

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi merupakan jenjang pendidikan yang dimulai dari jenjang pendidikan sebelumnya, mulai dari Taman Kanak-Kanak, Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan pendidikan akhir yaitu menjadi mahasiswa. Kondisi itu yang menuntut mahasiswa untuk mampu menunjukkan kompetensi akademik, kemandirian belajar, dan tanggung jawab terhadap proses perkuliahan. Salah satu bentuk ujian akhir dalam pendidikan tinggi adalah tugas akhir berupa skripsi yang menjadi syarat kelulusan. Namun, dalam kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, baik karena faktor internal seperti kurangnya motivasi, manajemen waktu yang buruk, dan ketidakmampuan mengelola stres, maupun faktor eksternal seperti dukungan sosial, keterbatasan sumber daya, serta dinamika relasi dengan dosen pembimbing.

Regulasi diri akademik (*self-regulated learning*) adalah kemampuan individu dalam mengatur berbagai aspek dalam proses belajar seperti perencanaan, pemantauan, kontrol, dan evaluasi terhadap perilaku dan strategi belajar. Zimmerman menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga fase: *forethought* (perencanaan), *performance* (pelaksana-an), dan *self-reflection* (reflek diri). Dalam penyusunan skripsi, regulasi diri berperan penting bagi mahasiswa karena harus secara mandiri untuk menentukan topik, merancang

penelitian, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, serta menyusun dan merevisi karya ilmiah hingga selesai.¹

Penyelesaian skripsi kadang membuat mahasiswa mencapai tingkat stres, bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan stres yang ditimbulkan oleh dirinya sendiri, dan ada juga sampai tidak kuat dengan skripsinya, dan juga mengalami gangguan fisik maupun psikologisnya. Tapi mahasiswa memiliki tanggung jawab yang perlu diselesaikan dalam perkuliahan termasuk skripsi, selain itu serta mengerjakan ujian dengan hasil yang tepat waktu, umumnya tugas harus dengan cara manajemen waktu yang efektif merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu dapat memanfaatkan waktu yang ada dengan seoptimal mungkin untuk menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan sebagai prasyarat untuk meraih gelar².

Namun kenyataannya, menyelesaikan skripsi tidak semudah menempuh mata kuliah biasa. Mahasiswa semester akhir, terutama di Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), dihadapkan pada berbagai tantangan internal maupun eksternal. Tantangan ini meliputi tekanan waktu, kesulitan memahami metodologi, rasa takut terhadap penolakan pembimbing, serta tekanan sosial dari keluarga dan lingkungan untuk segera lulus. Semua itu sering kali berdampak pada munculnya tekanan psikologis seperti kecemasan,

¹Zimmerman, "Strategi Self Regulated Learning Dan Prestasi Belajar":, *Jurnal Psikologi*, 37.1 (2002), 110–29.

²Nurhalifah Nurhalifah, "Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam" (IAIN Parepare, 2024).

stres akademik, bahkan penundaan atau stagnasi dalam proses penyusunan skripsi. Dan banyak yang mengeluh kurangnya motivasi, merasa tertekan dengan revisi yang berulang ulang, dan mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara pekerjaan bagi yang bekerja, keluarga, yang ada di pondok, dan penyusunan skripsi. Ini menunjukkan dinamika yang kompleks dalam proses belajar mahasiswa semester akhir yang memerlukan kajian lebih mendalam.

Namun disisi lain, terdapat pula mahasiswa yang mampu menghadapi skripsi dengan baik. Mereka dapat mengatur jadwal, membuat target yang jelas, menjaga motivasi, serta mencari dukungan sosial baik dari teman maupun dosen pembimbing. Fenomena ini menunjukkan adanya perbedaan kemampuan regulasi diri akademik antara mahasiswa. Regulasi diri akademik, menurut Zimmerman adalah kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses belajarnya sehingga tujuan akademik dapat tercapai secara efektif.

