

Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Setiap tingkat pendidikan mempunyai kewajiban, tugas, dan beban masing-masing yang pasti harus dihadapi para peserta didik, termasuk mahasiswa. Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menjalankan tugas akademik dan mengikuti kegiatan kampus tidak dapat dihindarkan, terutama ketika dihadapkan pada lingkungan belajar yang berubah dalam situasi tertentu. Salah satu faktor penghambat proses pembelajaran adalah kecemasan, yang mengganggu kemampuan kognitif seperti fokus, ingat, berpikir abstrak, serta kemampuan menyelesaikan masalah, dan umumnya dikatakan sebagai kecemasan akademik. Oleh sebab itu, hal tersebut dapat menimbulkan kecemasan akademik terjadi pada mahasiswa (Demak & Suherman, 2016).

Mereka khawatir tentang kemampuan mereka untuk melewati tantangan akademik sehingga prestasi mereka dapat diterima dengan baik karena tuntutan akademik yang besar (Marsella, 2015). Kecemasan adalah perasaan khawatir yang dirasakan seseorang tentang kemungkinan kejadian buruk di masa mendatang (Annisa & Ifdil, 2016). Kecemasan dapat dialami kepada siapa saja, Kecemasan muncul sebagai respons terhadap situasi yang menimbulkan tekanan atau konflik. Ini sering terjadi ketika seseorang menghadapi keadaan yang berubah dalam hidup dan perlu beradaptasi. Mahasiswa juga mengalami kecemasan saat berpartisipasi dalam aktivitas akademik karena mereka sedang melalui masa transisi dari pendidikan ke hubungan sosial (Dzihni dkk., 2020).

Hal ini disebabkan oleh tuntutan akademik yang meningkat, yang dapat menyebabkan kecemasan, seperti kesulitan memahami materi pelajaran, tekanan ujian dan praktik (Permata & Widiasavitri, 2019). Kecemasan pada mahasiswa dapat disebabkan oleh aspek akademik, terutama tekanan eksternal dan harapan pribadi (Novitria & Khoirunnisa, 2019). Menurut

Ottens (1991) kecemasan yang terjadi dalam konteks itu disebut dengan kecemasan akademik.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013), sekitar 14 juta orang, atau 6% dari penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun, mengalami kecemasan. 8–22% dari mereka adalah remaja atau mahasiswa, dan mereka berada di masa transisi dari remaja ke dewasa awal, dari jenjang sekolah menengah atas ke tingkat perguruan tinggi.

Merujuk pada data yang telah dipaparkan sebelumnya fenomena terkait Kesehatan mental para remaja-dewasa awal perlu diteliti lebih lanjut, terutama terkait kecemasan dalam konteks akademik yang dialami oleh mahasiswa. Kecemasan akademik menurut Ottens (1991) adalah ketika pola pikir, respon fisiologis, dan perilaku terganggu oleh adanya kekhawatiran akan performa akademik yang buruk ketika tugas akademik diberikan.

Kecemasan akademik muncul ketika siswa merasa gugup atau cemas tentang masa depan mereka, dan perasaan ini mengganggu tugas dan prestasi akademik mereka (Valiante & Pajares, 1999). Kecemasan yang dirasakan mahasiswa saat menjalankan tugas dan mengikuti kegiatan kampus sangat erat kaitannya, dan banyak mahasiswa yang lebih cenderung merasakan kecemasan karena perubahan lingkungan belajar spesifik mereka. Kecemasan akademik pada mahasiswa diakibatkan oleh beban akademik yang ditimbulkan oleh proses belajar mengajar dan masalah yang berkaitan dengan kegiatan belajar (Novitria & Khoirunnisa, 2019).

Artikel ilmiah pada situs The Conversation yang ditulis oleh Kaligis (2021) terdapat sebuah survei online yang dilakukan oleh tim dari Departemen Psikiatri Anak dan Remaja Fakultas Kesehatan Universitas Indonesia pada 2021 mencatat kecemasan psikologis di kalangan remaja di seluruh Indonesia usia 16 hingga 24 tahun, terutama mahasiswa baru. Mereka menemukan bahwa 95,4% responden mengalami kecemasan (*anxiety*), dan 88,4%

mengalami depresi saat menghadapi masalah pada usia tersebut. Selain itu, 96,4 persen responden tidak tahu cara mengatasi stres yang disebabkan oleh masalah umum.

