**BAB II**

**KAJIAN PUSTAKA**

1. **Deskripsi Kecemasan Akademis**
2. **Pengertian Kecemasan**

Kecemasan adalah keadaan emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan adanya perasaan tertentu seperti kekhawatiran, rasa takut, dan lain-lain. Pada dasarnya, setiap individu pernah mengalami perasaan cemas. Namun, setiap individu mengalaminya dalam derajat/tingkat yang berbeda-beda. Objek yang dicemaskanpun dapat sangat beragam, misalnya : masalah kesehatan, pekerjaan, masa depan, relasi sekolah, tugas sekolah, menghadapi ujian dan beberapa kondisi lain yang ada di lingkungan sekitar yang dapat menjadi sumber kekhawatiran.

Secara leksikal, kecemasan dipandang sebagai padanan istilah “*anxiety*”, yang berarti “ketakutan”. Chaplin dalam “*kamus lengkap psikologi*” mengartikan kecemasan (*anxiety*) sebagai “perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut”.[[1]](#footnote-2)

Kecemasan merupakan salah satu objek kajian psikologi, karena ia merupakan kondisi kejiwaan/keadaan psikis individu yang banyak menimbulkan stress dan pernah dialami oleh hampir setiap orang. Wiramihardja mendefinisikan kecemasan sebagai “suatu keadaan perasaan dimana individu merasa takut sehingga tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang seharusnya”.[[2]](#footnote-3) Sedangkan Nevid berpendapat bahwa “kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi”.[[3]](#footnote-4)

Dari pandangan kedua tokoh di atas, dapat dipahami bahwa kecemasan melibatkan persepsi individu tentang sesuatu (suatu keadaan) yang akan terjadi menimpa dirinya, yang dirasakan tidak menyenangkan atau dianggap berbahaya. Perasaan cemas tersebut terjadi karena individu merasa tidak memiliki kemampuan untuk menghadapi situasi tersebut.

Lebih jauh dijelaskan oleh Freud dalam Trismiati bahwa

Kecemasan adalah suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernapasan. Keadaan yang tidak meyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan.[[4]](#footnote-5)

Pandangan Freud di atas menegaskan bahwa perasaaan cemas seringkali diikuti dengan reaksi fisiologis seperti perubahan detak jantung dan pernapasan. Gejala kecemasan ada dalam bermacam-macam bentuk dan kompleksitasnya, karena setiap individu mengekspresikan kecemasannya dalam tingkah laku yang berbeda. Namun demikian, biasanya gejala-gejala kecemasan cukup mudah dikenali, karena dibalik semua gejala itu, seseorang yang cemas sesungguhnya sedang menunjukkan perasaan khawatir yang dirasakannya terus-menerus terhadap keadaan yang dianggap berbahaya yang akan menimpa dirinya atau diri orang lain yang dikenalnya dengan baik.

Nevid mengidentifikasi gejala-gejala kecemasan dan mengkategorikannya ke dalam 3 gejala pokok, yaitu gejala fisik, kognisi, dan perilaku.[[5]](#footnote-6) Lebih lanjut, Nevid menguraikan bahwa:

1. Gejala kecemasan fisik seperti; kegelisahan, gugup, banyak berkeringat, sulit berbicara, anggota tubuh bergetar, suara yang bergetar, sering buang air kecil, diare, panas dingin, pusing, merasa lemas/lekas lelah, jantung berdebara, dan lain-lain.
2. Gejala kecemasan kognitif, seperti; kebingungan, rasa ketakutan, khawatir tentang sesuatu, merasa terancam, sulit konsentrasi, keyakinan bahwa sesuatu akan terjadi
3. Gejala kecemasan behavioral, seperti; perilaku menghindar dan perilaku terguncang.[[6]](#footnote-7)

Sementara itu, Passer dan Smith membagi gejala kecemasan menjadi 4 komponen, sebagai berikut:

1. *Emotional symptoms* (komponen emosional)

Secara emosional subjektif, seseorang yang merasa cemas akan mengalami ketegangan dan ketakutan.

1. *Cognitive symptoms* (komponen kognitif)

Secara kognitif, kecemasan dapat terlihat dari gangguan kekhawatiran dan rasa ketidakmampuan untuk mengatasi suatu masalah.