Mahasiswa semester akhir memerlukan strategi regulasi diri akademik yang matang, baik dari aspek kognitif, motivasional, maupun efektif. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang diharapkan dan dipersiapkan untuk mampu menjadi konselor yang membantu orang lain dalam memahami dan mengelola diri, namun tidak sedikit dari mereka justru mengalami kesulitan dalam mengelola dirinya sendiri, seharusnya mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) harus memiliki pemahaman tentang ilmu konseling, dan nilai Islam, dan ketrampilan akademik secara bersamaan dalam

menyelesaikan skripsi, namun kenyataan banyak dari mereka mengalami disorientasi, frustasi, dan kehilangan motivasi saat menghadapi skripsi.

Mahasiswa semester akhir berada dititik kritis dalam perjalanan akademiknya, mereka tidak hanya dihadapkan pada tantangan intelektual berupa penyusunan skripsi tetapi tantangan psikologisnya dalam emosional yang seringkali menguras energi dan motivasi.³ Pada tahap ini, skripsi bukan lagi sekedar tugas akhir melainkan menjadi simbol perjuangan, pencapaian, sekaligus kedewasaan dan kesiapan menghadapi dunia yang sungguh keras.

Dalam perspektif Islam, penguatan regulasi diri juga selaras dengan konsep *mujahadah an-nafs* (perjuangan melawan hawa nafsu) dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa).⁴ Mahasiswa yang berhasil menginternalisasi nilai-nilai ini akan memiliki daya juang tinggi dalam menyelesaikan tugas akhir, karena didorong oleh niat yang lurus, kesadaran spiritual, dan keikhlasan dalam proses. Oleh karena itu, integrasi antara pendekatan psikologis dan nilai-nilai keislaman dalam memahami regulasi diri mahasiswa Bimbingan Konseling Islam (BKI) menjadi penting.

Ketidaksesuaian mahasiswa dalam menyelesaikan studi mereka di perguruan tinggi Indonesia jumlahnya lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa baru. Data dari pangkalan data pendidikan tinggi (PDDIKTI) pada tahun 2007 mendukung hal ini, menunjukkan bahwa ada 1.437.425 mahasiswa

³Nadya Asmarani, 'Efikasi Diri Terhadap Kemampuan Menulis Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Institut Abdullah Said Batam, *STRATEGY: Jurnal Inovasi Strategi Dan Model Pembelajaran*, 1.2 (2021), 171–76 <<https://doi.org/10.51878/strategi.v1i2.577>>.

⁴Program Magister and Others, *Pondok Pesantren Al-Barokah Kota Malang Tesis oleh Tazkiyat Al-Nafs dengan Tahfizh Al- Qur'an Santri Pondok Pesantren Al-Barokah Kota Malang*, 2024.

baru tetapi hanya 1.046.141 yang berhasil lulus, sedangkan total mahasiswa yang terdaftar di Indonesia mencapai 6.921.511. Ini mengindikasikan adanya ketidakseimbangan antara jumlah mahasiswa yang lulus dan yang baru di perguruan tinggi di Indonesia.⁵

Belajar adalah tanggung jawab setiap mahasiswa, dan mereka harus bisa mengatur waktu untuk belajar, terutama bagi yang ikut banyak kegiatan di kampus. Hal ini sering menyebabkan mahasiswa menunda-nunda penyelesaian tugas karena banyaknya aktivitas. Dari sini, muncul yang dinamakan prokrastinasi akademik atau kebiasaan menunda-nunda. Menurut Ferari dan tim, dalam penelitian Sherlin Pradinata dan Johannes Dicky Susilo, terdapat dua jenis prokrastinasi, yaitu:

- 1). Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan yang berhubungan dengan studi akademik.
 - 2). Prokrastinasi non akademik diartikan sebagai penundaan yang terjadi dalam aktivitas di luar pendidikan formal, seperti tugas rumah tangga.
- Untuk itu, penelitian ini membahas prokrastinasi dalam konteks akademik karena penyelesaian studi yang tepat waktu sesuai dengan ketentuan di bidang akademik.⁶

Dalam program studi Bimbingan Konseling Islam, mahasiswa sejatinya telah dibekali dengan kompetensi dalam memahami dinamika

⁵Dwi Nur Rachmah, 'Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak', *Jurnal Psikologi*, 42.1 (2015), 61–77.

