

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang tidak hanya berperan dalam mengembangkan kemampuan akademik mahasiswa, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Mahasiswa berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tugas perkembangan, seperti membangun kemandirian, menentukan tujuan hidup, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta mempersiapkan karier di masa depan (Hartaji dalam Hulukati & Djibrani, 2018). Selain menghadapi tugas perkembangan tersebut, mahasiswa juga dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas perkuliahan, mengikuti ujian, memenuhi target akademik, beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi, mengikuti kegiatan organisasi, hingga menyelesaikan tugas akhir. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa apabila tidak diimbangi dengan kemampuan dalam mengelola diri secara baik.

Tekanan yang muncul akibat berbagai tuntutan akademik dapat berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa, seperti stres akademik, kecemasan, kelelahan emosional (*academic burnout*), penurunan motivasi belajar, serta kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Menurut Rabuka, Latuheru, dan Taihuttu (2023), tingginya tuntutan akademik dapat meningkatkan stres akademik yang berdampak pada munculnya *academic burnout* pada mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik

untuk menyelesaikan tuntutan perkuliahan, tetapi juga memerlukan kondisi psikologis yang baik agar mampu beradaptasi, mengelola tekanan, dan menjalankan fungsi akademik maupun sosial secara optimal. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang perlu dimiliki mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Salah satu konsep yang menggambarkan kondisi psikologis positif individu dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan adalah *Psychological Well-Being* (PWB).

Menurut Ryff (2014), *Psychological Well-Being* merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara positif dalam kehidupannya. Individu yang memiliki *Psychological Well-Being* yang baik cenderung mampu menghadapi tantangan, melakukan penyesuaian diri, serta menjalankan kehidupannya secara lebih bermakna. Sebaliknya, individu dengan PWB yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan, mengelola permasalahan, dan menjalankan fungsi kehidupan secara optimal.

Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa memiliki tingkat PWB yang baik. Penelitian Kurniasari (2019) menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa Pendidikan Akuntansi Universitas Pendidikan Indonesia berada pada kategori PWB rendah. Hasil penelitian Anindya dan Trihastuti (2022) juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa masih belum optimal. Selain itu, penelitian Munawarah (2018) menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa santri di Yogyakarta memiliki tingkat PWB yang rendah. Berbagai temuan tersebut menunjukkan bahwa PWB mahasiswa masih menjadi permasalahan yang perlu mendapatkan perhatian.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara dan observasi terhadap sepuluh mahasiswa perempuan pada tanggal 10–11 Oktober 2024, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri. Mahasiswa mengungkapkan kesulitan dalam menentukan tujuan belajar, mengatur waktu, mempertahankan fokus, serta menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Selain itu, beberapa mahasiswa juga mengalami kecemasan ketika menghadapi tugas yang menumpuk, kehilangan motivasi belajar, merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan diri, serta mengalami kelelahan emosional. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesulitan dalam mengelola proses belajar tidak hanya berdampak terhadap aktivitas akademik, tetapi juga dapat berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa.

Menurut Ryff dan Singer (1996), *Psychological Well-Being* (PWB) dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, dan kepribadian. Selain faktor tersebut, kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan dirinya ketika menghadapi berbagai tuntutan juga dapat berperan dalam mendukung PWB. Dalam konteks mahasiswa, salah satu kemampuan yang berkaitan dengan aktivitas utama sebagai pembelajar adalah *Self-Regulated Learning* (SRL).

Menurut Zimmerman (2010), *Self-Regulated Learning* (SRL) merupakan kemampuan individu dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri melalui kegiatan perencanaan, pemantauan, pengendalian, dan evaluasi untuk mencapai tujuan belajar. Mahasiswa yang memiliki SRL yang baik cenderung mampu

mengelola aktivitas belajar, mengatur waktu, mempertahankan motivasi, serta menentukan strategi yang sesuai dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL) dapat berkontribusi terhadap *Psychological Well-Being* (PWB) karena membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif. Mahasiswa yang memiliki SRL yang baik mampu menetapkan tujuan belajar, memilih strategi yang sesuai, mengatur waktu, mempertahankan motivasi, serta mengevaluasi hasil belajar secara mandiri. Kemampuan tersebut membuat mahasiswa lebih mampu menyelesaikan tuntutan akademik secara terarah sehingga memiliki kontrol yang lebih baik terhadap proses belajarnya. Kondisi ini membantu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan akademik, serta mendorong berkembangnya aspek *Psychological Well-Being*, seperti *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Zimmerman (2010) menjelaskan bahwa SRL merupakan proses regulasi metakognitif, motivasi, dan perilaku yang memungkinkan individu mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Febriana dan Simanjuntak (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tuntutan akademik sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang lebih baik.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merumuskan pertanyaan penelitian sebagai berikut: "Bagaimana hubungan antara kemampuan *Self-Regulated Learning* (SRL) dengan tingkat *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa?"

B. Tujuan dan Manfaat

A. Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Psychological Well-Being* (PWB) pada mahasiswa, serta dampak stres, kelelahan fisik, dan mental terhadap kemampuan SRL dan kesejahteraan psikologis mereka. Fokus utamanya adalah untuk melihat bagaimana kemampuan SRL dapat mempengaruhi berbagai aspek kesejahteraan psikologis mahasiswa, seperti penerimaan diri, pengelolaan stres, dan kemandirian. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor akademik, sosial, dan emosional yang memengaruhi SRL dan PWB, serta mengembangkan strategi intervensi yang dapat membantu mahasiswa dalam mengelola kedua aspek ini dengan lebih baik.

B. Manfaat

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan teori *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Psychological Well-Being* (PWB), serta memperkaya pemahaman tentang hubungan keduanya dalam konteks mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat pentingnya pendekatan multidimensional dalam memahami kesejahteraan psikologis, dengan memperhatikan aspek fisik, mental, dan sosial.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi institusi pendidikan dan pengelola program pembelajaran dalam merancang strategi intervensi yang efektif untuk meningkatkan *Self-Regulated Learning* (SRL) dan *Psychological Well-Being* (PWB) mahasiswa. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi keduanya, pihak terkait dapat mengembangkan program dukungan yang lebih komprehensif, seperti pelatihan keterampilan manajemen waktu, pengelolaan stres, dan peningkatan dukungan sosial, yang dapat membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan emosional selama studi mereka.