

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki berbagai tanggung jawab yang harus dipenuhi selama masa studi (Fadilah, 2019). Di Universitas Al-Irsyad Cilacap, seorang mahasiswa dianggap lulus setelah menyelesaikan 8 semester dalam jangka waktu 4 tahun. Tugas akhir adalah suatu proyek atau penelitian akademis yang menjadi tahap penutup atau puncak dari suatu program studi atau pendidikan formal. Tugas akhir dilakukan oleh mahasiswa sebagai syarat untuk memperoleh gelar atau menyelesaikan suatu kursus. Tugas akhir dapat berupa penelitian ilmiah, proyek praktis, karya seni, atau bentuk penulisan lainnya yang mencerminkan pemahaman dan penerapan pengetahuan yang telah diperoleh selama masa studi (Lestari & Hastuti, 2023).

Mahasiswa Strata 1 (S1) di perguruan tinggi dalam menyelesaikan studinya dan untuk mendapat gelar sarjananya harus menyelesaikan tugas akhirnya yang disebut skripsi (Seto *et al.*, 2020). Skripsi sebagai syarat kelulusan harus dikerjakan semaksimal mungkin agar dapat diselesaikan tepat waktu. Namun tidak semua mahasiswa mampu menyusun skripsi dengan baik. Penyusunan skripsi memiliki kesulitan tersendiri dan memerlukan kemampuan mahasiswa dalam mengolah berbagai data dan menganalisisnya. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa skripsi dapat disebut sebagai sumber stres bagi mahasiswa tingkat akhir. Menurut Lestari & Hastuti (2023), ketika sedang menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa mungkin mengalami beberapa hambatan

yang menyebabkannya merasa tertekan atau stres, dan merasa tidak mampu menyelesaiakannya.

Menurut Sunarty (2016) mahasiswa menghadapi beberapa hambatan dalam penulisan skripsi terkait dengan sikapnya sendiri. Salah satunya adalah kurangnya komitmen untuk menulis atau menyusun skripsi. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi hambatan internal seperti ketakutan bahwa naskah skripsinya tidak akan disetujui oleh pembimbing, rendahnya dedikasi dalam mengerjakan skripsi, kesulitan dalam memusatkan perhatian pada rencana penulisan skripsi, keinginan untuk menghindari kesalahan dalam menulis skripsi (perfeksionisme), ketidaknyamanan dengan tantangan yang muncul dalam penulisan skripsi, serta kurangnya ketekunan atau keteguhan dalam proses penulisan skripsi. Masalah yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi meningkatkan risiko mengalami stres. Stres yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menghasilkan pemikiran negatif yang berpotensi menyebabkan perilaku yang tidak baik dari mahasiswa (Marbun *et al.*, 2017).

Stres merupakan respons seseorang dalam menghadapi situasi penuh tekanan, di mana seseorang merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi dan mengatasi situasi tersebut (Lestari & Hastuti, 2023). Stres merupakan keadaan yang dipicu oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Stres adalah respons umum dari tubuh terhadap situasi tertentu yang muncul karena ketidakseimbangan antara kemampuan individu dan tuntutan yang diterima selama ini (Diananda, 2019).

Vancevich (dalam Mandagi & Ratu, 2020) menyatakan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa dapat terbagi menjadi stres positif (*eustress*) dan stres negatif (*distress*). *Eustress* dapat memberikan dampak positif dengan

meningkatkan kinerja mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih bersemangat dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas akhir dengan lebih baik dan lebih cepat. Sebaliknya *distress* dapat mengakibatkan penurunan kinerja mahasiswa. Situasi ini membuat mahasiswa kehilangan semangat dalam menyelesaikan tugas akhir dan cenderung menghindari bimbingan dengan dosen, yang pada akhirnya dapat memperlambat proses penyelesaian skripsi. Hasil penelitian Lestari & Hastuti (2023) menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penyusun skripsi ($r = -0.316$, signifikansi $0.010 < 0.05$).

