

**BAB I**  
**PENDAHULUAN**  
**A. LATAR BELAKANG MASALAH**

Pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang bertujuan untuk memahami, mengerti, dan memberi kesempatan bagi individu untuk menciptakan hal-hal penting dalam pemikiran mereka. Pendidikan juga sarana menuju kehidupan yang lebih baik, keinginan dan niat untuk belajar dan menciptakan pengalaman belajar sehingga mahasiswa dapat mengembangkan kemampuannya menurut BP, dkk., (2022). Salah satu tempat kerja untuk belajar adalah di perguruan tinggi. Menurut Nikmah (dalam Lian, 2019), perguruan tinggi adalah institusi yang memiliki peran penting untuk menghasilkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas untuk mewujudkan tuntutan pembangunan nasional melalui sektor pendidikan.

Berkaitan dengan Undang-Undang No. 20 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan tinggi adalah sarana yang diselenggarakan pada perguruan tinggi dimana terdapat jenjang pendidikan pasca sekolah tingkat menengah, terdapat jenjang seperti diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2003). Sementara mahasiswa disematkan pada seseorang yang meneruskan jenjang pendidikannya pada tahap yang lebih tinggi atau di perguruan tinggi. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2021) menjelaskan mahasiswa sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi.

Untuk menyelesaikan studi pendidikan dan memperoleh gelar sarjana, mahasiswa akan menyelesaikan proyek yang disebut skripsi. Menurut Faiza (dalam Widiatoro & Arief, 2019), skripsi merupakan salah satu karya ilmiah yang merupakan tugas akhir seorang mahasiswa yang didasarkan pada ilmu yang diperoleh serta penelitian yang telah dilaksanakan. Namun tidak sedikit juga mahasiswa yang gagal menyelesaikan pendidikannya karena rasa malas dan seluruh usaha yang dilakukannya berakhir sia-sia. Putri, dkk (dalam Awek & Kurniawan, 2022) lebih lanjut menyatakan bahwa mahasiswa ketika menulis karya ilmiah, proses menulis tersebut harus dimulai dengan mengatur waktu secara baik dan tidak menunda setiap kali mengerjakan karya ilmiahnya namun mahasiswa juga perlu memperhatikan kapan dirinya harus beristirahat dan kapan melanjutkan penelitiannya. Mengingat penelitian ini merupakan langkah penting untuk menyelesaikan gelar sarjana dan persiapannya melewati proses yang panjang dan memakan waktu, tidak mengherankan jika mahasiswa menjadi stres karenanya. Hal ini antara lain disebabkan karena mahasiswa dituntut untuk membuat karya ilmiahnya sesempurna dan berbeda dari yang lainnya.

Salah satu dari banyak hal yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan karya ilmiahnya adalah rasa takut menghadapi penelitian karena pengumpulan data yang cukup lama serta kurangnya semangat memperbaiki karyanya saat diperintahkan dosen untuk merevisi, tutur PAN, salah satu lulusan Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara. Terkait tugas akhir ini RH, mahasiswa tingkat akhir juga mengatakan bahwa dia merasakan kurangnya fokus dan tidka dapat berkonsentrasi. Banyak sekali hambatan yang dihadapi oleh dirinya misalnya kecemasan dan rasa takut yang berlebihan sehingga dirinya menjadi kurang aktif untuk bertemu dengan dosen pembimbing (kompas.com). Hal senada juga dialami oleh mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa orang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bahwa mereka mengalami khawatir yang berlebihan, menjadi takut tertinggal dari teman-temannya yang lain dalam menyelesaikan skripsi, dan takut tidak bisa menjaga fokusnya dalam menyusun skripsi.

