

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan lembaga Pendidikan paling tinggi yang dituntut agar menghasilkan lulusan mahasiswa yang memiliki keahlian sesuai dengan bidangnya masing-masing. Keinginan dari masyarakat yang besar kepada mahasiswa sebab mereka berstatus sebagai calon penerus Bangsa Indonesia. Mahasiswa mempunyai banyak peran, termasuk peran sebagai salah satunya agen perubahan (*agent of change*). Mahasiswa merupakan kelompok sosial yang terdiri atas generasi muda yang dididik dan dilatih agar mempunyai kemampuan berpikir logis dan konstruktif, menguasai perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta mempunyai pandangan jauh ke depan (Hidayat, 2019). Sukses tidaknya seorang mahasiswa bukan hanya mampu menyerap pelajaran perkuliahan yang diterima dari dosen, melainkan mahasiswa tersebut mampu mengembangkan ilmu yang diterima oleh dosen secara kreatif serta mahasiswa tersebut memiliki strategi pembelajaran yang efektif dan efisien.

Seorang mahasiswa sangat dipengaruhi oleh semangat hidup yang dimilikinya, rasa percaya diri, optimisme, dan dorongan yang kuat untuk sukses agar mahasiswa tersebut dapat mencapai kesuksesan menjalani perkuliahan serta mempunyai prestasi yang maksimal. Hal tersebut tidaklah mudah diraih, pada umumnya dalam proses perkuliahan, mahasiswa menghadapi tantangan dan hambatan. Hambatan tersebut harus diselesaikan oleh mahasiswa karena merupakan tanggung jawabnya. Terdapat perbedaan beban perkuliahan untuk mahasiswa semester awal dan semester akhir. Tugas akademik mahasiswa pada semester pertama meliputi mata kuliah yang harus diselesaikan tepat waktu, penyelesaian beban studi, praktikum dan magang. Kendala-kendala tersebut akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya tahun perkuliahan, dan dalam proses penyelesaian tugas akademiknya, mahasiswa akan menemui berbagai kendala, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir.

Mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa yang telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah dan sedang menyelesaikan tugas akhir atau menyelesaikan skripsi (Dewi Pratiwi & Lailatushifah, 2012). Sebagai mahasiswa semester akhir tentu saja harus mampu beradaptasi dengan kondisi sekitar. Selama menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa semester akhir tentu tidak akan lepas dari kewajiban menyelesaikan tugas akhir semester baik itu laporan tugas akhir atau skripsi, kuliah kerja nyata (KKN), magang dan juga pelaksanaan sidang komprehensif sebagai salah satu syarat untuk sidang munaqosah atau sidang akhir. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memaksimalkan waktu yang dimilikinya untuk menyelesaikan semua tugas belajarnya dengan sebaik-baiknya.

Mahasiswa harus memiliki kedisiplinan dalam mengatur waktu, menggunakan strategi belajar yang efektif dan melaksanakan kegiatan belajar secara lebih terarah dan intensif. Bekal utama yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar tersebut adalah memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang dapat menunjang kegiatan belajarnya. Hal tersebut dikenal dengan *self regulated learning*. *Self regulated learning* dikembangkan dari teori kognitif sosial (1986) yang menyatakan bahwa manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*) (Bandura, 1997). Definisi *self regulated learning* mengacu pada proses mengelola pikiran, tindakan, dan lingkungan seseorang selama belajar atau mengejar tujuan tertentu (Zimmerman & H.Schunk, 2011).

Self-regulated learning dipahami sebagai pembelajaran mandiri, ialah tugas dimana seseorang harus mampu melaksanakan apa yang telah dipelajari secara mandiri serta merencanakan, melaksanakan dan merefleksikan dengan baik tentang kegiatan belajarnya. Menurut Boekaerts & Cascallar (2006) motivasi setiap individu untuk mencapai tujuan pembelajaran akan menentukan strategi, keterampilan, dan kapasitas mereka untuk belajar

secara mandiri. Keterampilan dan strategi ini sudah direkomendasikan untuk digunakan dalam hubungan sosial dan juga akademis. Menurut Manuella & Mangunsong (2018) terdapat beberapa karakteristik mahasiswa yang tidak bisa melaksanakan *self regulated learning* yaitu tidak mandiri, kesulitan dalam melakukan adaptasi, kurang mampu jika diajak bekerjasama dengan orang lain, kesulitan berpikir kritis ketika diperlukan untuk memecahkan masalah, kurangnya motivasi untuk sukses, kurang percaya diri terhadap kemampuan diri, dll. Adapun dampak yang terjadi jika *self regulated learning* rendah menurut Erick dkk, (2016) beberapa dampak tersebut meliputi : pencapaian akademis yang rendah, prokrastinasi, kurangnya kemandirian, ketidakefektifan belajar, kurangnya motivasi dan penurunan kesejahteraan psikologis.