1. *Physiological or Somatic Symptoms* (komponen fisiologis)

Secara fisiologis, gangguan kecemasan dapat berupa detak jantung berdebar, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, pernapasan cepat, mual, mulut kering, diare, dan sering buang air kecil.’

1. *Behavioral symptoms* (komponen perilaku)

Reaksi kecemasan ditinjau dari komponen perilaku dapat berupa; menghindari situasi tertentu dan adanya gangguan pada kinerja dalam mengerjakan suatu tugas. Hal tersebut diakibatkan dari beberapa hal yang berbeda, seperti perilaku terguncang dan perasaan trauma dengan kejadian yang pernah dialaminya.[[7]](#footnote-8)

Gejala kecemasan juga dijelaskan oleh Holmes, yang membagi kecemasan dalam empat komponen meliputi: *mood symptoms, cognitive symptoms, somatic symptoms, dan motor symptoms.[[8]](#footnote-9)*

Dalam pandangan Holmes di atas gejala kecemasan dapat diamati dari gangguan mood (perasaan). Seseorang yang mengalami perasaan cemas akan merasa was-was, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi. Kecemasan juga dapat mengganggu kerja kognitif individu. Seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat sesuatu. Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dapat berupa lekas lelah, tekanan darah tinggi, napas sesak, dada tertekan, pusing, jantung berdebar, dan sering mual. Secara motorik (gerak tubuh), kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh seseorang seperti tubuh yang gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap terburu-buru. Sikap-sikap seperti inilah yang membuat cemas dan dapat membuat aktivitas menjadi terganggu dan berjalan tidak sewajarnya.

Dengan mengacu pada pandangan para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah keadaan emosi yang menggambarkan kondisi psikis individu yang sedang mengalami tekanan karena menghadapi sesuatu yang dianggap berbahaya atau mengancam. Kecemasan dapat dialami oleh setiap individu dalam berbagai tingkatan. Gejala-gejala kecemasan sangat kompleks, namun dapat diamati dari setidaknya empat komponen psikis yang meliputi mood, kognitif, somatic, dan motorik.

1. **Pengertian Kecemasan Akademis**

Dengan memahami pengertian kecemasan seperti telah diuraikan pada sub pokok bahasan sebelumnya, maka secara sederhana kecemasan akademis dapat didefinisikan sebagai kecemasan yang dialami siswa ketika berhadapan dengan situasi akademis di sekolah seperti tugas-tugas akademik, diskusi kelas, melakukan persentase, mengukuti ujian, dan berbagai kegiatan akademik lainnya yang dapat menimbulkan perasaan cemas.

Ottens menjelaskan bahwa kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan.[[9]](#footnote-10)

Pandangan Ottens di atas menegaskan bahwa kecemasan akademis muncul pada saat individu merasa tidak mampu menunjukkan performa yang optimal dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Perasaan cemas tersebut berimplikasi pada terganggunya pola pikir, respon fisik, dan perilaku akademik siswa, sehingga siswa yang cemas akan sulit berkonsentrasi pada kegiatan akademik selanjutnya.

Relevan dengan pernyataan di atas, O’Connor menjelaskan kecemasan akademis adalah perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai hasil tekanan di sekolah. Kecemasan akademis paling sering dialami selama latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan siswa dalam kondisi sebaik mungkin saat performa ditunjukkan, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan orang lain.[[10]](#footnote-11)

Dari pandangan kedua tokoh di atas, dapat disintesiskan bahwa kecemasan akademis adalah keadaan emosi individu yang merasa takut, khawatir, tegang, ketika menghadapi kegiatan akademik di sekolah. Kecemasan tersebut muncul pada saat individu merasakan adanya tekanan dalam kegiatan akademik. Tekanan dalam kegiatan akademik tersebut adalah situasi dimana individu dituntut untuk menunjukkan performa yang tinggi atau situasi dimana individu sedang melakukan kegiatan akademik yang bernilai tinggi.

