

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Belajar telah menjadi proses kehidupan yang tidak akan pernah selesai sepanjang usia. Proses belajar dapat dilaksanakan di berbagai tempat, salah satunya dengan menempuh pendidikan di sekolah formal dalam naungan suatu lembaga. Lembaga sekolah ini terbagi pada lembaga swasta dan lembaga yang dinaungi pemerintah. Setiap lembaga memiliki kekhasannya masing-masing, misalnya lembaga Pesantren yang merupakan lembaga pendidikan swasta berbasis keislaman. Seiring perkembangannya, banyak pesantren yang mulai mendirikan sekolah formal dan memadukan antara ilmu agama dan ilmu pengetahuan umum, yang kemudian dikenal dengan istilah Madrasah. Sampai saat ini, berdasarkan Peraturan Menteri Agama RI No. 90 Tahun 2013, madrasah merupakan satuan pendidikan formal dibawah naungan Menteri Agama yang menyelenggarakan pendidikan umum dan kejuruan dengan kekhasan agama Islam yang mencakup Raudhatul Athfal, Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah dan Madrasah Aliyah Kejuruan. Perpaduan ilmu pengetahuan yang dipelajari di madrasah, menyebabkan perbedaan jumlah mata pelajaran dengan sekolah pada umumnya. Santri (istilah untuk siswa di pesantren) akan dihadapkan pada jumlah ujian yang lebih banyak dari sekolah umum serta kegiatan yang menjadi agenda rutin pesantren seperti pelatihan dakwah, menghafal Al-Quran, dan lain sebagainya.

Salah satu madrasah dengan kegiatan dan sistem belajar yang cukup padat adalah Madrasah Aliyah Swasta (MAS) Persis Sindangkasih dalam lingkup Pesantren Al-Amin Sindangkasih dan berlokasi di Kabupaten Ciamis, Jawa Barat. Sistem belajar di madrasah ini menggunakan 2 kurikulum, yaitu kurikulum negeri mengikuti Kementerian Agama dan kurikulum pesantren mengikuti lembaga Persatuan Islam. Mata pelajaran yang diterima oleh santri dalam sepekan berjumlah 25 mata pelajaran, dengan 11 mata pelajaran wajib (Al-qur'an Hadis, Fikih, Akidah, Sejarah Kebudayaan Islam (SKI), Pendidikan Kewarganegaraan (PKN), Bahasa Indonesia, Bahasa Arab, Matematika, Sejarah Indonesia, Bahasa Inggris, dan Penjasorkes), 4 mata pelajaran peminatan (Ilmu Pengetahuan Alam (IPA): Matematika, Kimia, Biologi, Fisika; dan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS): Geografi, Sejarah, Sosiologi, Ekonomi), dan 10 mata pelajaran pesantren (Tauhid, Syari'ah, Al-Qur'an, Nahwiyah, Qiroatul Kitab, Kepersisan, Mustolah Hadits, Ilmu Falak, Faraidh, dan Tahfidz). Santri juga dihadapkan dengan kegiatan/program harian yang wajib diikuti oleh setiap kelas, seperti Markaz Qur'an (menghafal

dan *muraja'ah* Al-Qur'an), *Khithobah* (berpidato di depan kelas), dan *Halaqah* (tadarus Al-Qur'an serta pidato selesai shalat dzuhur).

Sesuai tingkatan kelasnya, santri juga dihadapkan pada berbagai program yang berbeda-beda. Santri kelas 10 dihadapkan pada kegiatan Diklatsar Berani (didikan dasar penguatan karakter), pra-uji kompetensi tahfidz & fiqih (level dasar), Penilaian Akhir Semester/Tahun (PAS/PAT). Santri kelas 11 dihadapkan pada kegiatan *study tour*, karya tulis ilmiah (KTI), praktik mengajar, pra-uji kompetensi tahfidz & fiqih (level menengah), Penilaian Akhir Semester/Tahun (PAS/PAT). Kemudian, santri kelas 12 dihadapkan pada kegiatan Pelatihan Khidmat Jam'iyah/PLKJ (pengabdian & berdakwah kepada masyarakat), Uji kompetensi tahfidz & fiqih (level atas), Ujian Akhir Madrasah, Ujian Akhir Pesantren, dan Ujian Nasional/UTBK. Pelaksanaan kegiatan belajar mengajar (KBM) normalnya berlangsung dari pukul 06.50 sampai pukul 14.30 WIB, dengan uraian 06.50-07.30 untuk Markaz Qur'an, 07.30-12.00 untuk KBM, 12.00-13.00 untuk shalat berjamaah, tadarus dan halaqah, serta 13.00-14.30 diisi kembali dengan KBM.

