

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan sarjana kerap menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa akhir, terutama dalam bentuk kecemasan. Fenomena ini muncul sebagai respons terhadap berbagai tuntutan dan tantangan akademik yang harus dihadapi, mulai dari lemahnya keterampilan menulis ilmiah, minimnya minat penelitian, hingga rendahnya motivasi berprestasi (Lusi dkk., 2023; Situmorang, 2017). Kecemasan ini seringkali terwujud dalam bentuk perasaan tidak mampu, ketakutan akan kegagalan, kekhawatiran terhadap hasil yang tidak memuaskan, serta beban terhadap ekspektasi tinggi dari lingkungan (Hasan & Darmono, 2015). Terkadang perasaan cemas tersebut muncul sebelum mahasiswa mencoba untuk mengerjakan setiap tahapan penyusunan skripsi (Rosmiati dkk., 2022).

Dalam konteks akademik, kondisi ini dikenal sebagai kecemasan akademik, yaitu suatu respon emosional yang dialami individu ketika menghadapi situasi pendidikan yang menimbulkan tekanan, ketidakpastian, atau tantangan (Holmes, 1991). Kecemasan akademik sering kali bersumber dari ketakutan akan kegagalan, tekanan untuk memenuhi harapan, atau kesulitan dalam mengelola tugas-tugas akademik. Holmes (1991) mengidentifikasi empat aspek kecemasan akademik yakni aspek psikologis, kognitif, somatik dan motorik. Meskipun kecemasan ringan dapat memotivasi,

kecemasan yang sangat intens bersifat negatif dan dapat menyebabkan gangguan secara psikis maupun fisik (Sukmadinata, 2003).

Faktor penyebab kecemasan akademik sangat beragam termasuk tuntutan akademik, manajemen waktu yang buruk, kurangnya dukungan sosial dan perfeksionisme (Ottens, 1991). Pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, manajemen waktu yang buruk menjadi faktor krusial yang memicu kecemasan. Kebiasaan menunda-nunda (*prokrastinasi*) dalam mengerjakan skripsi ini merupakan perwujudan dari perilaku tidak tepat (*inappropriate behaviors*) yang dikaitkan dengan kecemasan akademik (Ottens, 1991). Dinamika mahasiswa dalam menyusun skripsi berlangsung dalam jangka waktu yang lama mensyaratkan niat, kemauan, dan motivasi yang kuat (Syam & Gismin, 2025) sehingga mahasiswa yang tidak mampu mengelola diri rentan mengalami kecemasan akibat ketakutan tidak dapat menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Tingginya tingkat kecemasan akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi telah terbukti dalam berbagai penelitian. Sebagai contoh, penelitian Susilo & Eldawaty (2021) terhadap 53 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Prodi Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, menunjukkan 60,4% mengalami kecemasan pada tingkat yang tinggi, 33,9% mengalami kecemasan tingkat sedang, dan sebanyak 5,7% mahasiswa mengalami kecemasan sangat tinggi. Tidak ada satu pun mahasiswa yang mengalami kecemasan ringan atau tidak cemas sama sekali.

Penelitian lain juga dilakukan oleh Rengkung dkk. (2025) dengan sampel penelitian sebanyak 360 mahasiswi yang sedang menyusun skripsi di Kota Makassar. Hasil penelitian ini mengindikasikan sebagian besar mahasiswi mengalami tingkat kecemasan sedang hingga tinggi, meskipun ada sebagian kecil yang berada di kategori sangat rendah dan sangat tinggi. Sedangkan pada penelitian dari Clarista dan Biromo (2024), menyatakan bahwa terdapat 44% dari 75 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara mengalami kecemasan saat mengerjakan skripsi.

Khemka dan Rathod (dalam Wisnu, 2019) menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan hal yang normal pada situasi tertentu, namun jika tidak diatasi dapat menjadi lebih parah dan merugikan. Kecemasan dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena kecemasan cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Distorsi tersebut dapat mengganggu belajar dengan menurunkan kemampuan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, mengganggu kemampuan menghubungkan satu hal dengan hal yang lain (Kaplan dkk., 2015).

Menyadari dampak negatif tersebut, maka diperlukan upaya untuk mengelola atau mengurangi kecemasan akademik. Vicente dan Arias (2004) berpendapat bahwa regulasi dapat mengurangi kecemasan yang dialami peserta didik, peserta didik dengan metakognitif yang baik dapat mengatasi kecemasan dengan mudah. Cara untuk mengatasi kecemasan akademik yaitu dengan memiliki kemampuan menyusun jadwal pembelajaran harian (UNICEF, 2020), kedisiplinan manajemen waktu belajar dengan baik (Bali & Hasanah, 2022),

dan mampu menetapkan tujuan dalam proses belajar (Santrock, 2008; Panadero, 2017).

Kemampuan-kemampuan tersebut merupakan bentuk dari regulasi diri dalam belajar yang disebut *self regulated learning* (Etiafani & Listiara, 2015; Nugraha dkk., 2018). Konsep *selfregulated learning* merujuk pada kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan proses belajar secara mandiri dengan mengaktifkan kognisi serta motivasi dalam pengaturan diri agar dapat mencapai keberhasilan akademik (Zimmerman, 1989). Secara operasional, *self regulated learning* merupakan suatu upaya dimana seseorang secara sadar merancang strategi untuk mengorganisasikan pikiran, perasaan, dan tindakan untuk dapat mencapai target belajar yang telah ditetapkan (Panadero, 2017). Fasikhah dan Fatimah (2013) menambahkan bahwa *selfregulated learning* merupakan proses dimana individu belajar belajarnya, mulai *me-management* proses dari merencanakan, mengendalikan, dan mengevaluasi diri agar mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan strategi kognitif, motivasi, dan perilaku.

