

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**



Oleh:

Dewi Wulandari

Hariz Enggar Wijaya



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA**

**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

**2018**

**NASKAH PUBLIKASI**

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN  
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN**



Dosen Pembimbing Utama

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hariz Enggar Wijaya".

Hariz Enggar Wijaya, S. Psi., M. Psi

# RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION IN LEARNING AND ACADEMIC STRESS IN MEDICAL STUDENTS

Dewi Wulandari  
Hariz Enggar Wijaya

## ABSTRACT

*This study aims to determine whether there is a negative relationship between self-regulation in learning with academic stress. The subject of this research are 220 medical students of Islamic University of Indonesia. Data collection techniques were conducted using questionnaires. This study uses correlation analysis techniques to test whether or not there is a relationship of self-regulation in learning with academic stress. After correlation analysis, correlation significance or  $p = 0,000$  and  $r = -, 486$  were obtained in self regulation in learning with academic stress. From the results of the analysis can be concluded that there is a negative correlation between self-regulation in learning and academic stress.*

*(this research used 0,05 significance level)*

**Keywords:** *self-regulation learning, academic stress, medical student*

## **Pengantar**

Stres akademik merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan apabila stres akademik dibiarkan berkepanjangan maka akan berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley and Whalen, 2005). Maka dari itu, stres akademik perlu mendapatkan perhatian lebih serius bagi para mahasiswa. Stres akademik ini sendiri adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan (Rakhmawati, Farida, & Nurhalimah, 2014) dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi tuntutan tersebut. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mamo, dkk. (2012) pada 561 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa kedokteran dan mahasiswa non kedokteran di Universitas Malta, didapatkan hasil bahwa mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres yang lebih tinggi bila dibandingkan dengan mahasiswa non kedokteran. Begitupun juga pada penelitian yang dilakukan oleh Lallo, Kandou, dan Munayang (2013) bahwa mahasiswa kedokteran dilaporkan memiliki stressor yang tinggi.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Carolin (2010) didapatkan bahwa 45,8% mahasiswa kedokteran mengalami stres, sedangkan pada penelitian Oktovia (2012) didapatkan bahwa 71,6% mahasiswa kedokteran mengalami stres. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian diatas, hal tersebut sesuai dengan penjelasan oleh Legiran dan Bellinawati (2015) dimana mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang sangat tinggi apabila

dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Suganda (2013) juga memaparkan bahwa prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi bila dibandingkan dengan tingkat stres mahasiswa secara keseluruhan di Indonesia. Heiman dan Kariv (Nurmaliyah, 2014) menjelaskan, bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh *academic stressor* dalam proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar, misalnya : lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ulangan yang jelek, keputusan menentukan karir, dan manajemen waktu. Davidson (2001) mengemukakan sumber stres akademik meliputi : situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ngada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan.

Dari sejumlah sumber stres yang dihadapi mahasiswa, respon mahasiswa terhadap stres tersebut sangat tergantung pada cara mengatasi masalah yang menyebabkan stres tersebut. Kemampuan ini disebut *coping* (Davidson, Neale, & Kring, 2006). Beberapa ahli menghubungkan regulasi diri dengan coping, diantaranya adalah Carver, Scheier, dan Fulford (2008) yang menyatakan bahwa regulasi diri sebagai sebuah proses coping. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, dan Downey (2000) menunjukkan regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah. Regulasi diri secara

umum dicirikan sebagai partisipan yang aktif yang mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara-cara yang berbeda, mencakup menentukan lingkungan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari, memelihara emosi yang positif selama tugas-tugas akademik, dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar, dan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar. Menurut Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee (2009) ketika dihadapkan pada sebuah tugas yang kompleks, seseorang yang melakukan regulasi diri akan memusatkan perhatian pada tugas tersebut, mempertimbangkan sejumlah pilihan, menyusun sebuah rencana, memonitor kemajuan yang dicapai, mengubah perilaku untuk mencapai sebuah tujuan, dan kembali memusatkan perhatian terhadap tugas lain yang akan dikerjakan.

Berdasarkan fenomena dan beberapa penelitian yang telah dilakukan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut tentang hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

## **Metode Penelitian**

### **A. Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2015 dan 2016 dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan.

## **B. Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini berupa skala. Skala Psikologis berupa pertanyaan atau pernyataan yang merupakan stimulus yang tertuju pada indikator perilaku tertentu guna mengungkap jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri dari individu (Azwar, 2008). Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala pengukuran yaitu skala stres akademik dan skala regulasi diri dalam belajar. Berikut penjelasan ketiga skala tersebut:

### **1. Stres Akademik**

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik yang diadaptasi dari *Student Academic Stres Scale* (SASS) yang disusun oleh Busari (2011) berdasarkan empat aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Busari (2011) yaitu fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif. Skala stres akademik yang disusun oleh Busari (2011) terdiri dari 50 aitem pernyataan *favorable*.

