

BAB I

PENDAHULUAN

I. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang belajar di perguruan tinggi (kamus besar Bahasa Indonesia (2005). Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi serta cara berfikir yang cerdas. Mereka cenderung berfikir secara matang untuk bertindak dan memiliki rasa keingintahuan yang tinggi pula. Menurut Siswoyo (dalam Widyastuti, 2012), mahasiswa adalah manusia yang tercipta untuk selalu berpikir yang saling melengkapi. Tak jarang diantara mereka tidak hanya mengikuti proses pembelajaran saja, tetapi juga memiliki kegiatan dalam kampus maupun luar kampus. Banyaknya kegiatan tersebut, membuat mahasiswa dituntut dapat melaksanakan semua dengan sebaik mungkin. Selain itu untuk menyelesaikan pendidikan sebagai mahasiswa, seorang individu harus dapat menyelesaikan sebuah tugas akhir yang dinamakan skripsi. Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku (wikipedia.org).

Menurut Biro skripsi (dalam Rohmah, 2006) skripsi merupakan sebuah karya ilmiah sistematis, sehingga kerumitan tersebut yang membuat emosi mahasiswa yang

dirasakan seperti cemas, pesimis, mudah marah, mudah putus asa, merasa tegang dan tertekan malu, mudah menangis serta linglung.

Berdasarkan wawancara yang telah peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa K, L, M dan N yang merupakan mahasiswa dari Universitas Esa Unggul adalah sebagai berikut;

“Kalo menurut gue skripsi itu bikin bingung, bingung harus mulai dari mana, kan baru pertama kali hehe tapi senang sih, karena tandanya kita udah mau selesai kuliah. Jujur sih yah, saat aku bingung jujur males banget mau ngerjain, tapi beberapa saat mikir kapan mau selesai kalo males terus. Stress banget karena maksain dari males ke engganya itu, ya memaksakan sih intinya. Aku selalu sesuai jadwal bimbingan, kan sesuai jadwal dari dosen pembimbing materi, tapi sebisa mungkin selesai 3 hari sebelum deadline, biar ga mepet mepet banget. Makin bingung makin semangat, dospem galak bikin motivasi sih hehe tadinya males ngerjainnya tapi inget niat mau lulus cepet jadi semangat lagi” (Mahasiswa K, fakultas ilmu komputer, Oktober 2013).

“Skripsi itu menurut aku adalah suatu pembelajaran terakhir dari secara keseluruhan pelajaran sebagai salah satu syarat untuk kelulusan kuliah. Perasaan menjadi campur aduk mulai dari stress, malas makan sampe lupa mengatur diri sendiri maksudnya kaya hidup atau aktifitas. Pertama sih aku memaksakan diri untuk mengerjakan selain itu membuat sugesti pada diri sendiri mulai terbiasa pada skripsi tersebut. Pusing waktu ngerjain tapi ya dijadikan pelajaran ajah untuk ngedisiplinin diri, buat aktif bertanya, buat motivasiin diri sendiri, apalagi kalo ditargetin, pasti selesai. Tapi sering sih aku tuh ga sesuai jadwal yang dikasih pembimbing, misalkan pembimbing minta ketemu seminggu langsung bab satu atau dua, ya aku sih belum kelar, jadi sering juga engga dateng, engga ngerti, tapi ya gitu semampu aku aja bikinnya, terus bikin semangat lagi dirinya abis itu yakin aja kalo pasti bisa. Semua itu pasti nanti akan jadi mudah dikerjakan kalo menurut aku (Mahasiswa L, fakultas ilmu komunikasi, November 2013)