Penguasaan *selfregulated learning* yang optimal berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis selama proses pembelajaran, sekaligus keterlibatan aktif dalam proses studi (McClelland dkk., 2018). Mahasiswa akhir yang dapat menguasai *self regulated learning* cenderung lebih baik dalam mengorganisir proses belajar mereka dan dapat menyelesaikan masa studi tepat waktu (Latifah & Dewi, 2018). Hal ini sejalan dengan pendapat Nevid dkk. (2005) yang mengatakan bahwa salah satu faktor penyebab terjadinya kecemasan adalah faktor kognisi atau cara berpikir, yang merupakan salah satu

aspek penting dalam *self regulated learning*. Individu dengan kemampuan *self regulated learning* tinggi mampu mengelola diri dalam belajar secara metakognitif, motivasional, dan behavioral, seperti menetapkan tujuan, mengatur lingkungan belajar, mengevaluasi diri, dan mencari bantuan sosial (Zimmerman, 1989).

Namun, realitasnya menunjukkan bahwa banyak mahasiswa justru tidak menerapkan regulasi diri dengan baik dan lebih sering melakukan penundaan (Fasikhah & Fatimah, 2013). Pola belajar yang tidak teratur, penguasaan diri yang rendah dengan harapan yang tinggi, bermalas-malasan, kurangnya motivasi diri, iklim belajar yang tidak menyenangkan, dan perubahan *mood* sering kali membuat mahasiswa melupakan tujuan awalnya (Ardila & Sarajar, 2023). Kondisi rendahnya *self regulated learning* ini sesuai dengan pendapat dari Zimmerman (1989) dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan strategi belajarnya yang pada akhirnya berujung pada proses belajar dan performa yang lebih buruk. Hal ini diduga kuat berkontribusi terhadap peningkatan tingkat kecemasan akademik yang mereka alami. Kondisi ini memunculkan pertanyaan mendasar mengenai bagaimana hubungan antara *self regulated learning* dan kecemasan akademik.

Menurut hasil pencarian yang dilakukan oleh peneliti, terdapat beberapa penelitian mengenai variabel *self regulated learning* dan kecemasan akademik. Terdapat penelitian yang dilakukan Nethania dkk. (2024) pada sampel penelitian yaitu 151 mahasiswa semester akhir fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang menyusun skripsi pada semester Genap

2021/2022, dengan menggunakan metode *simple random sampling*. Hasil penelitian menyatakan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan negatif signifikan dengan kecemasan akademik pada mahasiswa. Artinya saat mahasiswa mengikuti pembelajaran *hybrid* dengan memiliki tingkat kemampuan *self regulated learning* yang baik maka mahasiswa akan mampu mengatasi kecemasan akademik yang dialami.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Azhari (2024) dengan partisipan sebanyak 269 mahasiswa FK UPNVJ. Penelitian ini menyatakan terdapat hubungan signifikan dengan arah hubungan negatif antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan terhadap SOCA dan tidak terdapat hubungan bermakna antara *self regulated learning* dengan tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian SOCA pada mahasiswa FK UPNVJ. Adapun penelitian dari Huwae dkk. (2024) pada 134 mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kecemasan mahasiswa kepaniteraan klinik Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura.

Berdasarkan ketiga penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya inkonsistensi pada ketiga hasil penelitian dengan spesifikasi kecemasan akademik dan kategori partisipan yang berbeda-beda, maka dari itu peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian yang lebih komprehensif dengan membedakan wilayah, subjek penelitian, serta peneliti yang akan berfokus pada kecemasan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol Padang. Melihat persentase kecemasan pada mahasiswa yang sedang

mengerjakan skripsi di UIN Imam Bonjol cukup banyak dan dampak dari kecemasan pada mahasiswa sangat berbahaya membuat peneliti tertarik untuk meneliti penelitian ini. Peneliti juga ingin melihat apakah kecemasan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki hubungan dengan *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan fenomena dan pentingnya mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

C. Batasan Masalah

Agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksudkan, maka penelitian ini membataskan ruang lingkup yaitu:

1. Seberapa tinggi *self regulated learning* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
2. Seberapa tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.
3. Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada hubungan antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis:

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pada ilmu psikologi mengenai *self regulated learning* pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi. Selain itu juga memberikan sumbangan literatur yang bermanfaat pada dunia psikologi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan *self regulated learning* dan kecemasan akademik pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis :

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi pihak universitas mengenai ada tidaknya hubungan *self regulated learning* dengan kecemasan akademik, sehingga dapat menjadi pertimbangan dalam mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan kecemasan akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Peneliti juga berharap dari hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan bagi mahasiswa khususnya dalam meneliti tentang *self regulated learning* terhadap kecemasan akademik mahasiswa.

F. Sistematika Penulisan

Sistematika penelitian dalam penelitian ini terbagi atas lima bab, yaitu sebagai berikut:

BAB I: PENDAHULUAN

Pada bab ini berisi uraian mengenai latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II: LANDASAN TEORI

Dalam bab ini berisi uraian teoritik mengenai variabel-variabel yang diteliti lengkap dengan kerangka pemikiran dan hipotesis penelitian.

BAB III: METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang terdiri dari jenis penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel, teknik pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, uji coba skala penelitian, dan teknik analisis data.

BAB IV : HASIL PENELITIAN

Pada bab ini berisi uraian mengenai hasil penelitian yang meliputi gambaran umum responden, deskripsi data penelitian, dan presentasi data.

BAB V : KESIMPULAN

Pada bab ini berisi uraian kesimpulan dari penelitian ini serta diskusi dan saran yang berdasarkan dari hasil penelitian ini.