Skala stres akademik ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban dengan meniadakan alternatif jawaban ditengah (Sugiono, 2010). Tujuan menggunakan skala ini agar subjek dapat memutuskan jawaban dan untuk menghindari jawaban ragu-ragu serta bisa mengurangi informasi yang akan diperoleh. Lima alternatif jawaban itu adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek

maka semakin tinggi stres akademik pada subjek. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh subjek

## **2. Regulasi Diri Dalam Belajar**

Skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari skala *Motivated Strategies and Learning Questionnaire* (MSLQ) yang disusun oleh Pintrich (2004). Skala yang disusun yaitu berdasarkan sub-skala regulasi diri dalam belajar menurut Pintrich (2004) yaitu *elaboration, time & study environment, organization* dan *effort regulation*. Skala regulasi diri dalam belajar terdiri dari 22 aitem dengan rincian 17 aitem *favorable* dan 5 aitem *unfavorable*.

Skala regulasi diri dalam belajar ini menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban dengan meniadakan alternatif jawaban ditengah (Sugiono, 2010). Tujuan menggunakan skala ini agar subjek dapat memutuskan jawaban dan untuk menghindari jawaban ragu-ragu serta bisa mengurangi informasi yang akan diperoleh. Lima alternatif jawaban itu adalah Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kurang Sesuai (KS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi regulasi diri dalam belajarnya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh subjek maka semakin rendah regulasi diri dalam belajarnya.

## **C. Metode Analisis Data**



Data yang diperoleh merupakan data kuantitatif. Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik kolerasi *Pearson*. Teknik analisis dengan menggunakan bantuan *Statistical Package for Social Science (SPSS) 21.0 for windows*.

## **Hasil Penelitian**

### **A. Uji Asumsi**

Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linearitas menggunakan bantuan program *SPSS 21 for Windows*. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel stres akademik adalah  $p = 0,200$  ( $p > 0,05$ ) dengan nilai  $KS-Z = 0,036$  yang berarti data terdistribusi dengan normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri dalam belajar memiliki nilai  $p = 0,020$  ( $p < 0,05$ ) dengan nilai  $KS-Z = 0,066$  yang berarti data tidak terdistribusi dengan normal.

Teknik yang digunakan untuk melakukan uji linieritas adalah Teknik *Compare Means*. Hasil uji linieritas antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran adalah signifikan dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), hal ini menunjukkan adanya hubungan yang linier antara stres akademik dan regulasi diri dalam belajar.

### **B. Uji Hipotesis**

Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan diketahui bahwa data variabel stres akademik memiliki sebaran data normal, sedangkan data variabel regulasi diri dalam belajar tidak memiliki sebaran data yang normal. Namun, kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik pengujian hipotesis yang akan dilakukan menggunakan teknik korelasi dari *Spearman-rho*. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik menunjukkan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) dengan  $r = -,486$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

### **C. Analisis Tambahan**

Analisis tambahan dilakukan untuk mencari uji asumsi dan uji hipotesis berdasarkan empat sub-skala regulasi diri dalam belajar. Berdasarkan uji asumsi pada empat sub-skala regulasi diri dalam belajar yang telah dilakukan diketahui bahwa empat sub-skala tersebut memiliki sebaran data yang tidak normal namun memiliki hubungan yang linier dengan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik pengujian hipotesis yang akan dilakukan menggunakan teknik korelasi dari *Spearman*. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis tersebut, tingkat korelasi tertinggi berada pada sub-skala *time & study environment management*.

## **Pembahasan**

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Pada penelitian ini terdapat hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Berdasarkan dari hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara empat sub-skala regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik, juga sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maria Resita (2006) dan pada penelitian yang dilakukan oleh Martini (2012) bahwa adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumadewi (2011) juga menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang kurang baik akan menyebabkan individu tidak mampu mengontrol perilakunya, sehingga kondisi tersebut menyebabkan individu merasa tertekan atau stres. Penelitian tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Buckner, Mezzacappa, dan Beardslee (2009) yang menunjukkan bahwa regulasi diri ternyata bisa mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam kehidupan seseorang, individu yang melakukan regulasi diri dengan baik memiliki lebih banyak respon adaptif untuk mengatasi stres dalam kehidupannya dan mampu berhadapan dengan stressor. Berdasarkan dari hasil sumbangan empat sub-skala tersebut, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment* yang memberikan sumbangan sebesar 18% terhadap stres akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa waktu dan lingkungan belajar memiliki hubungan yang kuat dengan stres akademik.

Mahasiswa kedokteran yang mampu mengelola waktu dan lingkungan belajar yang baik, maka stres akademik yang dialami akan semakin menurun. Begitupun sebaliknya, 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 yang kemudian akan menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami stres. Hal ini sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa lingkungan sekolah yang kondusif dan efektif dapat membantu siswa untuk memenuhi keinginan yang sesuai kemampuan sehingga dapat mengurangi terjadinya stres. Santrock (2007) mengemukakan bahwa manajemen waktu merupakan hal yang dapat membantu individu lebih produktif, memberikan keseimbangan antara bekerja dan bermain serta mencegah stres. Sejalan dengan Santrock (2007), Wirawan (2012) juga mengatakan bahwa salah satu hal yang dapat dilakukan untuk meredakan stres adalah dengan mulai mengatur waktu secara efektif, membuat prioritas sehingga dapat mengatasi tekanan dalam satu waktu.