Mahasiswa adalah generasi muda yang memiliki kesempatan untuk mendapatkan pendidikan formal di perguruan tinggi. Mereka memiliki banyak peran dan tanggung jawab. Hulukati & Djibran (2018) menjelaskan bahwa tanggung jawab yang diemban oleh mahasiswa lebih besar daripada waktu sekolah menengah atas karena tuntutan dan tugas perkembangan yang lebih tinggi. Perguruan tinggi dapat menjadi tempat untuk pertumbuhan pribadi dan penemuan pengetahuan. Dalam lingkungan akademik yang semakin kompetitif, mahasiswa rentan mengalami stres, terutama di kalangan mahasiswa baru. Memasuki dunia universitas adalah perubahan besar dalam hidup (Santrock, 2011). Mahasiswa baru biasanya mengalami banyak perubahan ketika mereka memasuki perguruan tinggi.

Mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan barunya. Mahasiswa baru adalah sekelompok individu yang beralih dari jenjang sekolah menengah atas ke tingkat perguruan tinggi. Menurut Santrock (2011), mahasiswa baru meliputi mahasiswa baru dan pemula serta mahasiswa tahun pertamanya. Siswa baru menghadapi lingkungan belajar yang besar dengan struktur yang lebih kompleks. Mereka akan berinteraksi dengan rekan-rekan dari berbagai macam latar belakang. Selain itu, mereka lebih menekankan pada kinerja dan prestasi akademik dan penilaian yang dibuat karenanya (Santrock, 2011). Menurut Haynes, remaja rentan terhadap tekanan psikologis dan kecemasan karena kurangnya persiapan mental dan spiritual serta kurangnya pengalaman (Demak & Suherman, 2016). Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memfokuskan pada kecemasan akademik yang dialami mahasiswa baru.

Sanitiara, Nazriati, & Firdaus (2014) melakukan survei tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru di Universitas Riau, Indonesia, menemukan bahwa sekitar 14,9% mahasiswa

mengalami kecemasan akademik yang tinggi, dan 72,3% mengalami kecemasan akademik yang sedang. Mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir cenderung lebih cemas dengan tugas akhir. Karena pergeseran dari jenjang sekolah menengah atas ke tingkat perguruan tinggi, mahasiswa semester awal sering mengalami kecemasan akademik.

Konsisten dengan ini, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Sanitiara dkk. (2014) survei tingkat kecemasan akademik mahasiswa baru di Universitas Riau, Indonesia, menemukan bahwa sekitar 14,9% mahasiswa mengalami kecemasan akademik yang tinggi, dan 72,3% mengalami kecemasan akademik yang sedang. Mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir cenderung lebih cemas dengan tugas akhir. Karena pergeseran dari jenjang sekolah menengah atas ke tingkat perguruan tinggi, mahasiswa semester awal sering mengalami kecemasan akademik. Perubahan ini menuntut adaptasi dan penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, itulah sebabnya mahasiswa baru sering mengalami kecemasan akademik tingkat tinggi Ramadhan (2017).

Beberapa mahasiswa dengan tingkat kecemasan akademik yang tinggi cenderung membuat tuntutan yang sangat tinggi dan tidak realistis terhadap diri mereka sendiri (Klassen & Kuzucu, 2009). Mereka mungkin terlalu fokus pada kesalahan dan kekurangan mereka dan menjadi tidak puas dengan pekerjaan mereka meskipun telah mencapai standar yang tinggi. Mahasiswa dengan kecemasan akademik tinggi cenderung menghindari interaksi sosial dan kolaborasi dalam lingkungan belajar. Mereka mungkin lebih suka bekerja sendiri karena tidak nyaman atau khawatir tentang pendapat orang lain tentang mereka.

Di semester awal perkuliahan, mahasiswa juga menghadapi perubahan kebiasaan seperti waktu tidur, makan, dan belajar. Mereka memiliki lebih banyak tugas dan tanggung jawab daripada sebelumnya, dan mereka juga dipaksa untuk mencapai hasil yang diharapkan (Nasution & Rola, 2011). Mahasiswa mungkin mengalami kecemasan akademik disebabkan

oleh perasaan takut atau cemas terhadap situasi tertentu. Mereka menjadi khawatir tentang hasil yang telah mereka capai dan kinerja serta tugas yang telah mereka selesaikan.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan kuliah cenderung menunda-nunda pekerjaan dan tugas-tugas penting (Saman, 2017). Mereka juga sering menghindari situasi dan pekerjaan yang membuat mereka merasa stres atau cemas. Mereka cenderung merasa tidak aman dengan kemampuan mereka dan takut akan penilaian negatif, sehingga mereka menghindari situasi yang menyebabkan ketakutan tersebut. Atkinson, Atkinson, Barhana, Hilgard, & Taufiq (1987) menggambarkan kecemasan sebagai perasaan yang tidak menyenangkan yang seringkali disertai dengan berbagai tingkat kecemasan, kekhawatiran, dan ketakutan.