Proses belajar mengatur diri sendiri juga berkaitan dengan emosi, pikiran dan tindakan yang timbul dalam diri setiap individu, selalu waspada dan mempunyai rencana untuk mempengaruhi tercapainya tujuan yang diinginkan individu tersebut. Penerapan pembelajaran mandiri oleh mahasiswa, baik di kampus maupun di rumah, akan berdampak signifikan terhadap hasil dan prestasi belajar mereka (Zimmerman, 2008). Schunk dan Zimmerman (1997) menyebutkan bahwasanya prestasi akademik dapat dijadikan sebagai indikator untuk mengetahui apakah seseorang mempunyai tingkat regulasi diri akademik yang tinggi atau rendah. Mahasiswa juga hendaknya memanfaatkan waktu yang ada pada saat proses belajar dan mempunyai rencana pengaturan diri dalam belajar untuk mempersiapkan kegiatan pembelajaran, sehingga dapat mencapai hasil berupa nilai yang maksimal sebagai indikatornya. Sedangkan jika kesulitan untuk membagi waktu dalam belajar, mengerjakan tugas, sering menunda mengerjakan skripsi serta menunda persiapan ujian memperlihatkan mahasiswa tersebut memiliki *self regulated learning* yang rendah.

Self-regulated Learning mempunyai korelasi dengan beberapa faktor yakni Prokrastinasi, Kesejahteraan Subjektif dan Kecemasan Akademik. Ottens (1991) menyatakan

bahwasanya Kecemasan akademik bermula dari kemungkinan individu tidak diterima ketika diberikan tugas akademik. Kecemasan belajar yang dialami individu juga akan mempengaruhi regulasi diri belajarnya. Permasalahan belajar yang dihadapinya dapat menimbulkan kecemasan dan ketakutan pada dirinya sehingga mempengaruhi tujuan yang telah ditetapkannya dan tidak dapat berjalan sesuai rencana yang telah dibuat.

Peneliti melakukan studi awal ke lapangan yang bertujuan agar dapat mendukung argumentasi peneliti dalam melihat permasalahan di lapangan. Studi awal tersebut dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka melalui *google form* kepada 32 mahasiswa semester akhir, yaitu semester 7 dan 8 Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung. Diperoleh hasil 84% mahasiswa mempunyai kecemasan akademik yang tinggi, 7% mahasiswa mempunyai kecemasan akademik sedang dan 9% mahasiswa mempunyai kecemasan akademik yang rendah. Faktor penyebab kecemasan akademik mahasiswa semester akhir diantaranya mempunyai perasaan tegang dan ketakutan pada suatu yang akan terjadi sehingga mengganggu aktivitas seperti pelaksanaan tugas, cemas melihat orang lain lebih cepat menyelesaikan tugas akademiknya sehingga merasa tertinggal, khawatir dengan orientasi masa depan dan banyaknya tuntutan dari diri sendiri, orang tua dan sosial, belum ada persiapan mempelajari materi sebelum kuliah, merasa takut gagal, tidak lulus tepat waktu dan menunda pelaksanaan skripsi karena adanya beberapa kendala seperti dosen yang sulit dihubungi dan faktor internal pada diri sendiri.

Kecemasan akademik merupakan hasil dari proses dalam tubuh dan otak yang butuh perhatian, yakni menghadapi ujian atau mengerjakan tugas (Lestari & Wulandari, 2021). Ketika mahasiswa sedang melakukan kegiatan berupa belajar di kampus banyak tugas yang harus di hadapi, tugas tersebut bisa sulit ataupun ringan. Terdapat beberapa mahasiswa yang mampu menyelesaikan tugas yang di hadapinya dan ada juga mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan tugasnya. Ketika mahasiswa tidak dapat menyelesaikan tugas yang di berikan

akan berdampak pada ketidak lulusan di mata kuliah tersebut, sehingga ketika mahasiswa banyak yang tidak lulus di beberapa mata kuliah, maka ia tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Hal ini dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa karena masa perkuliahan akan bertambah panjang. Aristawati, dkk (2020) menjelaskan bahwasannya Kecemasan akademik siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain jenis kelamin, usia, pengalaman, status kesehatan, dan tingkat stres. Melanjutkan Hooda , M., & Saini (2017) mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat memicu dan meningkatkan tingkat kecemasan akademik pada siswa antara lain: pengalaman mengerjakan tugas sebelumnya, persepsi mengenai beban kelas, kemampuan disiplin ketika menghadapi masalah dengan keluarga, rasa percaya diri dalam menghadapi kecemasan, dan kebutuhan untuk menyelesaikan studi tepat waktu. Terkadang berbagai kebutuhan dan harapan yang dijelaskan di atas tidak selalu dapat dipenuhi oleh setiap mahasiswa.