Hubungan antara dua variabel tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hal tersebut terbukti dalam penelitian ini, dimana mahasiswa kedokteran dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi (dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaannya) maka dapat mengurangi tingkat stres akademik. Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres

akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia. Untuk proses pengambilan data, penelitian ini tidak mengalami kendala baik dalam proses perizinan maupun proses pengumpulan data. Waktu yang dibutuhkan untuk perizinan hanya dua minggu, dan untuk mengumpulkan semua data (kuisisioner) membutuhkan waktu hanya dalam sehari saja. Namun, kelemahan pada penelitian ini yaitu peneliti tidak melakukan observasi dalam proses belajar mengajar secara langsung di dalam kelas. Peneliti hanya melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa tanpa melihat langsung proses belajar mengajar di dalam kelas. Selain itu, terdapat kelemahan alat ukur yang dipakai pada skala stres akademik yang disusun oleh Busari (2011) yaitu, tidak semua aitem-aitem pada skala stres akademik yang dapat dapat menggambarkan secara langsung bahwa individu tersebut mengalami stres akademik.

### **Kesimpulan**

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah tingkat stres akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi tingkat stres akademik.

### **Saran**

#### 1. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk meneliti selanjutnya melakukan observasi proses belajar mengajar secara langsung di dalam kelas. Karena dalam penelitian ini

diketahui bahwa peneliti hanya melakukan wawancara dengan tiga mahasiswa tanpa melihat langsung proses belajar mengajar di dalam kelas.

## 2. Bagi Mahasiswa Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia berada pada kategori yang tinggi, yaitu sebesar 22,72%. Berdasarkan dari hasil sumbangan enam sub-skala regulasi diri dalam belajar, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment management* (manajemen waktu dan lingkungan belajar) yang memberikan sumbangan sebesar 19% terhadap stres akademik. Maka dari itu, hendaknya mahasiswa kedokteran dapat mengatur waktu dengan memprioritaskan kegiatan mana yang lebih penting untuk dilakukan. Hal ini dapat membantu mahasiswa kedokteran untuk mengatasi tekanan dalam satu waktu. Sehingga mahasiswa kedokteran dapat menyelesaikan tugas-tugas serta menghadapi segala kesulitan dan mencegah terjadinya stres akademik.

## 3. Bagi Pihak Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia

Berdasarkan dari hasil sumbangan enam sub-skala regulasi diri dalam belajar, sumbangan terbesar berada pada sub-skala *time and study environment management* (manajemen waktu dan lingkungan belajar) yang memberikan sumbangan sebesar 19% terhadap stres akademik. Maka dari itu, hendaknya pihak fakultas kedokteran dapat mengatur lingkungan belajar yang

kondusif, dengan mengatur lingkungan fisik (pengaturan duduk siswa) dan mengatur lingkungan nonfisik (memberikan suasana kelas yang tenang dan menyenangkan), sehingga memberikan kenyamanan mahasiswa untuk belajar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality And Social Psychology*, 79(5), 776.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009). Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19.
- Busari, A. O. (2011). Validation of student academic stress scale (SASS). *European Journal of Social Sciences*, 21(1), 94-105.
- Carolin. (2010). *Gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Medan: FK USU.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Fulford, D. (2008). *Self-regulatory processes, stress, and coping*. In O. P. John, & R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality*. New York: Guilford.
- Davidson .(2001). *Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains*. Canadian Psychology.
- Dusselier L, Dunn B, Wang Y, Shelley MC 2nd, Whalen DF. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American College Health*, 54(1), 15-24.
- Kusumadewi. (2011). Peran stressor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes mellitus tipe 2. *Jurnal Psikologi Islam*
- Lallo, D. A., Kandou, L. J., & Munayang, H. (2013). Hubungan kecemasan dan hasil uas-1 mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013. *e-CliniC*, 1(2).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Legiran, Azis, M., Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 2(2), 197-198.
- Mamo, J., Buttigieg, R., Vassallo, D., & Azzopardi, L. (2012). Psychological stress amongst maltese undergraduate medical students. *Int J Collab Res Internal Med Public Health*, 4(5), 840-849
- Nurmaliyah, F. (2014). Decreasing student's academic stress levels by using self instruction technique. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Oktovia, Wira. (2012). *Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riauw*. Pekanbaru : FK UNRI
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self regulated learning in college student. *Educational Psychologist*, 16(4), 385-407.
- Rakhmawati, I., Farida, P. & Nurhalimah. (2014). Sumber stres akademik dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan DKI Jakarta. *Jurnal Keperawatan*, 2(3), 72-84.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja (edisi ke sebelas)*. Jakarta: Erlangga.
- Suganda, KD. (2014). *Tingkat Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2013*.
- Wirawan. (2012). *Menghadapi stres dan depresi (seni menikmati hidup agar bahagia)*. Jakarta: Platinum.