“Menurut aku sih seperti final test buat nyandang gelar sarjana, ga penting-penting banget sih, secara skripsi ga bisa ngukur potensi mahasiswa. Nyantai aja sih, pelan aja nanti juga kelar, jenuh sih, tapi kan wajib, syarat biar lulus cuy. Aku ngerjainnya ngebangun mood dulu, minta motivasi dari oranglain atau nyari suasana baru, jenuh dan malesnya itu bolak balik nyari data dan ngerjain revisinya, jadi down aja tapi engga stress. Aku ngerjainnya santai jadi ya otomatis engga sesuai pembimbing atau target yang aku buat, yaaa abis aku kebanyakan nyante jadi belom selesai atau sesuai target yang aku buat. Revisinya itu yang bikin males sama ngambil datanya lagi kesekolahan itu, agak jauh jadi ya nyantai aja. Kalo udah males gini aku bikin mood aku bagus terus aku minta bantuan motivasi dari orang lain supaya aku engga bosen ngerjainnya” (Mahasiswa M, fakultas psikologi, November 2013)

“Skripsi itu penelitian yang harus dilakukan mahasiswa sebagai syarat untuk lulus, tapi gue stress, beban pikiran jadi bertambah, deadline nya mepet banget, terus ngerasa tertekan juga soalnya harus selesai sesuai target. Gue sih engga begitu sering lewat dari target, jadi kalo misalkan ada jadwal ketemu dospem terus harus selesai di bab satu kaya kemaren terus gue sidang, gue berhasil sesuai target. Capenya itu pas kalo misalkan gue lagi jalan-jalan sama temen gue pergi, pulangnye udah malem, kan cape tuh, jadinya males ngerjain. Paling kalo udah males ngerjain, gue ngerjainnya nanti lagi pas besoknya, tapi selalu gue kasih target kalo besok itu gue harus ngerjain. kan mau lulus gue hehe” (Mahasiswa N, fakultas hukum November 2013).

Dari kutipan wawancara yang peneliti lakukan, responden memberikan jawaban yang beragam tetapi tiga dari empat responden mengaku mengalami stres. Pada responden K, L, M dan N memiliki respon stres yang berbeda mulai dari alasan malas mengerjakan, merasa terpaksa, malas makan, penundaan pengerjaan, penundaan bertemu dengan dosen pembimbing, merasa *down*, merasa memiliki beban pikiran, serta lupa mengatur diri karena pengerjaan skripsi. Adapula kendala yang dialami oleh mahasiswa seperti bingung karena tidak tau apa yang harus dikerjakan,

pengambilan data yang lokasinya jauh, deadline yang diberikan terlalu mepet sampai dengan harus lulus tepat waktu. Dari berbagai hal yang dialami oleh ke empat responden, terlihat bahwa seluruh responden menunjukkan respon terhadap stress, artinya berdasarkan hasil wawancara tersebut dapat diasumsikan bahwa skripsi sebagai salah satu stressor bagi mahasiswa. Asumsi ini sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmah (2006) dengan judul “Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi” menunjukkan bahwa menyusun skripsi dapat menimbulkan gangguan psikologis seperti salah satunya adalah stres. Dengan kata lain, hasil penelitian tersebut mengatakan bahwa skripsi adalah stressor bagi mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Sehingga fenomena yang sering terjadi adalah individu merasa tertekan dalam mengerjakan skripsinya.

Selain itu Mutadin (dalam Andarini dan Fatma, 2013) juga mengemukakan bahwa banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Selye (Lazarus, 1984) mengatakan terdapat dua jenis stres, yaitu distress dan eustress. Distress merupakan stress yang dapat dikatakan kurang baik karena terkait dengan perasaan negative dan

dapat membuat kesehatan terganggu sedangkan eustress merupakan jenis stres yang baik karena terkait dengan perasaan yang positif dan tubuh yang sehat. Didalam penelitian ini distress yang selanjutnya akan disebut dengan stres.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Shenoy (2002) bahwa tekanan yang dialami mahasiswa dalam akademik, hidup mandiri dan pengaturan keuangan bisa merupakan faktor yang potensial menghasilkan stres. Pernyataan ini dapat terlihat jelas pada salah satu berita pada media online (tempo.co) mengenai “Bunuh diri gara-gara skripsi” dijelaskan pada berita bahwa tuntutan yang dialami mahasiswa yang tewas melompat dari lantai 13. Hal tersebut diduga terjadi karena individu merasa mendapatkan tuntutan atau tekanan untuk menyelesaikan skripsi dan juga tekanan dari keluarga untuk mengurangi beban ekonomi. Sehingga hal tersebut membuat dirinya frustrasi dan memilih melakukan terjun bebas untuk mengakhiri hidupnya.