Dalam hal ini, dapat dikemukakan beberapa contoh dari situasi akademik yang bisa membawa siswa dalam kondisi tertekan dan dapat memicu timbulnya kecemasan akademis seperti siswa yang menghadapi ujian, siswa yang diminta untuk memberikan persentase di kelas, pada saat mengerjakan tugas yang dianggap sulit, dan lain-lain. Contoh-contoh yang disebutkan di atas merupakan kegiatan-kegiatan akademik yang bernilai tinggi dan menentukan bagi proses akademik siswa selanjutnya. Dalam melakukan kegiatan akademis tersebut (milsanya dalam mengikuti ujian nasional), siswa dituntut untuk menunjukkan performa yang tinggi agar memperoleh nilai yang tinggi atau lulus ujian. Tuntutan tersebut merepresentasekan harapan individu siswa (internal) sekaligus juga harapan keluarga (eksternal). Tuntutan tersebut dapat dirasakan sebagai tekanan bagi siswa, yang dapat memicu timbulnya kecemasan akademis, berupa perasaan takut, khawatir tidak lulus, dan lain-lain. Ketika kecemasan akademis tersebut berada dalam intensitas yang kuat, maka akan merugikan bagi siswa sendiri karena akan mengganggu proses belajarnya, seperti sulit berkonsentrasi, gugup, tidak percaya diri, frustasi, bahkan juga dapat menimbulkan gangguan fisik.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademis adalah keadaan emosi berupa perasaan takut, khawatir, yang menggambarkan kondisi psikologis siswa yang sedang mengalami tekanan yang bersumber dari kegiatan akademis di sekolah.

1. **Karakteristik Kecemasan Akademis**

Pada dasarnya karakteristik kecemasan akademis, tidak berbeda dengan karakteristik kecemasan pada umumnya. Akan tetapi, kecemasan akademis harus diletakkan dalam konteks sejauhmana kecemasan tersebut dapat mengganggu aktivitas akademis siswa. Dalam konteks inilah, Ottens berpendapat bahwa ada empat karakteristik yang ada pada kecemasan akademis.

1. Pola kecemasan-yang mengganggu aktivitas mental (*pattern of anxiety engendering mental activity*).

Siswa memperlihatkan pikiran, persepsi, dan dugaan yang mengarah pada kesulitan akademis yang dihadapi. Ada tiga aktivitas mental yang terlibat. Pertama dan terpenting adalah kekhawatiran. Siswa menjebak diri sendiri ke dalam kegelisahan dengan menganggap semua yang dilakukannya adalah salah. Kedua, dialog diri (*self-dialog*) yang maladaptif. Siswa yang cemas seringkali melakukan kritik yang keras terhadap diri sendiri (*self-criticism*), menyalahkan diri (*self-blame*), dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self talk*) yang mengakibatkan munculnya perasaan cemas dan memperbesar peluang untuk merendahkan kepercayaan diri serta mengacaukan siswa dalam berpikir dan memecahkan masalah. Ketiga, pengertian yang kurang maju dan keyakinan siswa mengenai diri dan dunia mereka. Siswa memiliki keyakinan yang salah tentang pentingnya masalah yang ada. Cara untuk menegaskan harga diri (*self worth*), mengetahui cara yang terbaik untuk memotivasi dan mengatasi kecemasan, serta memisahkan pemikiran-pemikiran salah yang menjamin adanya kecemasan akademis.

1. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*).

Dalam melakukan kegiatan akamik, siswa membutuhkan konsentrasi untuk focus pada kegiatan belajarnya. Akan tetapi, kecemasan akademis yang dialami siswa dapat mengganggu perhatian siswa, sehingga siswa mengalami kesulitan dalam menfokuskan perhatiannya pada kegiatan akademik yang dia lakukan. Siswa yang cemas secara akademis membiarkan perhatian mereka menurun. Perhatian dapat dialihkan melalui pengganggu eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau melalui pengganggu internal (kekhawatiran, melamun, reaksi fisik).

1. Distress secara fisik (*physiological distress*).

Kecemasan yang mengakibatkan terjadinya perubahan pada tubuh seperti otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan pada tubuh, ada juga pengalaman emosional dari kecemasan, biasanya disebut dengan perasaan “*sinking*”, “*freezing*”, dan “*cluthing*”. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi kacau jika diinterpretasikan sebagai bahaya atau jika menjadi fokus penting dari perhatian selama tugas akademis berlangsung.