⁶Fansiska Dwi & Hermien Laksmiwati Apriyani, 'Self-Directed Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Tugas Akhir Fransiska Dwi Apriyani, Dan Hermien Laksmiwati Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 5.1 (2014), 23–29 <<https://doi.org/10.26740/jptt.v5n1>>.

psikologis individu, termasuk pemahaman mengenai konsep regulasi diri, namun menarik untuk dikaji apakah pemahaman tersebut tercermin dalam perilaku mereka sendiri, terutama ketika mereka berada ditahap akhir studi. Hal demikian menjadi unik sekali mengingat mahasiswa pada tahap semester akhir harus berhadapan dengan permasalahan klasik dalam penyelesaian skripsi. Sehingga mereka banyak yang melakukan redefinisi diri dalam hal regulasi akademik mahasiswa.

Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih dalam bagaimana bentuk dan strategi regulasi diri akademik yang diterapkan oleh mahasiswa semester akhir Program studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam menghadapi proses penyusunan skripsi.

B. Fokus dan Pertanyaan Penelitian

Bagaimana bentuk regulasi diri akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam semester akhir dalam menghadapi skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

C. Tujuan Penelitian

Untuk mendeskripsikan dan memahami secara mendalam bentuk regulasi diri akademik mahasiswa semester akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dalam menghadapi skripsi.

D. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, khususnya dalam ranah konseling pendidikan dan pengembangan diri, melalui pemahaman tentang regulasi diri akademik pada mahasiswa semester akhir.

2. Secara Praktis

Bagi mahasiswa: dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam menyelesaikan skripsi secara efektif dan tepat waktu.

Bagi dosen pembimbing: memberikan gambaran tentang kondisi mahasiswa semester akhir, sehingga dapat menyesuaikan strategi bimbingan.

Bagi program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI): menjadi masukan dalam merancang layanan bimbingan akademik dan konseling yang mendukung regulasi diri mahasiswa.

Bagi peneliti: menjadi pengalaman dan wawasan akademik dalam mengembangkan penelitian kualitatif di bidang bimbingan dan konseling Islam.

E. Penegasan Istilah

Judul penelitian “Regulasi Diri Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Semester Akhir dalam Menghadapi Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN

Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)” perlu dijelaskan istilah-istilah yang penting berikut:

1. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan salah satu aspek penting dalam kepribadian individu yang berperan dalam kemampuan seseorang untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan, serta hasrat terhadap berbagai rangsangan dari luar agar tetap sejalan dengan tujuan dan cita-cita yang ingin dicapai. Proses ini mencerminkan kemampuan individu dalam mengarahkan diri secara sadar untuk bertindak sesuai dengan nilai dan sasaran pribadi.

Regulasi diri memiliki peran krusial terutama pada masa perkembangan mahasiswa, karena melalui proses ini mahasiswa bagaimana mengontrol emosi dan perilakunya secara tepat. Misalnya, mahasiswa sedang menghadapi skripsi untuk tetap tenang dan tetap fokus ketika mengerjakan, seperti contoh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi skripsi harus mempunyai mental yang besar dan harus bisa mengendalikan emosi dalam mengerjakan skripsi. Dengan demikian, regulasi diri tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme pengendalian emosi, tetapi juga sebagai fondasi penting dalam pembentukan karakter, kedisiplinan, dan kemandirian individu sejak usia dini.⁷

2. Mahasiswa Semester Akhir

⁷Yandi Cahya Yundani, ‘Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi’, 4 (2022), 21–35.