Ketika seseorang berada dalam keadaan stres, beberapa pengelolaan diri berubah, karena stres menurunkan kemampuan untuk mengelola diri seseorang (dalam Baumeister dan Heatherton, 1996). Selanjutnya Santrock (2002) menjelaskan bahwa stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam dan menekan individu serta mengurangi kemampuan-kemampuan mereka menghadapinya. Saat seseorang berada pada tahap kelelahan menghadapi stressor, kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan stressor yang menurun ke titik di mana konsekuensi negatif dari stres muncul: penyakit fisik, gejala

psikologi dapat terlihat dalam bentuk ketidakmampuan untuk berkonsentrasi (Selye, dalam Feldman, 2005). Didukung dengan yang dikatakan oleh Lazarus (1984) stres juga dapat merusak fungsi kognitif yaitu mengalihkan perhatian seseorang. Tak jarang mahasiswa yang sedang menjalani skripsi dapat menyelesaikan dengan waktu yang relatif tepat dan adapula yang mengerjakan skripsi dengan waktu yang relatif tidak sesuai dengan target. Sejalan dengan yang diungkapkan Bandura (dalam Alfiana, 2013) mengartikan regulasi diri (*self regulation*) sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol perilakunya sendiri.

Tabel 1.1 Data Kelulusan Mahasiswa Reguler

No.	Fakultas	Tahun 2010/2011	Tahun 2011/2012
1.	Psikologi	89	61
2.	Hukum	159	147
3.	Teknik	37	34
4.	Ilmu Komunikasi	238	219
5.	Ilmu Komputer	153	143
6.	Fisioterapi	83	124
7.	Ekonomi	164	189
8.	Ilmu Kesehatan	244	277
9.	Desain Industri Kreatif	32	42

sumber : DAA, UEU (2013).

Berdasarkan data kelulusan diatas, terlihat bahwa terjadi penurunan kelulusan pada tahun ajaran 2010/2011 dengan tahun ajaran 2011/2012. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, diasumsikan terdapat kendala yang dialami seperti bingung karena tidak tau apa yang harus dikerjakan, pengambilan data yang lokasinya jauh, deadline yang diberikan terlalu mepet sampai dengan harus lulus tepat

waktu. Hal tersebut secara tidak langsung menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami perubahan regulasi diri.

Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas. Zimmerman (dalam Schunk, 1999) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal (Ghufron dan Risnawita,2010).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, terhadap mahasiswa K, L, M dan N, mendapatkan hasil bahwa ketika mahasiswa skripsi mengalami kendala didalam penyusunan skripsinya, hal tersebut dapat membuat mahasiswa memahami apa yang sedang dialaminya dan melakukan upaya agar dapat mencapai ketujuan yang telah ditetapkan. Contohnya pada mahasiswa K, L, M, N yang berusaha untuk memotivasi diri sendiri dengan meningkatkan kemampuan diri, mencari suasana baru, mendorong diri dengan mengingat kembali tujuan dan target yang telah dibuat. Terlihat pada wawancara bahwa mahasiswa L, M dan N mengalami penundaan. Sedangkan dalam melakukan regulasi diri cenderung untuk tidak melakukan penundaan (Husna, dkk 2012). Pada mahasiswa K dapat dikatakan mampu meregulasi diri karena tidak terjadi penundaan dalam pengerjaan skripsinya. Sebaiknya agar mahasiswa mampu melakukan regulasi diri, mahasiswa harus mampu

melakukan tiga fase dalam regulasi diri, yaitu fase *forethought*, *performance/volitional control*, dan *self reflection*.