1. Perilaku yang tidak tepat (*inappropriate behaviors*).

Berulangkali, siswa yang cemas secara akademis memilih berperilaku dengan cara menjadikan kesulitan menjadi satu. Perilaku siswa mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Perilaku menghindar (*prokrastinasi*) sangat umum dijumpai. Siswa yang cemas juga seringkali menunjukkan perilaku yang cermat secara berlebihan dengan berusaha keras menjawab pertanyaan ujian atau terlalu cermat mengerjakan untuk menghindari kesalahan dalam ujian.[[11]](#footnote-12)

Keempat karakteristik yang dikemukakan oleh Ottens di atas tampaknya cukup memadai untuk memahami atau mengidentifikasi siswa yang mengalami kecemasan akademis. Karena itu, keempat karakteristik yang dikemukakan oleh Ottens di atas akan menjadi indikator yang digunakan peneliti dalam mengamati perilaku kecemasan akademis siswa yang meliputi: pola kecemasan yang mengganggu aktivitas mental, perhatian yang salah arah, distress fisik, dan perilaku yang tidak tepat.

1. **Hakikat *Self regulated learning***
2. **Pengertian *Self regulated learning***

*Self regulated learning* yang dalam istilah bahasa Indonesia dapat disebut “pengelolaan diri dalam belajar” merupakan suatu strategi belajar. Strategi pengelolaan diri dalam belajar ini berkembang dari teori triadic kognisi sosial dari Bandura. Menurut perspektif teori triadik kognisi sosial, manusia merupakan hasil dari struktur kausal yang interdependen dari aspek-aspek yang meliputi perilaku (*behavior*), pribadi (*person*), dan lingkungan (*environment*).[[12]](#footnote-13)

Purwanto dalam Shidiq menjelaskan *self regulated learning* secara harfiah disusun dari dua komponen yaitu *self regulated* yang berarti pengelolaan diri dan learning berarti belajar. *Self regulated learning* sendiri secara keseluruhan dapat diartikan sebagai pengelolaan diri dalam belajar.[[13]](#footnote-14) Demikian pula, Winne dalam Shidiq mendefinisikan *self regulated learning* adalah kemampuan seseorang untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri di dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal.[[14]](#footnote-15)

Hargis dan Kerlin dalam Sumarmo mendefisikan *self regulated learning* sebagai upaya memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang tertentu, dan memantau serta meningkatkan proses pendalaman yang bersangkutan.[[15]](#footnote-16) Definisi tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* merupakan proses perancangan dan pemantauan diri yang seksama terhadap proses kognitif dan afektif dalam menyelesaikan suatu tugas akademik.

*Self regulated leaning* sesungguhnya adalah pengembangan dari model umum regulasi diri (*self regulated*), dimana dalam *self regulated learning* secara spesifik hanya membahas tentang pengelolaan diri dalam kaitannya dengan kegiatan akademik atau kegiatan belajar. Wolters mengemukakan ada empat asumsi mengenai *self regulated learning*, yaitu:

1. Asumsi aktif dan konstruktif. Siswa sebagai partisipan yang aktif konstruktif dalam proses belajar, baik itu aktif mengkonstruk pemahaman, tujuan, maupun strategi dari informasi yang tersedia di lingkungan dan pikirannya sendiri.
2. Asumsi *self-regulated learning* sebagai potensi untuk mengontrol. Siswa sanggup memonitor, mengontrol, meregulasi aspek tertentu dari kognitif, motivasi dan perilaku sesuai karakteristik lingkungan.
3. Asumsi tujuan, kriteria, atau standar. Asumsi tersebut digunakan untuk menilai dan mengevaluasi apakah proses belajar telah berhasil mencapai tujuan-tujuannya, apakah proses harus dilanjutkan, apa yang harus diubah dari proses belajar dan apa yang perlu dipertahankan.
4. Asumsi bahwa aktivitas dalam *self-regulated learning* merupakan penengah (*mediator*) antara personal dan karakteristik konteks dan prestasi atau performa yang sesungguhnya. *Self regulation* pada kognitif, motivasi, dan perilaku yang dimiliki individu, merupakan perantara hubungan antara person, konteks dan bahkan prestasi.[[16]](#footnote-17)

Dengan keempat asumsi tersebut, Wolters mendefinisikan *self regulated learning* sebagai proses aktif dan konstruktif dengan jalan siswa menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan.[[17]](#footnote-18)

Corno dan Mandinach dalam Sumarmo, mengklasifikasi *self regulated learning* dalam dua katagori yaitu: (1) proses pencapaian informasi, proses transformasi informasi, proses pemantauan, dan proses perancangan, serta (2) proses kontrol metakognitif.[[18]](#footnote-19)