Beberapa hal yang dialami oleh mahasiswa diatas merupakan bentuk dari ketegangan mental yang menyebabkan kegelisahan akibat kecemasan yang mereka rasakan. Menurut Rochman (dalam Jendra & Sugiyono, 2020), kecemasan merupakan perasaan tertekan secara mental sebagai reaksi umum terhadap suatu masalah atau kurangnya kendali terhadap rasa aman. Perasaan ini sering kali tidak menyenangkan dan akhirnya menyebabkan atau menyertai perubahan fisik dan mental. Stres yang timbul selama pekerjaan penelitian bisa menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan ini menyebabkan ketidakmampuan untuk berkonsentrasi dan memecahkan masalah selama bekerja. Seorang mahasiswa yang sering menghadapi masalah dengan cara menghindarinya merupakan bentuk seseorang yang tidak mampu beradaptasi dengan baik. Hilangnya kemampuan menghadapi masalah menyebabkan proses pengerjaan skripsi menjadi tidak lancar.

Terdapat 41% mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi pada kategori sedang ketika menghadapi skripsi. Kecemasan tersebut disebabkan oleh proses bimbingan, rasa tidak percaya diri, khawatir akan penelitian yang sulit dan tuntutan orangtua. Selain itu mahasiswa mengalami kecemasan dan stress karena ketidakpastian dan gangguan dalam proses belajar yang menyebabkan penelitian harus dihentikan atau ditunda (Saraswati, dkk., 2021). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keterlambatan mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi seperti jarak ke kampus yang jauh, ada mata kuliah yang masih diikuti, kurang mendapatkan bimbingan, bersikap terlalu santai dan sudah memiliki pekerjaan (Widarto, 2017).

Seseorang dikatakan cemas, apabila menunjukkan beberapa gejala. Sebagaimana tertulis dalam skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), dikembangkan oleh Max

Hamilton pertama kali pada tahun 1956, dengan tujuan untuk menilai berbagai tanda kecemasan, baik secara psikis maupun somatik. Skala ini terdiri dari 14 aitem pernyataan yang digunakan untuk mengukur gejala kecemasan pada anak-anak maupun orang dewasa, meliputi: perasaan cemas, khawatir, takut, tidur, masalah kognitif, depresi, gejala somatik, gejala sensorik, gejala jantung, gejala pernapasan, gejala gastrointestinal, gejala urogenital, kepribadian, gejala selama wawancara, dan kepribadian (dalam Chrisnawati & Aldino, 2019).

Kecemasan yang kita rasakan dapat bermanfaat jika orang tersebut menjadi lebih bergairah. Sebaliknya, jika tekanan menjadi berlebihan, hal itu dapat berdampak negatif, menyebabkan orang tersebut menjadi putus asa. Oleh karena itu, stres tersebut tidak menjadi masalah apabila seseorang mampu mengendalikan stres tersebut sehingga keseimbangannya tidak terganggu (Albin, dalam Mirza, 2014). Ada banyak faktor yang menyebabkan stres, antara lain stres orang tua, lingkungan sosial, dan ketidakmampuan mengendalikan emosi (Pati, 2022). Mengendalikan emosi sering disebut dengan regulasi emosi.

Menurut Fitriani & Alsa (2015), regulasi emosi adalah proses mengendalikan pikiran, perasaan yang muncul saat individu memiliki, mengalami, atau membicarakan pikiran itu. Regulasi emosi juga dikenal sebagai proses reinterpretasi atau penilaian kembali, yang merupakan penilaian kognitif pada pemicu dilakukan dengan tujuan untuk mengurangi dampak negatif dari reaksi yang ditimbulkan. Regulasi emosi adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan emosinya. Gratz dan Roemer (dalam Tejena & Sukmayanti, 2018), menjelaskan regulasi emosi adalah sebuah konsep multidimensi yaitu mencakup pengetahuan, pemahaman, dan penerimaan terhadap perilaku, serta kemampuan untuk terlibat dalam tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan kemampuan untuk merespon secara negatif ketika pikiran negatif muncul. Melibatkan kemampuan untuk menghambat perilaku, menggunakan strategi untuk sekadar mengendalikan intensitas pikiran atau durasi pikiran dalam benak, daripada menghilangkan dorongan untuk memiliki pikiran negatif sebagai bagian dari keseluruhan pikiran dan pengalaman hidup.