Padatnya kegiatan yang dilaksanakan di madrasah tersebut menjadi suatu keunikan sekaligus tekanan bagi santri dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pelaksanaan ujian dapat berpengaruh terhadap kondisi psikologis seperti munculnya perasaan cemas atau meningkatnya kecemasan (Permana dkk., 2017; Purnamarini dkk., 2016; Solehah, 2014), dan kecemasan yang menyebabkan peningkatan tekanan darah serta denyut jantung (Zhang dkk., 2011). Selain itu, terdapat kegiatan lain yang menjadi *stressor* bagi santri, seperti proses menghafal ayat Al-Quran (*tahfidz*) (Aminullah, 2013; Hasanah & Sa'adah, 2021), dan *khitobah* (pidato) di depan kelas (Aminullah, 2013).

Hasil penelitian menemukan bahwa santri kelas 7 di pondok pesantren mengalami kecemasan/*anxiety* lebih tinggi 19.1% daripada siswa kelas 7 SMP (Aminullah, 2013). Temuan ini mengisyaratkan bahwa padatnya kegiatan yang dihadapi santri dapat memicu peningkatan kecemasan (*anxiety*). Menurut Spielberger (1972) *anxiety* merupakan suatu emosi yang muncul berdasarkan penilaian adanya ancaman, penilaian yang memerlukan antisipatif simbolis, dan elemen tidak pasti lainnya. Spielberger (1966, 1972) juga mengemukakan bahwa kecemasan memiliki dua dimensi, yakni *state anxiety* berupa kecemasan subjektif yang hadir saat ancaman dirasakan dan menurun ketika ancaman tersebut hilang, serta *trait anxiety* berupa perbedaan pandangan menghadapi kecemasan dan lebih stabil dibandingkan dengan *state anxiety*.

Selain apa yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti melakukan studi awal melalui kuesioner *online* pada tanggal 3-6 April 2022 dengan kriteria responden merupakan santri MAS Persis Sindangkasih. Dalam studi awal ini, diperoleh 30 responden usia 15-18 tahun. Responden perempuan 66.7%, sedangkan responden laki-laki sebesar 33.3%, dan merupakan santri kelas 10 (56,7%), kelas 11 (30%), serta kelas 12 (13.3%). Hasil studi awal menunjukkan bahwa mayoritas santri mengalami kecemasan yang ditandai dengan perasaan cemas, khawatir, grogi, tegang, gugup, takut, dan *overthinking* sebesar 86.7% ketika menghadapi ujian sekolah, dan sebesar 83.3% ketika menghadapi kegiatan pesantren lain selain ujian sekolah. Kecemasan ini didasari oleh ketakutan akan tidak lulus ujian, takut mendapat nilai jelek, takut tidak berhasil sesuai ekspektasi, takut salah dan tidak bisa menjawab, takut melakukan kesalahan atau tidak sempurna, takut tampil di depan umum, takut dicemooh teman atau guru, dan kurangnya persiapan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Solehah (2014) bahwa terdapat beberapa faktor yang diidentifikasi dapat memunculkan kecemasan siswa yang menghadapi ujian nasional, yakni standar nilai kelulusan, khawatir tidak dapat mencapai standar lulus, kemungkinan gagal, dan konsekuensi dari kegagalan yang mungkin dialami. Beberapa responden juga menyampaikan bahwa ketakutan ini menyebabkan mereka khawatir atas pandangan orang lain, merasa tidak percaya diri, dan merasa cemas dalam kegiatan yang berhubungan dengan banyak orang.