Data WHO tahun 2018 prevalensi kejadian stres cukup tinggi yaitu hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalaminya dan menduduki peringkat ke-4 (Ambarwati *et al.*, 2019). Di Indonesia, berdasarkan survei yang dilakukan terhadap 1000 partisipan, hasilnya 75% partisipan mengalami stres. Prevalensi stres pada mahasiswa di seluruh dunia mencapai 38,91%, di Asia mencapai 61,3% dan di Indonesia mencapai 71,6% (Kurniawti & Setyaningsih, 2020). Di Indonesia, terjadi peningkatan kasus stres setiap tahunnya, dengan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres berkisar antara 36,7% hingga 71,6%. Menurut data WHO di Jawa Tengah sekitar 32 juta penduduknya menderita penyakit jiwa, dan 19 dari setiap mil lainnya mengalami stres atau sekitar 2,2% dari total populasi Jawa Tengah. Dinas Kesehatan Jawa Tengah melaporkan bahwa sekitar 608.000 orang di Jawa Tengah mengalami stres, seringkali dialami oleh dewasa muda yang sedang menempuh pendidikan tinggi (Mulyadi *et al.*, 2020).

Stres dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal melibatkan keadaan fisik, konflik, regulasi emosional, dan perilaku, sedangkan faktor eksternal mencakup lingkungan fisik, kerja, sosial, keluarga dan

ekonomi (Ambarwati *et al.*, 2019). Mahasiswa menghadapi tuntutan dari internal dan eksternal kampus, termasuk yang berasal dari lingkungan kampus dan berbagai jenis tuntutan, seperti menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Hasil penelitian yang dilakukan Mutia *et al* (2021) menunjukkan bahwa salah satu faktor utama yang menyebabkan stres pada mahasiswa adalah kurangnya regulasi emosi.

Menurut Gross (2014), regulasi emosi adalah suatu proses di mana individu mengelola, mengatur, atau mempengaruhi jenis emosi yang dirasakan, kapan emosi negatif tersebut muncul, dan bagaimana cara mengekspresikan emosi tersebut. Regulasi emosi dapat membantu individu mengatasi emosi yang berlebihan, sehingga membimbing mahasiswa untuk menunjukkan perilaku yang lebih positif dan mengurangi kemungkinan terjadinya masalah.. Artinya, mahasiswa dapat mengatur emosi yang muncul akibat stres akademik yang dialaminya, dan mahasiswa dapat menyalurkan atau mempertahankan emosi tersebut sesuai dengan keadaan yang tepat untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, dan sebaliknya rendahnya kemampuan individu dalam mengatur emosi dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa (Kadi *et al.*, 2020).

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi perlu memastikan mampu mengendalikan reaksi emosionalnya, sehingga emosi yang muncul tidak memiliki dampak negatif pada pencapaian kesuksesan sebagai mahasiswa dalam meraih gelar sarjana. Oleh karena itu, mahasiswa perlu merancang strategi yang tepat untuk mengatur emosinya. Hal ini sesuai dengan pandangan

Gross dalam Syakhira & Alfiandi (2023), bahwa mahasiswa akan merespon secara emosional baik atau buruk tergantung pada konteks situasi yang memicunya. Mahasiswa tingkat akhir sering mengalami reaksi negatif saat menyusun skripsi karena tekanan dari orang tua, kritikan dari teman, atau bahkan pandangan meremehkan dari teman sebaya yang meragukan kemampuannya untuk menyelesaikan skripsi tersebut.

Regulasi emosi sangat penting untuk mengelola respon mahasiswa terhadap tekanan-tekanan tersebut, sehingga mahasiswa dapat menggunakan hal itu sebagai motivasi yang membangun untuk membuktikan kemampuannya dalam menyelesaikan skripsi dengan baik (Andryanszah, 2023). Menerapkan strategi regulasi emosi yang efektif dapat membantu mahasiswa mengelola atau mengubah emosi sesuai dengan situasi yang dihadapi (Pramono, 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kadi *et al* (2020) adalah pengaturan emosi yang baik dapat membantu mengurangi tingkat stres pada mahasiswa. Terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa, dan sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa (Alfiandi, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di Universitas Al-Irsyad Cilacap, jumlah mahasiswa S1 tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi tahun 2024 sebanyak 101 mahasiswa. Terdapat tiga prodi yang mahasiswanya melaksanakan penyusunan skripsi sebagai syarat lulus, yaitu prodi S1 Keperawatan sebanyak 55 mahasiswa, prodi S1 Kebidanan sebanyak 9 mahasiswa, prodi S1 Farmasi sebanyak 37 mahasiswa. Hasil studi pendahuluan terhadap 23 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan mengisi pertanyaan melalui *google form* adalah 16 mahasiswa mengalami stres (69%).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merumuskan masalahnya adalah adakah Hubungan Regulasi Emosi dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Al-Irsyad Cilacap ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui gambaran regulasi emosi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap tahun 2024

b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap tahun 2024

c. Menganalisis hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap tahun 2024.