Penelitian yang dilakukan oleh Mirawdali, Morrissey, & Ball (2018), mengungkapkan bahwa mahasiswa di Universitas Wolverhampton mengalami gejala kecemasan akademik, seperti perasaan kewalahan, peningkatan detak jantung, keringat berlebih, dan sakit kepala. Penyebabnya dapat dikaitkan dengan sembilan faktor, termasuk kecemasan menghadapi ujian, persaingan akademik, uji kemampuan, manajemen waktu, strategi belajar, dukungan sosial, dukungan keluarga, dan cara manajemen stres mahasiswa. Menurut Ghufroon & Risnawati (2010), ada banyak sumber kecemasan siswa, antara lain kekhawatiran, faktor emosional, dan hambatan dalam merampungkan tugas. Menurut Ottens (1991), kecemasan akademik diakibatkan oleh terganggunya pola pikir, yang menyebabkan perbedaan respon fisik dan berkurangnya kemampuan melakukan tugas dalam menyelesaikan tugas. Kecemasan fisik dan psikis dapat mengalami dampak negatif jika diabaikan terus-menerus, hal ini dapat menghambat mahasiswa dalam proses studi (Situmorang, 2017).

Sesuai dengan permasalahan yang diangkat, peneliti melakukan penelitian awal untuk mengetahui apakah masalah tersebut terjadi di lapangan. Studi awal yang dilakukan pada mahasiswa baru UIN Sunan Gunung Djati Bandung, yang sesuai dengan subjek yang akan diteliti. Studi awal dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa angkatan

2023 Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Gunung Djati Bandung dengan pertanyaan yang merujuk pada dimensi masing-masing variabel kecemasan akademik dan pertanyaan mengenai alasan yang memicu kecemasan akademik yang pernah/sedang mereka alami. Mahasiswa yang mengikuti dalam studi awal berjumlah 69 orang yang terdiri dari 39 perempuan dan 30 laki-laki, yang berasal dari semua fakultas UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan hasil, terdapat 69 orang yang pernah/sedang merasakan kecemasan akademik, dengan alasan terbanyak yaitu responden sebanyak 49 mahasiswa atau dengan persentase 75% dari keseluruhan menjawab meragukan kemampuan mereka dan tidak percaya diri mengikuti perkuliahan, sebanyak 27 mahasiswa atau dengan persentase 41% dari keseluruhan menjawab kecemasan karena kurang menguasai materi dan kecemasan tidak bisa mengelola waktu, dan sebanyak 25 mahasiswa atau dengan persentase 38% dari keseluruhan menjawab kecemasan akan nilai/IPK yang kurang memuaskan. Berdasarkan hasil studi awal yang dilakukan bahwa alasan kecemasan akademik yang paling banyak dirasakan itu karena faktor dari dalam diri mahasiswanya.

Penyelenggaraan pendidikan yang dipengaruhi faktor internal seperti *self-regulated learning* dan *academic self-efficacy* dikutip dari Purwanto (2014) Seseorang dengan *academic self-efficacy*, yaitu orang yang percaya diri dengan kemampuannya cenderung menyelesaikan tugas yang diberikan dengan optimis, sedangkan mereka yang kurang memiliki *academic self-efficacy* cenderung pesimis dalam menyelesaikan tugas tersebut. Hal ini juga mempengaruhi motivasi siswa dalam *self-regulated learning* dan penentuan keputusan yang diambil siswa tentang upaya mereka untuk mengkoordinasikan pembelajaran mereka. *Self-efficacy* yang rendah dikaitkan dengan munculnya kecemasan, kekhawatiran, dan berdampak pada penurunan *self-regulated learning* (Schunk & Zimmerman, 2008).

Konsep *academic self-efficacy* berakar dari teori *self-efficacy* Bandura (1977) yang diterapkan dalam konteks akademik. Konsep ini berakar pada teori kognitif sosial Albert

Bandura yang menekankan peran kepercayaan diri dalam membentuk perilaku dan kinerja. Menurut Bandura (1977), *academic self-efficacy* merujuk pada kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya sendiri dalam meraih kesuksesan di bidang akademik. *Academic self-efficacy* adalah keyakinan individu pada kemampuan mereka untuk mempelajari materi baru, menguasai keterampilan akademik, menyelesaikan tugas akademik dengan baik, dan mencapai hasil akademik yang diinginkan.