Kemampuan dalam menghadapi kecemasan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya seperti *self regulated learning* (El-Adl & Alkharusi, 2020; Kahreh dkk., 2018; Kramarski dkk., 2010; Listiara & Etiafani, 2015; Martirossian & Hartoonian, 2015). Melalui studi awal, peneliti berusaha mengeksplorasi faktor apa yang dapat membuat para santri mampu menghadapi padatnya kegiatan/program tersebut dan diperoleh jawaban berupa persiapan/latihan sebesar 40%, dukungan orangtua sebesar 30%, motivasi dan keyakinan diri sebesar 30%. Latihan/persiapan dan motivasi merupakan suatu kegiatan yang didorong dan muncul atas kesadaran sendiri tanpa adanya pemaksaan dari luar dirinya. Sedangkan dukungan orangtua menjadi salah satu tanda bahwa santri menunjukkan adanya kebutuhan atas bantuan dari orang sekitarnya. Berdasarkan temuan ini, terlihat adanya kesesuaian dengan aspek-aspek dalam konsep *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* memiliki tiga aspek yakni kognisi, motivasi, dan perilaku. Aspek kognisi tercermin dari kesadaran santri untuk melakukan latihan/persiapan, aspek motivasi tercermin dari adanya motivasi serta keyakinan diri yang

dimiliki santri, dan aspek perilaku tercermin dari kebutuhan santri atas bantuan berupa dukungan dari orangtua dalam proses belajarnya.

Self-regulated learning didefinisikan sebagai pengaturan diri siswa, sejauh mana mereka memantau dan mengendalikan strategi belajar yang berkaitan dengan latihan, elaborasi, pengorganisasian, atau strategi membaca seperti skimming atau pembuatan pertanyaan (Wolters, 1998). Sedangkan Zimmerman (1989) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* merupakan pikiran, perasaan, dan tindakan yang dihasilkan sendiri untuk mencapai tujuan akademik. Kemampuan untuk melakukan persiapan sebelum menghadapi ujian ataupun kegiatan pesantren merupakan salah satu modal dasar untuk meningkatkan kepercayaan diri sehingga dapat mengurangi kecemasan. Penelitian menyebutkan bahwa *self-regulated learning* dapat membantu santri dalam proses belajarnya seperti meningkatkan prestasi akademik (Yumna dkk., 2020), menurunkan prokrastinasi (penundaan) akademik (Alfina, 2014; Ulum, 2016), dan meningkatkan motivasi belajar (Juniayanti, 2019).

Sebelum menghadapi ujian maupun kegiatan pesantren, dalam situasi yang normal para santri biasa melakukan persiapan dengan mendalami materi, melakukan *murajaah/ziyadah* hafalan Qur'an, berlatih untuk menyampaikan *khitobah*, menyiapkan materi *khitobah*, mengikuti pengayaan mata pelajaran, serta mengikuti bimbingan yang disediakan madrasah. Namun dalam situasi pandemi saat ini terjadi beberapa perubahan terkait aktivitas madrasah, salah satunya adalah penyesuaian yang dilakukan dalam proses pembelajaran tatap muka terbatas (PTMT) sebagai dampak dari adanya pandemi Covid-19.

Terhitung mulai bulan Februari tahun 2022, PTMT dilaksanakan secara bertahap oleh madrasah. Bulan pertama, jadwal PTMT dilakukan sebanyak dua kali dalam sepekan dan dilaksanakan bergilir untuk setiap kelas. Pada bulan kedua sampai saat ini, PTMT dilakukan secara menyeluruh dengan pembatasan kegiatan hanya selama kurang lebih 6 jam, mulai dari pukul 06.50 – 12.00 WIB. Pemberlakuan PTMT ini memberikan serangkaian perubahan pada jadwal madrasah seperti penyesuaian 1 jam pelajaran yang sebelumnya sama dengan 45 menit menjadi 35 menit waktu normal, dan untuk setiap mata pelajaran yang sebelumnya dilaksanakan dalam 3 jam kini dipangkas menjadi hanya 2 jam pelajaran. Begitupun dengan kegiatan pesantren yang menjadi lebih fleksibel bagi santri, seperti *halaqah* selepas sholat dzuhur menjadi jarang dilaksanakan, markaz Qur'an dengan waktu terbatas, dan beberapa ekstrakurikuler juga dihentikan sementara. Dengan mempertimbangkan keterbatasan ini, madrasah memfasilitasi

WhatsApp group untuk setiap mata pelajaran, *Google Classroom*, dan *video Channel Youtube* yang dapat diakses santri untuk lebih memahami dan berdiskusi tentang materi pelajaran yang tidak dapat tersampaikan secara mendalam di kelas. Selain itu, kegiatan setor hafalan Qur'an (tahfidz) juga dapat dilakukan melalui fitur *video call* atau *voice note* dalam aplikasi *whatsapp messenger*. Pemanfaatan media ini sudah berlangsung sejak sekolah daring mulai dilaksanakan tahun 2020, dan sampai saat ini masih dimanfaatkan sebagai upaya mengatasi perbedaan kemampuan santri dalam memahami pelajaran serta keterbatasan waktu belajar di madrasah, sehingga mereka tetap dapat belajar secara mandiri di rumah.