Hasil dari wawancara diatas, sejalan dengan yang diungkapkan oleh Zimmerman (dalam Ormrod, 2008) bahwa pemikiran dan tindakan berada dibawah kontrol sendiri, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitar, kita merupakan individu-individu yang mengatur diri. Lalu Zimmerman (dalam Schunk, 1999) menjelaskan regulasi diri digambarkan dalam tiga fase perpuataran yaitu, *forethought*, *performance/volitional control*, dan fase *self reflection*. Fase *forethought* dalam regulasi diri berkaitan dengan proses-proses yang berpengaruh yang mendahului usaha untuk bertindak dan juga meliputi proses dalam menentukan tahap-tahap untuk mencapai usahanya tersebut. Lalu fase *performance/volitional control* dalam regulasi diri meliputi proses-proses yang terjadi selama usaha motorik itu berlangsung dan berdampak pada atensi dan tidakan yang dilakukan. Dan juga fase *self reflection* meliputi proses yang terjadi setelah suatu usaha dilakukan dan mempengaruhi respon individu terhadap pengalaman tersebut yang kemudian akan memberikan pengaruh pada fase *forethought* terhadap usaha usaha motorik berikutnya jadi melengkapi siklus *self regulatory*.

Pendapat yang diungkapkan Zimmerman juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Riasnugrahani dan Lidwina (2009) dengan judul “Studi Deskriptif mengenai *Self Regulation* dalam Bidang Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2003 yang memiliki IPK <2,75 pada Universitas “X” di

Bandung” memiliki hasil mahasiswa yang kurang mampu melakukan regulasi diri dalam bidang akademik, pada umumnya juga kurang mampu dalam fase *forethought*, *performance/volitional control*, serta *fase self reflection*. Hal yang ditunjukkan ketika mahasiswa kurang mampu melakukan salah satu fase seperti pada fase *forethought*, mahasiswa tampak kurang memiliki harapan mencapai target, minat mempelajari psikologi dan kurang berorientasi pada target atau tujuannya. Lalu pada fase *performance/ volitional control* mahasiswa yang kurang mampu melakukan fase ini tampak mahasiswa kurang mampu pada *self instruction, imagery, attention focusing, dan task strategies*. Sedangkan pada fase *self reflection*, tampak mahasiswa cenderung tidak percaya diri, suka menunda dan menghindari dari tugas, serta bersikap apatis terhadap tugas yang diberikan dimasa yang akan datang. Didukung oleh Susanto (2006) yang mengemukakan bahwa ketidakefektifan dalam kemampuan regulasi diri ini bisa disebabkan oleh kurang berkembangnya salah satu fase dalam proses regulasi diri terutama pada fase *forethought* dan *performance/ volitional control* yang tidak efektif.

Berdasarkan uraian yang telah peneliti jabarkan, dapat dilihat bahwa ketika mahasiswa mengalami stress, sistem regulasi dirinya pun menjadi berubah. Hal tersebut akan mempengaruhi fase-fase dalam meregulasi dirinya sehingga mempengaruhi tujuan personal yang telah dibuat. Selain itu, penelitian mengenai hubungan antara stres dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di universitas Esa Unggul (studi pada mahasiswa skripsi semester genap 2013-

2014) adalah penelitian yang belum pernah dilakukan sebelumnya. Hal tersebut membuat peneliti ingin meneliti stres dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Esa Unggul (studi pada mahasiswa skripsi semester Genap 2013/ 2014).

B Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, diketahui bahwa skripsi merupakan tugas akhir untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Namun banyak mahasiswa yang harus melakukan banyak cara agar dapat menyelesaikan tugas akhir tersebut dengan berbagai kendala yang harus dilewati.