Nugraha (2018) menjelaskan bahwa tekanan yang muncul pada saat berhadapan dengan berbagai macam permasalahan akademik, ini bisa membuat individu menjadi cemas. Kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Banga (2014) mengatakan bahwasanya kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran terhadap kegagalan akademik siswa. Ottens (1991) menyatakan bahwasanya kecemasan akademik mengacu pada semangat yang ditunjukkan oleh siswa yang tidak sepenuhnya menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Kecemasan akademik yang dirasakan oleh individu ini akan memiliki dampak pada tujuan atau harapan jangka panjang, seperti contohnya memiliki tingkat pendidikan yang tinggi atau harapan untuk lulus perguruan tinggi secepatnya dan mempunyai IPK yang tinggi. Permasalahan pembelajaran yang dihadapi bisa membuat individu khawatir dan takut karena akan mempengaruhi tujuan yang sudah ditetapkan dan tidak akan terlaksana sesuai rencana yang sudah disusun serta

pembelajaran seperti penelitian, membaca materi dari sumber lain secara berulang-ulang, bahan pelajaran yang telah dipelajari sebelumnya atau penilaian pembelajaran yang dirancang menjadi kurang efektif karena perasaan cemas. Hal seperti ini menunjukkan bahwa kecemasan akademik berperan dalam pengaturan belajar mandiri mahasiswa, dimana kecemasan akademik yang dialaminya dapat berdampak buruk terhadap pencapaian tujuan yang ingin dicapai. Tujuan dan strategi yang telah disiapkan terganggu karena perasaan cemas tersebut.

Adapun penelitian Abas & Pambudhi (2022) diketahui bahwa meskipun mahasiswa merasa cemas saat melakukan kegiatan akademiknya, tetapi juga masih mampu untuk mengelola dan mengendalikan kecemasan yang dialaminya agar tidak sepenuhnya mengganggu proses dan pengaturan belajar yang telah dibuatnya, dengan kata lain kecemasan akademik yang dirasakan tidak sepenuhnya mengganggu *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa. Meskipun kecemasan akademik hanya memberikan sumbangsi sebesar 10,3% terhadap *self-regulated learning*, namun bukan berarti hal ini dapat diabaikan. Kecemasan akademik mengacu pada kemungkinan performa yang ditampilkan individu tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan (Ottens, 1991).

Dari hasil penelitian terdahulu, studi awal, dan hasil skrining dari studi awal pendahuluan sebelumnya, peneliti menemukan bahwa *self-regulated learning* mungkin menjadi faktor yang diyakini mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa. Namun, kecemasan di bidang akademis secara umum jarang terjadi dan hanya ada sedikit literatur yang menjelaskan permasalahan tersebut. Peneliti tidak menemukan penelitian yang juga meneliti pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir. *Self regulated learning* menurut Azmi (2016) mengacu pada perencanaan yang cermat terhadap proses kognitif dan afektif yang berkaitan dengan keberhasilan suatu tugas belajar. Selain daripada itu, perilaku dalam belajar terutama dalam penerapan *Self-regulated learning*

ini tidak lepas dari pengaruh eksternal (lingkungan belajar) serta kondisi internal (faktor person atau individu). Kondisi internal yang berpengaruh antara lain perilaku. Perilaku yang kurang tepat dapat mengganggu proses belajar. Perilaku yang kurang tepat tersebut dapat disebabkan karena adanya kecemasan pada diri individu (Sanitiara dkk, 2014). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai variabel ini guna mengetahui “Pengaruh *Self Regulated Learning* terhadap Kecemasan Akademik Mahasiswa Semester Akhir” pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan fenomena lapangan dan hipotesis teori yang sudah dijelaskan, dapat dirumuskan pertanyaan penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir ?

Tujuan penelitian

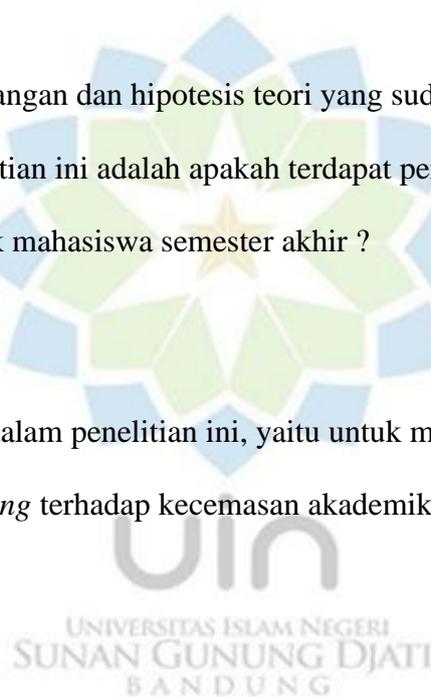
Adapun tujuan penelitian dalam penelitian ini, yaitu untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self regulated learning* terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir

Kegunaan penelitian

Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi wawasan untuk keilmuan dalam ilmu psikologi khususnya Psikologi Pendidikan mengenai *self regulated learning* untuk mengontrol atau mengelola pikiran, tindakan, dan lingkungan selama belajar atau mengejar tujuan tertentu dan Psikologi klinis mengenai kecemasan akademik yang dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam proses pembelajaran.

Kegunaan Praktis



- a. Diharapkan penelitian ini bisa membantu mahasiswa mengetahui pentingnya *self regulated learning* dalam pembelajaran agar bisa mengelola tugas-tugas dengan baik sehingga dapat mengurangi kecemasan akademik.
- b. Dapat memberikan referensi atau ulasan bagi peneliti lain tertarik mempelajari fenomena *self-regulated learning* dan akademik kecemasan.