Mahasiswa memiliki kemampuan regulasi yang lebih bervariasi serta fleksibel, dapat disesuaikan dengan lingkungan tempat dia berada. Kemampuan mengatur emosi pada mahasiswa juga dapat menurun, sebagaimana diutarakan Franco (dalam Sya'diyah, dkk., 2022), ketidakmampuan dalam mengendalikan intensitas waktu emosi negatif, serta kesulitan untuk menyadari, menganalisis, dan mengekspresikannya secara adaptif, merupakan tanda bahwa seseorang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosinya. Dengan memiliki keterampilan regulasi emosi yang rendah, mahasiswa cenderung menghadapi tantangan dalam kompetensi sosial dan penyesuaian dalam lingkungan Pendidikan.

Menurut Gross dan Thompson (dalam Radde, dkk., 2021), ada dua jenis strategi dalam regulasi emosi yaitu: 1) *Cognitive Reappraisal*: suatu bentuk perubahan kognitif yang memanipulasi interpretasi peristiwa yang memicu emosi dalam pikiran. *Antecedent-focused strategy* merupakan bentuk di awal sebelum terjadinya kecenderungan respon emosi bangkit secara penuh. Berdasarkan hal itu, pengetahuan tentang *cognitive reappraisal* dapat merubah semua jenis pikiran dan hal-hal lainnya menjadi lebih baik. Keterampilan *cognitive reappraisal* juga mengurangi pikiran negatif tentang perilaku dan ujian ketika digunakan untuk mengelola depresi. 2) *Expressive Suppression*: bentuk modifikasi respon yang berkaitan dengan penghentian perilaku ekspresi emosi. *Expressive suppression* merupakan *a response-focused strategy* yaitu bentuk perubahan melibatkan pembatasan perilaku emosional. *Expressive suppression* sering kali efektif dalam mengurangi perilaku emosional negatif tetapi juga memiliki kelemahan dalam mengendalikan perilaku positif.

Regulasi emosi memainkan peranan penting dalam memengaruhi perilaku orang, termasuk mahasiswa. Danner, dkk., (dalam Mirza & Sulistyaningsih, 2013), menjelaskan bahwa seseorang dengan berpikir positif dapat mengendalikan dan mengekspresikan pikirannya. Lebih lanjut, Sulistiyo (dalam Sari & Kaimuddin, 2021) juga memperlihatkan jika regulasi emosi dan kecemasan memiliki hubungan yang negatif, di mana semakin baik regulasi emosi, maka tingkat kecemasan cenderung akan semakin rendah.

Hingga saat ini terdapat banyak penelitian yang dilakukan untuk mengkaji hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan, salah satunya dilakukan oleh Safitri & Jannah, (2020), hasil koefisien korelasi yang diperoleh yaitu 0.387 dengan nilai signifikansi  $0.046 < 0.05$ . Kesimpulan yang didapat yaitu regulasi emosi memiliki hubungan terhadap kecemasan pada olahraga atlet judo. Penelitian senada juga Ma'rifah (2020) dengan judul hubungan antara regulasi emosi dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa, hasil *analisis product moment* menunjukkan nilai  $r = -0.362$  dan nilai  $p = 0.000 < 0.01$ . Kesimpulan yang didapat yaitu regulasi emosi memiliki hubungan negatif signifikan terhadap kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Kecemasan Ditinjau Dari Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.” Adapun hipotesa penelitian adalah “terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi”, dengan asumsi bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka semakin rendah kecemasan yang dialami mahasiswa, dan begitu sebaliknya.

Penelitian ini dilakukan untuk menyelidiki hubungan regulasi emosi dan kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengetahui pentingnya kemampuan regulasi emosi agar kecemasan dapat kendalikan. Diharapkan bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan psikologi klinis. Diharapkan para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar lebih memahami bagaimana kecemasan yang mereka rasakan sehingga dapat meregulasi emosi tersebut.