

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah perasaan takut, tegang, dan khawatir yang dialami individu terkait ancaman di masa depan yang dapat mengganggu aktivitas akademik (Ottens, 1991). Menurut Masnia *et al.* (2022) kecemasan akademik adalah rasa tegang dan takut terhadap sesuatu yang mengganggu dalam mengerjakan tugas dan aktivitas akademik pada individu. Kecemasan akademik adalah respons emosional yang dipicu oleh situasi akademik yang tidak menyenangkan seperti ketakutan, ketegangan, dan kekhawatiran yang disebabkan oleh aktivitas akademik (Rahmawati *et al.*, 2024).

Berdasarkan definisi yang telah dipaparkan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan respons emosional yang dipicu oleh situasi akademik yang tidak menyenangkan seperti perasaan takut, tegang, dan khawatir yang dialami individu terhadap sesuatu terkait ancaman di masa depan yang dapat mengganggu dalam mengerjakan tugas dan aktivitas akademik pada individu.

2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kecemasan Akademik

Menurut Ramaiah (dalam Sari & Khoirunnisa, 2022) kecemasan akademik dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu sebagai berikut:

a. Lingkungan

Lingkungan di mana individu tersebut tinggal berpengaruh terhadap pola pikir individu terhadap tentang diri sendiri dan orang lain. Selain itu, pengalaman buruk yang terjadi di lingkungannya menyebabkan ketidaknyamanan pada individu tersebut.

b. Ketidakmampuan Individu dalam Mengatasi Persoalan

Persoalan yang dimaksudkan yaitu terkait kecemasan dalam jangka panjang yang dapat berdampak pada rasa frustasi ketika individu dihadapkan dalam suatu permasalahan.

c. *Self Efficacy*

Self efficacy dapat mempengaruhi individu untuk dapat menentukan tujuan yang mana dengan dapat memperkirakan berbagai kejadian yang akan terjadi pada individu sehingga dapat mengurangi kecemasan. Menurut Salsabylla *et al.* (2023) salah satu bagian dari *self efficacy* yaitu *self regulated learning*.

Menurut Kartika & Aviani (2020) terdapat 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik sebagai berikut:

a. Faktor Pribadi

Hal tersebut seperti gangguan emosional dan kesehatan, persepsi yang salah, tidak dapat beradaptasi, kebiasaan belajar yang buruk.

b. Faktor Keluarga

Faktor keluarga meliputi adanya masalah keluarga, harapan orang tua, orang tua yang otoriter, serta kurangnya bimbingan orang tua.

c. Faktor Sosial

Faktor sosial seperti diskriminasi dan penolakan lingkungan.

d. Faktor Kelembagaan

Hal tersebut meliputi hubungan dengan pengajar, fasilitas sekolah dan kompetisi antar individu.

Berdasarkan uraian faktor-faktor di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal kecemasan akademik. Faktor internal kecemasan akademik yaitu ketidakmampuan individu dalam mengatasi persoalan, *self efficacy*, dan faktor pribadi. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu faktor lingkungan, keluarga, sosial, dan kelembagaan.

3. Aspek-aspek Kecemasan Akademik

Menurut Ottens (dalam Suputra & Susilawati, 2019) terdapat 4 aspek kecemasan akademik sebagai berikut:

a. Psikologis

Aspek psikologis meliputi merasa tegang, khawatir, takut dan gugup.

b. Kognitif

Aspek kognitif meliputi merasa sulit berkonsentrasi dan tidak mampu mengambil keputusan.

c. Somatik

Aspek somatik meliputi jantung berdebar cepat dan tangan berkeringat.

d. Motorik

Aspek motorik pada aspek kecemasan akademik yaitu gemetar.

Menurut Debi (dalam Kartika & Aviani, 2020) terdapat 4 aspek kecemasan akademik sebagai berikut:

a. *Pattern Of Anxiety Engendering Mental Activity*

Aspek ini meliputi perasaan khawatir, dialog diri yang *maladaptive*, serta keyakinan yang salah.

b. *Misdirected Attention*

Aspek ini meliputi gangguan eksternal dan internal.

c. *Psychological Distress*

Aspek ini meliputi otot tegang, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan gemetar.

d. *Inappropriate Behavior*

Aspek ini meliputi prokrastinasi dan kecermatan berlebih.