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan teori serta menambah wawasan ilmu pengetahuan dan juga memberikan informasi sehingga dapat menggambarkan secara nyata terkait hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Secara Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan informasi terkait dengan hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres pada mahasiswa.

b. Bagi Peneliti

- 1) Menjadi syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan.
- 2) Memperluas serta menambah wawasan dan pengetahuan mengenai penelitian.
- 3) Mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama masa proses perkuliahan.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan Lestari & Hastuti (2023) dengan judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Motivasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2019 di Universitas Sanata Dharma”.

Tujuan penelitian untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat stres mahasiswa penyusun skripsi, dan hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penyusun skripsi. Variabel independen yaitu

Tingkat Stres dan variabel dependen yaitu Motivasi Penyusunan Skripsi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, uji analisis yang digunakan adalah korelasional. Hasil penelitian menunjukan stres mahasiswa berada pada tingkat sedang (43%), motivasi mahasiswa penyusun skripsi berada pada tingkat tinggi (49%), terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penyusun skripsi ($r = -0.316$, signifikansi $0.010 < 0.05$).

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap”, pemilihan responden dengan metode *cluster random sampling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui regulasi emosi dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Variabel terikat yaitu regulasi emosi dan variabel bebas adalah tingkat stres. Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*, Uji analisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

2. Penelitian yang dilakukan (Seto et al., 2020) dengan judul “Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi)”.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara motivasi belajar terhadap tingkat stres mahasiswa yang sedang menulis tugas akhir (skripsi). Variabel independen Motivasi, variabel dependen yaitu Tingkat stres. Jenis penelitian kuantitatif, uji analisis yang digunakan

yaitu *Pearson Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi mahasiswa dalam menulis tugas akhir tergolong cukup (66%), tingkat stress mahasiswa berada pada kategori sedang (77%), sedangkan hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0.000 dan diketahui nilai r hitung sebesar 0.877. Terdapat hubungan antara motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (Skripsi) dengan nilai p value 0,000.

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap”, pemilihan responden dengan metode *cluster random sampling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui regulasi emosi dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Variabel terikat yaitu regulasi emosi dan variabel bebas adalah tingkat stres. Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*, Uji analisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

3. Penelitian yang dilakukan (Kadi et al., 2020) dengan Judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo”.

Tujuan penelitian untuk melihat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik. Variabel independen yaitu regulasi emosi dan variabel dependen yaitu stres akademik, Jenis penelitian kuantitatif, uji analisis yang digunakan yaitu korelasional. Hasil penelitian terdapat

hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo ($p\ value = 0,000$).

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap”, pemilihan responden dengan metode *cluster random sampling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui regulasi emosi dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Variabel terikat yaitu regulasi emosi dan variabel bebas adalah tingkat stres. Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*, Uji analisis menggunakan uji *Spearman Rank*.

4. Penelitian yang dilakukan (Alfiandi, 2022) dengan judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala”.

Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa. Variabel independen regulasi emosi dan variabel dependen Stres akademik. Jenis penelitian deskriptif korelatif dengan pendekatan *cross sectional study*, Uji analisis korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Syiah Kualan memiliki regulasi emosi yang baik dengan rata-rata skor regulasi emosi 53,69 ($SD = 9,738$) dan mahasiswa Universitas Syiah Kuala mengalami stres selama menjalani perkuliahan dengan rata-rata skor stres akademik 94,49 ($SD = 11,215$). Terdapat korelasi antara regulasi emosi dengan stres akademik ($p\ value = 0,00$).

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah judul “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Al-Irsyad Cilacap”, pemilihan responden dengan metode *cluster random sampling*. Tujuan penelitian untuk mengetahui regulasi emosi dengan Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Al-Irsyad Cilacap. Variabel terikat yaitu regulasi emosi dan variabel bebas adalah tingkat stres. Persamaan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian diatas adalah Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*, Uji analisis menggunakan uji *Spearman Rank*.