Keadaan ini mengisyaratkan bahwa saat ini santri lebih banyak memiliki waktu luang di luar sekolah untuk dapat lebih mengeksplor dirinya, melakukan belajar mandiri, dan berlatih mempersiapkan diri ketika menghadapi kegiatan pesantren maupun ujian sekolah. Namun berdasarkan survei tambahan, diketahui bahwa 78.6% dari 28 orang santri merasa proses dan hasil pembelajaran yang diperoleh tidak sesuai dengan tujuan pembelajaran yang mereka miliki. Mereka juga menyampaikan bahwa alasan mengapa tujuan pembelajaran ini tidak tercapai adalah karena kuatnya rasa malas, bersikap santai-santai dalam belajar, menunda-nunda tugas (prokrastinasi), merasa jenuh dan kekurangan motivasi, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu di luar jam sekolah, terbatasnya waktu belajar di madrasah, keterbatasan dalam memahami materi, serta alasan pribadi lainnya.

Berdasarkan hasil observasi, ditemukan beberapa santri terlambat 40 menit setelah jam pelajaran pertama dimulai, 2 orang santri terlambat 15 menit kembali ke kelas setelah jam istirahat, santri yang mempelajari materi sebelum kelas dimulai adalah 2 orang santri yang akan melakukan presentasi, selama kegiatan belajar mengajar (KBM) terlihat sekitar 3 orang santri putri yang mencatat sedangkan yang lainnya melihat ke depan tanpa mengeluarkan buku catatan, santri terlihat aktif bertanya ketika guru menyatakan bahwa orang yang bertanya akan mendapat nilai tambahan, dan terlihat beberapa santri yang tertidur ketika pembelajaran berlangsung. Selain itu, diperoleh informasi dari wawancara yang dilakukan kepada beberapa guru bahwa hanya 6-7 dari 30 orang yang rajin mengerjakan tugas, dan meminta materi tambahan untuk belajar di rumah. Pada jam pulang, terlihat beberapa santri yang tidak membawa ransel/tas, 2 orang santri hanya menyelempangkan *waist bag* dan menggenggam sekumpulan kertas materi pelajaran di salah satu tangannya.

Survei tambahan dilakukan pada 28 orang santri dan diperoleh informasi bahwa 21.4% santri melakukan belajar mandiri atau latihan setiap hari di rumah, 35.7% hanya belajar atau berlatih ketika akan ujian atau mengikuti kegiatan pesantren, 32.1% melakukannya beberapa kali dalam sepekan, 7.1% melakukannya dalam dua hari sekali, dan 3.7% hanya melakukannya disaat ada waktu luang yang tidak menentu. Data ini menunjukkan bahwa penerapan PTMT yang menyebabkan lebih banyak waktu luang bagi santri di luar sekolah, penyediaan fasilitas belajar daring seperti materi yang diunggah di *channel youtube*, *google classroom*, *whatsapp group*, serta proses setoran hafalan Qur'an (*tahfidz*) dari rumah melalui fitur *video call* atau *voice note* dalam aplikasi *whatsapp messenger* tidak sebanding dengan besarnya upaya santri untuk melakukan belajar secara mandiri (*self-regulated learning*) di rumahnya. Kecenderungan belajar mandiri hanya ketika akan menghadapi ujian/kegiatan, sedikitnya catatan/materi yang dapat dipelajari, rendahnya usaha dalam meminta materi tambahan untuk memperdalam pengetahuan, serta kedisiplinan yang rendah dapat menjadi salah satu alasan mengapa mereka mengalami kecemasan (*anxiety*) ketika dihadapkan pada situasi seperti ujian atau kegiatan tertentu.