Dalam pengerjaan skripsi mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan regulasi diri demi terselesaikannya skripsi. Mahasiswa yang memiliki kemampuan meregulasi diri adalah mahasiswa yang mampu mengontrol perilaku dalam mencapai tujuannya. Dalam hal ini tujuan mahasiswa skripsi adalah untuk mendapatkan gelar kesarjanaan.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi penting mengelola dirinya. Kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri disebut sebagai regulasi diri. Mahasiswa yang mampu meregulasi dirinya adalah mahasiswa yang mampu melewati fase-fase dengan tepat. Fase tersebut adalah fase *forethought* (perencanaan), fase *performance/ volitional control* (pelaksanaan) dan fase *self reflection* (evaluasi). Fase *forethought* adalah fase dimana mahasiswa mampu menentukan tujuan,

menentukan strategi yang ingin dicapai. lalu pada fase *performance* adalah fase dimana mahasiswa berupaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dengan berbagai cara seperti, memotivasi diri sendiri, meningkatkan kemampuan diri, mencari suasana baru, mendorong diri bergerak dengan mengingat tujuan, menjalankan target yang sudah dibuat dan sebagainya. Fase *self reflection* adalah fase dimana mahasiswa mengevaluasi apa yang telah dilakukan dalam mencapai tujuannya serta memberi pengaruh pada fase *forethought* selanjutnya.

Dari beberapa hasil wawancara yang telah peneliti jabarkan di latar belakang, bahwa skripsi merupakan salah satu stressor bagi mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Stress yang dialami masing-masing individu berbeda-beda, namun jika mahasiswa mampu meregulasi dirinya, stress yang timbul tidak menghambat dalam mencapai tujuan personal yang telah ditetapkan dan langkah-langkah yang harus dilaksanakan. Dengan kemampuan mahasiswa dalam meregulasi dirinya, diharapkan mahasiswa mampu mengontrol stres yang timbul dan menghadapi kendala yang dialami agar mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Berdasarkan fenomena yang telah peneliti jabarkan, membuat peneliti tertarik untuk meneliti, apakah terdapat hubungan antara stres dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Esa Unggul?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui hubungan antara stress dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Esa Unggul.
2. Mengetahui gambaran stres dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Mengetahui dominan dimensi regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dalam bidang psikologi, khususnya dalam psikologi pendidikan mengenai stress dan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mahasiswa terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sehingga

diharapkan mahasiswa dapat memahami perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi dalam mencapai tujuan personalnya.

E. Kerangka Berpikir

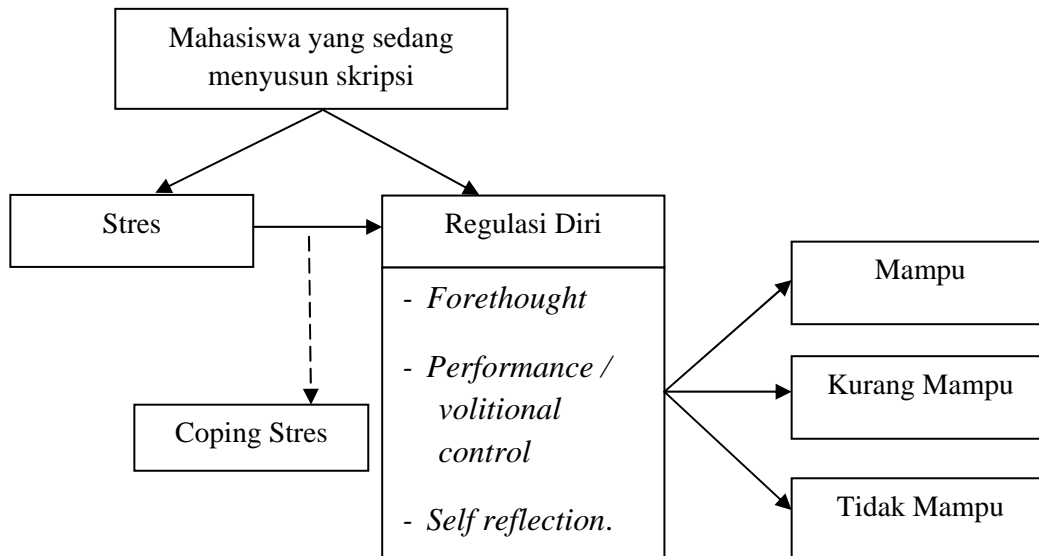
Mahasiswa adalah individu yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi (wikipedia.org). Tugas perkembangan yang harus dijalani oleh mahasiswa sebagai masa dewasa awal menurut Santrock (2002) antara lain : masa pembentukan kemandirian pribadi dan ekonomi, masa perkembangan karir, dan bagi banyak orang, masa pemilihan pasangan, belajar hidup dengan seseorang secara akrab, memulai keluarga, dan mengasuh anak-anak. Syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan (S1) adalah dengan membuat skripsi. Namun dalam menyusun skripsi, mahasiswa dihadapkan pada beberapa kendala seperti, bingung karena tidak tahu apa yang harus dikerjakan, pengambilan data yang lokasinya jauh, deadline yang diberikan terlalu mepet sampai dengan harus lulus tepat waktu. Dari berbagai kendala yang dialami, dapat membuat mahasiswa skripsi mengalami stres.