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek tersebut, adapun alasan pemilihan aspek yaitu menggunakan aspek dari Ottens (dalam Suputra & Susilawati, 2019) dikarenakan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi yaitu 0,924 daripada Debi (dalam Kartika & Aviani, 2020) dengan tingkat reliabilitas 0,827.

B. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan proses aktif yang mengontrol dan mengarahkan pembelajaran melalui strategi kognitif, metakognitif, dan motivasi (Graham & Harris, 2000). Sedangkan Sutikno (2016) *self regulated learning* adalah usaha individu untuk

membuat perencanaan dan melakukan pemantauan dalam menyelesaikan tugas-tugas secara baik. *Self regulated learning* atau SRL dapat diartikan juga gambaran terkait proses, strategi dan respon belajar yang telah disusun secara mandiri untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan oleh individu tersebut (Zimmerman dalam Suputra & Susilawati, 2019).

Dari uraian di atas maka dapat disimpulkan *self regulated learning* adalah proses aktif, strategi dan respon belajar yang telah disusun secara mandiri yang mengontrol dan mengarahkan pembelajaran melalui strategi kognitif, metakognitif, dan motivasi untuk membuat perencanaan, melakukan pemantauan dalam menyelesaikan tugas-tugas secara baik, dan mencapai tujuan belajar yang telah ditentukan oleh individu tersebut.

2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Sedangkan menurut Zimmerman (dalam Suputra & Susilawati, 2019) *self regulated learning* terdiri dari tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Kognitif

Aspek kognitif meliputi usaha individu mengingat dan mencari tahu terkait materi dengan cara mengulang, mencatat dan menggambar diagram atau bagan, serta menentukan tujuan pembelajaran sehingga terdapat perubahan lebih baik.

b. Motivasi

Aspek motivasi meliputi memiliki rasa ingin tahu, menumbuhkan rasa kemandirian, menanamkan keyakinan diri dalam proses belajar, serta berupaya lebih optimal dibandingkan individu lain meningkatkan keinginan belajar dengan minat personal yang dimiliki, mendorong motivasi dari dalam diri saat

mengerjakan tugas melalui minat atau kondisi pribadi, menetapkan serta memberikan dorongan yang bersifat intrinsik agar tetap konsisten dalam belajar, memusatkan perhatian guna meminimalkan distraksi di lingkungan belajar, serta menyiapkan kondisi fisik dan mental guna menyelesaikan tugas secara optimal.

c. Perilaku

Adapun aspek perilaku meliputi melakukan regulasi diri, mengatur jadwal untuk mempermudah proses belajar, dan mencari bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang lain.

Menurut Zimmerman (dalam Faruq *et al.*, 2021) terdapat 3 aspek dalam *self regulated learning* yaitu:

a. Perilaku

Perilaku yang dimaksudkan individu dapat mengendalikan perilakunya ketika belajar sehingga dapat menghasilkan proses belajar yang optimal. Adapun indikatornya seperti pengelolaan waktu belajar, usaha mengerjakan tugas, pengkondisian lingkungan belajar, dan pengoptimalan sumber daya dalam belajar.

b. Motivasi

Individu memiliki kepercayaan diri dalam meraih tujuan pembelajaran melalui motivasi internal, serta mampu mengelola emosi dan berbagai pengaruh yang memengaruhi perasaan selama proses belajar. Terdapat indikator motivasi yaitu keyakinan atas kemampuan diri yang dimiliki, orientasi tujuan belajar, dan pemberian penghargaan pada diri.

c. Kognisi

Hal tersebut dimaksudkan individu mampu merancang strategi kognitif dalam proses belajar, seperti memproses informasi guna meraih tujuan pembelajaran. Adapun indikator pada aspek kognitif yaitu keesadaran diri, perencanaan belajar, serta evaluasi hasil belajar.

Dari uraian aspek di atas, peneliti memilih aspek-aspek menurut Zimmerman (dalam Suputra & Susilawati, 2019) dikarenakan tingkat reliabilitas yang lebih tinggi yaitu 0,901. Sedangkan aspek-aspek menurut Zimmerman (dalam Faruq et al., 2021) tingkat reliabilitasnya 0.893.

