mampu mengelola Regulasi Emosi mampu membantu mahasiswa mengelola tingkat stres yang dialaminya. Untuk membuktikan hal tersebut, penelitian Kadi, dkk., (2020) ditemukan adanya korelasi negatif antara keterampilan Regulasi Emosi mahasiswa dengan tingkat Stress Akademik yang dialami. Dengan kata lain, semakin rendah kemampuan Regulasi Emosi maka semakin tinggi Stress Akademik. Penelitian yang dilakukan Zahra, dkk (2022) menemukan adanya korelasi satu arah yang signifikan (dalam arah negatif) ada hubungan negatif antara kemampuan mahasiswa Universitas Syiah Kuala dalam mengatur emosi tingkat Stress Akademik

mereka. Artinya, semakin baik mahasiswa dalam mengatur emosi, semakin rendah tingkat Stress Akademik yang mereka alami. Sebaliknya, jika kemampuan mereka dalam mengatur emosi rendah, maka tingkat Stress Akademiknya cenderung lebih tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik melanjutkan penelitian yang menginvestigasi korelasi antara Regulasi Emosi dan Stress Akademik pada mahasiswa tingkat satu di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara Regulasi Emosi dan Stress Akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat Regulasi Emosi, semakin rendah tingkat Stress Akademik yang dirasakan, serta sebaliknya.

B. Rumusan Masalah

Apa Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Satu Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan penelitian ini ialah mengetahui Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Satu Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia.

Manfaat dari penelitian ini: (1) Manfaat Teoritis: Manfaat teoritis penelitian ini hendaknya mampu memberikan tambahan atau pengayaan pengetahuan tentang Regulasi Emosi dan Stress Akademik pada bidang Psikologi Pendidikan. (2) Manfaat Praktis: Manfaat praktis yang diharapkan penelitian ini yaitu: (a) Penelitian ini menjadi panduan bagi mahasiswa psikologi mengenai masalah Regulasi Emosi dalam kondisi Stress Akademik. (b) Penelitian ini diharapkan dapat digunakan untuk membantu mahasiswa mengelola Stress akademik.