Mahasiswa semester akhir adalah mahasiswa yang sedang berada pada tahap akhir studinya, biasanya semester 7-8 atau lebih, yang tengah menyelesaikan kewajiban akademiknya berupa tugas akhir/skripsi sebagai syarat kelulusan program sarjana. Mahasiswa tingkat akhir sering dihadapkan pada berbagai tantangan dalam menyelesaikan skripsi, seperti tekanan mental, kesulitan dalam manajemen waktu, dan rendahnya rasa percaya diri. Kondisi ini berpotensi berdampak negatif, baik terhadap kesehatan mental maupun pencapaian akademis mereka. Ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi sambil melakukan aktivitas lain seperti mendengarkan musik, berbicara dengan orang lain. Penyusunan skripsi merupakan proses yang menuntut alokasi waktu, pemikiran, dan daya tahan fisik yang optimal. Namun, rutinitas ini sering kali memicu rasa lelah dan kejenuhan pada mahasiswa. Respons emosional dan fisik terhadap tekanan ini, termasuk kelelahan fisik, perubahan suasana hati, kecemasan berlebihan, dan stres, memiliki korelasi erat dengan tingkat efikasi diri.

3. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan konseling Islam mencakup berbagai aspek yaitu bimbingan akademik, bimbingan karir, bimbingan sosial, bimbingan belajar, bagi mahasiswa semester akhir Jurusan Bimbingan Konseling Islam (BKI), menghadapi skripsi sering kali menimbulkan tantangan signifikan, seperti kecemasan, stres akademik, dan keraguan diri. melalui pendekatan konseling Islami, seperti *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) atau konseling berbasis pemikiran Al-Ghazali - mahasiswa dibimbing untuk merefleksikan

diri, menemukan makna hidup, dan mencapai ketenangan jiwa di tengah tekanan akademik. Dan bimbingan konseling islam membantu mahasiswa juga berfokus pada penguatan aspek internal mahasiswa, seperti efikasi diri (*self-efficacy*) dan regulasi emosi, yang berkorelasi signifikan dengan tingkat stres akademik. Melalui pendekatan Islami yang meliputi konsep *al-hikmah* (kebijaksanaan), *al-mauidhatul-hasanah* (nasihat yang baik), serta penanaman rasa sabar dan tawakal, mahasiswa dibimbing untuk mengembangkan keyakinan yang cukup terhadap kemampuan dirinya selama proses menyusun skripsi. Integrasi aspek akademik, moral, dan spiritual ini sangat penting untuk memelihara kecerdasan spiritual dan emosional mahasiswa, membantu mereka tidak hanya menyelesaikan skripsi, tetapi juga menjadi pribadi yang memiliki kesalihan individu dan sosial secara seimbang di masa depan.

F. Sistematika Pembahasan

Skripsi ini disusun dalam enam bab yang berhubungan antara bab satu dengan bab yang lainnya. Secara umum bab-bab tersebut dapat dikemukakan sebagai berikut:

Bab I Pendahuluan memuat kajian tentang Konteks Penelitian, Fokus dan Pertanyaan Penelitian, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Penegasan Istilah dan Sistematika Pembahasan.

Bab II Landasan Teori memuat tentang Kajian Teori, Penelitian Terdahulu dan Paradigma Penelitian.

Bab III Metode Penelitian mengemukakan tentang Jenis Penelitian, Kehadiran Peneliti, Lokasi Penelitian, Partisipasi Peneliti, Data dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisa Data dan Pengecekan keabsahan.

Bab IV Hasil Penelitian memaparkan tentang Laporan Hasil Penelitian dan Deskripsi Temuan.

Bab V Pembahasan, memberikan penjelasan tentang hubungan hasil penelitian dengan teori.

Bab VI Penutup memuat Kesimpulan Pembahasan dan Saran-saran yang diperlukan.