Nevid dkk. (2010) menyebutkan bahwa dalam proporsi yang normal, *anxiety* memiliki manfaat dan menjadi dorongan dalam diri individu untuk melakukan sesuatu. Misalnya, kecemasan mendorong individu untuk rutin mengecek kesehatannya atau belajar ketika akan menghadapi ujian. Namun, kecemasan yang terus-menerus juga dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek psikologis santri, seperti kualitas tidur yang menurun (Köse, 2018; Mukhlis & Koentjoro, 2015), kehilangan konsentrasi dalam belajar dan ketika mengerjakan soal ujian (Mukhlis & Koentjoro, 2015), dan menurunnya kemampuan pemecahan masalah matematis (Hidayat & Ayudia, 2019). Dampak kecemasan ini secara umum dapat mempengaruhi performa ketika menghadapi ujian ataupun kegiatan yang tentunya berpotensi memunculkan kegagalan/kesalahan. Oleh karena itu, memiliki kemampuan untuk mengatur diri dalam belajar dapat menjadi salah satu cara untuk mengatasinya.

Self-regulated learning atau kemandirian belajar berpotensi menjadi prediktor yang dapat mempengaruhi tingkat *anxiety* atau kecemasan santri. *Self-regulated learning* mencakup bagaimana kemampuan santri dalam merencanakan program belajar, memperbanyak sumber belajar, memahami dan mengaplikasikan pengetahuan, gambaran motivasi belajarnya, dan bagaimana ia mampu mengatur perilaku serta lingkungan dalam proses belajarnya secara mandiri. Ketika santri memiliki *self-regulated learning* yang baik, maka ia akan memiliki

kesiapan dalam menghadapi situasi yang menyebabkan *anxiety*. Hal ini terjadi karena saat dihadapkan pada *stressor* (misalnya ujian atau kegiatan pesantren seperti PLKJ), mereka dapat menghadapinya dengan tenang karena telah memiliki/mengingat informasi materi yang akan diuji ataupun telah berlatih untuk menguasai materi dan menyampaikan pidato di depan umum. Sehingga tingkat kecemasan yang timbul karena tidak dapat mengisi ujian atau mengalami demam panggung saat tampil di depan umum diharapkan dapat mengalami penurunan.

Penelitian terdahulu lebih banyak terfokus pada pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan ujian atau kecemasan yang spesifik pada satu *stressor* tertentu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan secara umum yang terdiri dari kecemasan *state* dan kecemasan *trait*. Atas dasar ini, peneliti tertarik untuk mencari tahu pengaruh *self-regulated learning* terhadap tingkat *anxiety* pada santri Pesantren Al-amin Sindangkasih.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah *self-regulated learning* pada santri di Pesantren Al-Amin Sindangkasih?
2. Bagaimanakah tingkat *anxiety* pada santri di Pesantren Al-Amin Sindangkasih?
3. Apakah terdapat pengaruh negatif antara *self-regulated learning* terhadap tingkat *anxiety* pada santri di Pesantren Al-Amin Sindangkasih?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk melihat *self-regulated learning* pada santri di Pesantren Al-Amin Sindangkasih.
2. Untuk melihat tingkat *anxiety* pada santri di Pesantren Al-Amin Sindangkasih.
3. Untuk melihat pengaruh negatif antara *self-regulated learning* terhadap tingkat *anxiety* pada santri di Pesantren Al-Amin Sindangkasih.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan teoretis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah keilmuan psikologi, terutama psikologi pendidikan mengenai pengaruh *self-regulated learning* terhadap tingkat *anxiety*, serta menjadi inspirasi untuk penelitian lanjutan dengan topik serupa.

Kegunaan praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi lembaga pendidikan dan praktisi psikologi pendidikan dalam melaksanakan kegiatan belajar mengajar (KBM), menjadi pertimbangan dalam merancang program serta dalam menginternalisasi kurikulum yang dapat meminimalkan *anxiety* dengan menghadirkan lebih banyak wadah untuk melatih santri mengoptimalkan aspek *self-regulated learning*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan mampu membantu santri memahami *anxiety* yang dialaminya dan memanfaatkan strategi *self-regulated learning* untuk mengatasi *anxiety* atas ujian atau kegiatan yang harus mereka lalui.