C. Peran *Self Regulated Learning* Terhadap Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi yang Mengerjakan Tugas Akhir Di Surakarta

Tugas akhir atau skripsi merupakan karya mandiri yang harus diselesaikan mahasiswa pada tahun terakhir sebagai persyaratan mata kuliah (Nabila & Sayekti, 2021). Sehingga mahasiswa memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Akan tetapi, terdapat kendala dalam penggerjaan tugas akhir seperti menurunnya motivasi saat mengerjakan skripsi, gejolak emosi, dan takut bertemu dosen pembimbing (Pratiwi & Roosyanti, 2019) . Akibatnya mahasiswa mengalami rendah diri, menurunnya motivasi, stres, dan kecemasan (Nabila & Sayekti, 2021).

Kecemasan adalah kondisi individu yang merasa tidak nyaman secara batin dan dapat memicu terjadinya gangguan psikosomatis. Kecemasan yang dialami mahasiswa dikarenakan kecemasan non akademik serta akademik. Kecemasan non akademik adalah

kecemasan yang dialami mahasiswa di luar kegiatan akademiknya (Wicaksono & Kusumiati, 2024). Terdapat contoh kecemasan non akademik seperti kurangnya dukungan dari keluarga dan menurunnya kondisi kesehatan (Azmat & Ahmad, 2022). Selain itu, adapun kecemasan yang dialami mahasiswa dibidang akademik seperti di perkuliahan biasa disebut kecemasan akademik.

Hasil temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan Chusnah & Fahmawati (2024) terkait tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir yang tercermin melalui data persentase. Berdasarkan temuan tersebut, mahasiswa di Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) menunjukkan tingkat kecemasan sebesar 69%, Fakultas Agama Islam (FAI) sebesar 62,25%, Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) sebesar 61,25%, Fakultas Bisnis, Hukum dan Ilmu Sosial (FBHIS) sebesar 59,5%, Fakultas Sains dan Teknologi (FST) sebesar 52,75%. Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) menunjukkan tingkat kecemasan akademik yang tertinggi dibandingkan dengan fakultas lainnya.

Tuntutan menyelesaikan tugas akhir tersebut dirasakan oleh seluruh mahasiswa dari berbagai jurusan terutama jurusan psikologi. Hal itu karena psikologi mempelajari terkait perilaku dan proses mental individu termasuk terntang stres dan cemas. Berdasarkan hal tersebut maka masyarakat memiliki persepsi positif terhadap mahasiswa psikologi di mana mereka diharapkan dapat meningkatkan kinerja, mengurangi perasaan kelebihan beban perkuliahan, mengatasi tuntutan waktu, dan mengatasi frustrasi yang dialami (Rubio-Valdehita *et al.*, 2014). Adanya persepsi tersebut memperkuat tuntutan pribadi yang tinggi hingga menyebabkan *burnout* karena mahasiswa mempersepsikan bahwa lingkungannya melakukan tuntutan studi (Zeijen *et al.*, 2021).

Terdapat teori *The ABC Model of Anxiety* yang menyatakan bahwa ketika individu tersebut mengetahui sesuatu maka akan semakin cemas. Teori ini memahami bagaimana kecemasan atau emosi negatif dapat muncul. Selain itu juga, menjelaskan bagaimana pikiran, perasaan, dan perilaku saling berinteraksi dalam memicu kecemasan (Ellis & Harper, 1975). Pada masalah ini, terkait dengan fenomena kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa atau pelajar jurusan psikologi.

Maka perlu untuk tidak mengalami kecemasan akademik sehingga dapat terhindar dari hambatan prestasi, kesejahteraan mental, dan kinerja akademik mahasiswa. Pernyataan ini diperkuat oleh hasil penelitian Farrasia *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik mempengaruhi kinerja akademik mahasiswa yang dapat menghambat prestasi akademik. Tidak hanya itu, kecemasan akademik kecemasan akademik membuat individu merasa tidak nyaman dan selalu merasa khawatir. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kesejahteraan mental dan memburuknya kinerja akademik mahasiswa (Raja *et al.*, 2025).

Terdapat beberapa hal yang membentuk kecemasan akademik pada mahasiswa. Menurut Novitria & Khoirunnisa (2022) kondisi kecemasan akademik yang terjadi pada mahasiswa ketika mahasiswa tersebut merasa tidak dapat menangani masalah fisik maupun psikologis seperti ketidakpercayaan diri dan kehilangan identitas diri. Selain itu, kecemasan akademik yang dialami oleh mahasiswa muncul akibat rasa takut dan kekhawatiran terhadap berbagai situasi dan kondisi. Kondisi ini dapat menimbulkan kegelisahan terkait hasil yang diperoleh serta kekhawatiran terhadap kinerja atau tugas yang telah diselesaikan.