Sebuah studi oleh Rahmawati (2020), menemukan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self-efficacy* dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi *self-efficacy* siswa maka semakin rendah kecemasan akademiknya, begitu pula sebaliknya bagi siswa yang *self-efficacy* rendah maka tingkat kecemasan akademiknya semakin meningkat. Menurut Brown, *academic self-efficacy* mengacu pada keyakinan individu dalam menunjukkan perilaku yang diperlukan dalam mencapai kesuksesan akademik. Dengan kata lain, *academic self-efficacy* mengungkapkan keyakinan individu pada kemampuannya untuk menunjukkan perilaku yang mengarah pada keberhasilan. Jika seseorang memiliki keterampilan tetapi tidak yakin dalam menggunakannya, kemungkinan besar mereka tidak akan mencapai tingkat kesuksesan yang diharapkan (Habel, 2010).

Academic self-efficacy termasuk dalam faktor yang mempengaruhi kecemasan, seperti yang disebutkan oleh Nevid, Rathus & Greene (2005). Orang dengan *academic self-efficacy* yang tinggi yakin bahwa mereka memiliki kemampuan, pengetahuan, dan strategi yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan akademik mereka. Mereka memiliki keyakinan dengan kemampuan mereka untuk mengatasi tantangan akademik, bertahan dalam menghadapi hambatan, dan meraih prestasi akademik. Di sisi lain, orang dengan *academic self-efficacy* yang rendah mungkin meragukan kemampuannya, merasa tertekan dengan tuntutan akademik, dan cenderung lebih mudah menyerah atau menghindari tantangan akademik.

Sebuah studi oleh Putra, Sihombing & Darmaputra (2020) terhadap mahasiswa dengan kecemasan akademik kategori sedang cenderung memiliki *academic self-efficacy* yang tinggi sebanyak 87 responden (92,6%), sedangkan mahasiswa dengan kecemasan akademik tingkat berat cenderung memiliki *academic self-efficacy* yang rendah sebanyak 9 responden (69,2%). *Academic self-efficacy* yang rendah pada mahasiswa baru dapat mempengaruhi tingkat kecemasan akademik mereka. Ini berimplikasi pada hasil belajar, karena kecemasan cenderung menyebabkan kebingungan dan distorsi persepsi, dan dapat merusak proses belajar dengan merusak ingatan, fokus perhatian yang buruk, dan gangguan kemampuan untuk mengkorelasikan konsep (Kaplan & Sadock, 2005).

Penelitian Banga (2014) menunjukkan bahwa kecemasan akademik berasal dari kekhawatiran tentang kesalahan belajar individu. Kemampuan *self-regulated learning* yang baik dapat digunakan sebagai upaya untuk mengatasi masalah siswa terkait *self-regulated learning* dan kecemasan akademik (Schunk & Zimmerman, 2008). Mahasiswa harus mampu mengorganisasikan dan mengatur dirinya sendiri dalam proses pembelajaran, termasuk memilih informasi, menyusun rencana untuk memahami informasi, serta mengevaluasi dan memantau pemahaman yang diperoleh.

Kecemasan akademik cenderung mengganggu pembelajaran dan kinerja akademik, bahkan dapat mengganggu perhatian, memori kerja, dan pemulihan informasi (Zeidner, 1998). Kecemasan juga mempengaruhi fungsi kognitif dan tercermin dalam perilaku selama proses pembelajaran. Zimmerman (1989) menekankan bahwa individu yang memiliki *self-regulated learning* memiliki strategi selama belajar untuk mencapai tujuan akademiknya. Regulasi diri merupakan hal penting yang perlu dimiliki mahasiswa.

Menurut Ghufroon & Risnawati (2010), tidak ada dua individu yang sama karena setiap individu memiliki karakteristik yang unik. Setiap mahasiswa memiliki gaya dan

metode belajar yang beragam. Beberapa mahasiswa lebih suka pendekatan pengajaran dosen yang menyampaikan pembelajaran dengan menulis di papan tulis, seperti saat mereka berada di sekolah dan diajarkan secara rinci oleh guru. Namun, beberapa mahasiswa yang lebih menyukai pendekatan pengajaran dosen yang menyampaikan materi secara lisan agar mereka dapat mengerti. Selain itu, beberapa mahasiswa lebih suka membentuk kelompok kecil untuk mendiskusikan masalah yang berkaitan dengan materi (Zahroh & Asyhar, 2014).