Menurut Lazarus (1984) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Kondisi seperti bingung karena tidak tahu apa yang harus dikerjakan, pengambilan data yang lokasinya jauh, *deadline* yang diberikan terlalu mepet sampai

dengan tekanan untuk lulus tepat waktu dapat membuat mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan mengalami tekanan atau berupa tuntutan yang melebihi kemampuannya sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Stress yang muncul pada individu akan membuat individu tersebut melakukan suatu coping. Menurut Lazarus (1984) coping adalah suatu tindakan merubah kognitif secara konstan dan merupakan suatu usaha tingkah laku untuk mengatasi tuntutan internal atau eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumberdaya yang dimiliki individu. Terdapat dua jenis coping stres yaitu *Problem-Solving Focused Coping* dan *Emotion-Focused Coping*. Jika setiap ada stressor yang datang individu dapat melakukan coping dengan tepat maka individu akan lebih mampu regulasi dirinya daripada individu yang copingnya tidak tepat. Tak jarang pengerjaan skripsi tertunda karena mahasiswa tidak dapat melakukan regulasi karena terhambat oleh kendala yang dialami. Tekanan atau tuntutan yang dialami oleh mahasiswa diharapkan dapat dikelola dengan tepat sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi sesuai dengan tujuannya. Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Baumeister dan Heatherton, (1996) ketika seseorang berada dalam keadaan stres, beberapa regulasi diri mengalami perubahan, karena stres menurunkan kemampuan untuk meregulasi diri seseorang. Regulasi diri yang tepat dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang dialami untuk mencapai tujuan.

Regulasi diri yang mahasiswa miliki berbeda-beda, tergantung dari bagaimana individu tersebut mengembangkan regulasi dirinya secara optimal. Pada waktu

seseorang mampu mengembangkan kemampuan regulasi diri secara optimal, maka pencapaian tujuan yang telah ditetapkan dapat dicapai secara optimal (Susanto, 2006). Menurut Zimmerman (Schunk, 1999) regulasi diri digambarkan dalam tiga fase perputaran yaitu, *forethought*, *performance/ volitional control*, dan *self reflection*. Fase *forethought* tampak pada saat mahasiswa merencanakan dan menetapkan tujuan yang akan dicapai, lalu fase *performance* tampak saat mahasiswa berupaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan baik dengan berbagai cara seperti dengan memotivasi diri sendiri, meningkatkan kemampuan diri, mencari suasana baru, mendorong diri bergerak dengan mengingat tujuan, menjalankan target yang sudah dibuat dan sebagainya. Sedangkan pada fase *self reflection* akan terlihat ketika mahasiswa mengevaluasi apa yang telah dilakukan dalam mencapai tujuannya, dan akan memberi pengaruh pada fase *forethought* selanjutnya. Ketika sistem regulasi tidak berjalan dengan baik dalam diri mahasiswa, hal tersebut dapat membuat mahasiswa merasa frustrasi dengan tugas-tugas perkuliahannya dan juga kurangnya sistem regulasi menjadikan para mahasiswa sering menunda dalam pengerjaan tugas dan tidak bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas (Alfiana, 2013).



Gambar 1.1 Kerangka Berpikir

F. Hipotesis penelitian

Hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat hubungan negative yang signifikan antara stres dengan regulasi diri pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi pada mahasiswa skripsi semester genap 2013-2014).