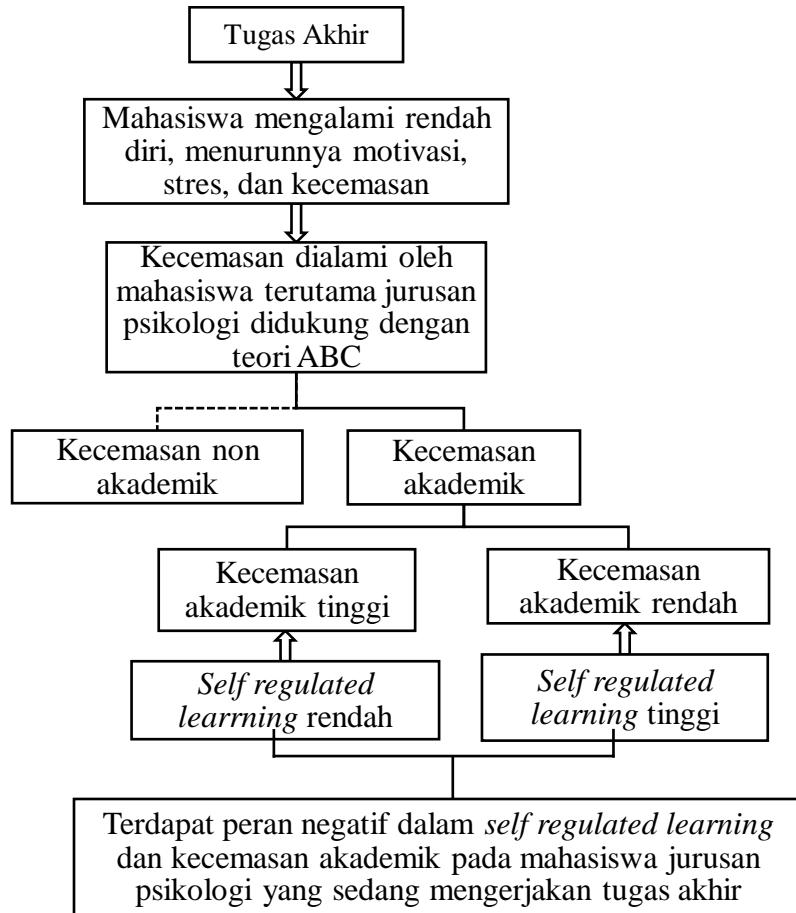
Berdasarkan sejumlah penelitian yang telah dilakukan sebelumnya maka menurut Ramaiah (dalam Sari & Khoirunnisa, 2022) terdapat beberapa faktor yang berperan dalam

mempengaruhi kecemasan akademik seperti lingkungan, ketidakmampuan individu dalam mengatasi persoalan serta *self efficacy* yang salah satu bagianya adalah *self regulated learning*. Hal ini selaras dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan (Masnia *et al.*, 2022) yang menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam menghadapi permasalahan diperkuliahan seperti manajemen waktu, tugas perkuliahan yang menumpuk serta kesiapan dalam ujian. Salah satu upaya penanganan permasalahan tersebut adalah dengan mengatur jam belajar secara disiplin sehingga dapat mengontrol aktivitas belajar individu. Kondisi ini biasa disebut *self regulated learning* (SRL).

Mahasiswa yang menguasai strategi *self regulated learning* secara efektif berpotensi untuk mengatasi permasalahan rasa malas maupun kecemasan (Woolfolk, 2016). Selain itu, menurut Dewi & Pura (2024) bahwa mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan *self regulated learning* sehingga mampu mengurangi kecemasan akademik dalam proses menyelesaikan tugas akhir. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi tinggi kecemasan akademiknya.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* berperan negatif terhadap kecemasan akademik mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan tugas akhir di Surakarta. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah kecemasan akademik mahasiswa psikologi yang menyelesaikan tugas akhir di Surakarta, begitu pula sebaliknya.

D. Kerangka Berpikir



Gambar 2. Kerangka Berpikir

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian ini yaitu terdapat peran negatif dalam *self regulated learning* dan kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir di Surakarta. Artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah kecemasan akademik pada mahasiswa psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir di Surakarta. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi kecemasan akademik pada mahasiswa jurusan psikologi yang sedang mengerjakan tugas akhir di Surakarta.