Pengaturan diri yang diterapkan selama proses pembelajaran disebut *self-regulated learning*. Zimmerman (1989) menyatakan bahwa *self-regulated learning* menuntut mahasiswa melibatkan tingkat keterlibatan dalam motivasi, metakognisi, dan perilaku selama proses pembelajaran. Penting untuk meneliti *self-regulated learning* karena mahasiswa perlu mengatur diri mereka sendiri agar mencapai prestasi akademik sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan penelitian Khoerunnisa (2023) hasilnya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Self-regulated learning* memberikan pengaruh positif sebesar 8,3% terhadap kecemasan akademik mahasiswa semester akhir. Penelitian tersebut berfokus pada mahasiswa semester akhir, sementara belum ada penelitian yang mengeksplorasi pengaruh *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru di UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian ini akan memberikan wawasan baru tentang bagaimana *self-regulated learning* mempengaruhi kecemasan akademik pada tahap awal pendidikan tinggi, yang dapat membantu dalam pengembangan strategi intervensi yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa baru.

Self-regulated learning mengacu pada kemampuan siswa untuk menggunakan strategi-strategi belajar yang diatur sendiri, termasuk pemantauan diri, penetapan tujuan dan merancang rencana, hasil diri, evaluasi diri, dan restrukturisasi. Sebuah studi oleh

Zimmerman dkk. Efikasi diri akademik untuk *self-regulated learning* berkorelasi positif dengan efikasi diri akademik secara keseluruhan (Zimmerman & Martinez-Pons, 1988). Dengan kata lain, orang dengan *academic self-efficacy* tinggi cenderung memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, dan sebaliknya orang dengan *academic self-efficacy* rendah cenderung memiliki *self-regulated learning* rendah.

Meskipun banyak penelitian telah meneliti masing-masing faktor secara terpisah, masih terdapat area yang perlu dieksplorasi lebih lanjut, terutama mengenai interaksi antara *academic self-efficacy* dan *self-regulated learning* dalam mempengaruhi kecemasan akademik, di mana penelitian mengenai bagaimana kedua faktor ini secara bersama-sama mempengaruhi kecemasan akademik masih terbatas dan mungkin terdapat interaksi antara keduanya yang belum sepenuhnya dipahami. Hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berharga tentang bagaimana meningkatkan kemampuan mahasiswa untuk mengatur pembelajaran mereka sendiri, serta membantu mahasiswa mencapai potensi penuh mereka tanpa dibebani oleh kecemasan akademik yang berlebihan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara *academic self-efficacy*, *self-regulated learning*, dan kecemasan akademik, lembaga pendidikan dapat merancang program dan kebijakan yang lebih efektif untuk mendukung mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik dan kesejahteraan mental.

Peneliti berpendapat bahwa *self-regulated learning* dan *academic self-efficacy* dapat menjadi faktor yang diasumsikan akan mempengaruhi kecemasan akademik mahasiswa, berdasarkan hasil penelitian terdahulu, studi awal, dan skrining studi sebelumnya. Kecemasan dalam lingkup akademik sangat menarik untuk dikaji. Selain itu, peneliti belum menemukan penelitian yang menyelidiki pengaruh kedua variabel ini terhadap kecemasan akademik secara bersamaan.

Kecemasan akademik menjadi topik yang masih relevan untuk dikaji dan tidak ada batasan masa. Oleh karena itu, tugas akademik, termasuk evaluasinya, akan terus berlangsung sementara peserta didik memiliki pendekatan yang berbeda dalam menghadapinya.

Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa baru, Kecemasan akademik mungkin saja terjadi pada setiap mahasiswa termasuk pada mahasiswa Psikologi, terutama pada mahasiswa baru yang mengalami banyak perubahan, adaptasi dan penyesuaian diri dengan lingkungannya yang baru. Adanya kecemasan akademik tersebut oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh antara *academic self-efficacy* dan *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru.

Rumusan Masalah

Berdasarkan konteks yang telah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah ditentukan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademis pada mahasiswa baru.

Kegunaan Penelitian

Kegunaan Teoritis

Peneliti berharap dapat berkontribusi dalam bidang psikologi khususnya psikologi pendidikan tentang bagaimana pengaruh *academic self-efficacy* dan *self-regulated learning* terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa baru. Selain itu Diharapkan juga dapat meningkatkan temuan penelitian sebelumnya dan menjadi sumber penelitian baru.

Kegunaan Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk :

1. Memberikan cara untuk meminimalisir kecemasan akademik pada mahasiswa kepada pembaca, terkhusus mahasiswa baru.
2. Memberikan dampak positif dengan meningkatkan *Academic self-efficacy* untuk mengatasi kecemasan akademik
3. Mahasiswa dapat memanfaatkan cara mengatasi kecemasan akademik melalui *Self-regulated learning*.