Schunk & Zimmerman dalam Shidiq, menjelaskan bahwa *self regulated learning* bukanlah semacam kemampuan mental atau keterampilan akademik, namun merupakan suatu proses pengarahan dan instruksi diri untuk mentransformasikan kemampuan mental menjadi keterampilan akademik. Siswa yang memilki *self regulated learning* adalah siswa yang secara metakognitif, motivasional, dan behavioral merupakan peserta aktif dalam proses belajar.[[19]](#footnote-20)

Dari pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam mengelola kegiatan belajar, baik secara metakognitif, motivasional, dan behavioral. Dalam mengelola belajar tersebut, siswa menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapainya dalam belajar, kemudian mengelola motivasi dan perilakunya ke arah pencapaian tujuan-tujuant tersebut.

1. **Aspek-Aspek *Self regulated learning***

*Self regulated learning* sebagai proses pengelolaan diri dalam melakukan kegiatan belajar dapat dilihat dari berbagai aspek. Aspek-aspek tersebut, dapat menjadi acuan dalam mengukur tingkat kemampuan siswa dalam mengelola kegiatan belajarnya. Aspek-aspek dimaksud meliputi:

1. Motivasi

Motivasi merupakan proses yang menjelaskan intensitas, arah, dan ketekunan individu dalam usaha mencapai tujuannya. Motivasi menurut Smith dan Byrnes dalam Ghufron adalah suatu konstruk yang digunakan untuk menjelaskan prakarsa, arahan, dan intensitas dari perilaku individual.[[20]](#footnote-21)

Motivasi dalam *self regulated learning* diwujudkan dalam bentuk pembuatan keputusan untuk berpartisipasi secara aktif dalam mengatur kegiatan belajar sendiri. Zimmerman dan Schunk dalam Shidiq, mengatakan bahwa motivasi dalam *self regulated learning* merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri dan kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar.[[21]](#footnote-22) Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

Ditinjau dari segi sumbernya motivasi dapat dibagi 2 yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.[[22]](#footnote-23) Gufron menjelaskan bahwa motivasi intrinsik terjadi pada siswa apabila dia belajar berdasarkan alasan dari diri mereka sendiri, sedangkan motivasi ekstrinsik terjadi apabila siswa belajar berdasarkan alasan dari luar diri mereka sendiri.[[23]](#footnote-24)

1. Metakognisi

Pada umumnya, metakognisi dipahami sebagai kesadaran berpikir individu tentang proses berpikirnya sendiri. Mc. Combs menguraikan bahwa metakognisi berkenaan dengan kesadaran (*awareness*), pengetahuan (*knowledge*), dan kontrol kognisi. Tiga proses yang membangun kegiatan pengaturan diri (*self-regulatory*) metakognitif adalah perencanaan, monitoring, dan pengaturan (*regulating*).[[24]](#footnote-25)

Senada dengan itu, metakognisi menurut Schunk & Zimmerman sebagaimana dikutip oleh Shidiq adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.[[25]](#footnote-26)

Dari pandangan kedua tokoh di atas, dapat dipahami bahwa metakognisi pada dasarnya adalah kesadaran individu tentang apa yang diketahuinya (kognisi) dan bagaiman mengelola pengetahuannya. Belajar secara metakognitif, dimulai dari kesadaran tentang apa yang sudah dan belum diketahui, apa yang harus diketahui, bagaimana cara mengetahuinya (bagaimana sebaiknya belajar dilakukan). Strategi metakognitif terdiri dari tiga tahapan yaitu perencaan mengenai apa yang harus dipelajari, bagaimana, kapan mempelajari, pemantauan terhadap proses belajar yang sedang dia lakukan, serta evaluasi terhadap apa yang telah direncanakan, dilakukan, serta hasil dari proses tersebut.

Metakognisi mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan bentuk pengetahuan. Semakin matang individu dalam menggunakan bentuk pengetahuan, maka semakin matang perilakunya dalam membuat perencanaan dalam pengelolaan diri dalam belajar. Najati menjelaskan bahwa kemampuan siswa dalam mengatur dan menginstruksikan diri dalam belajar, salah satunya dapat dilihat dari adalah kemampuan siswa dalam membagi waktu belajarnya.[[26]](#footnote-27)

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwa metakognisi pada pokoknya adalah kesadaran tentang kognitif kita sendiri, bagaimana kognitif kita bekerja serta bagaimana mengaturnya. Dalam metakognitif, siswa berpikir bagaimana mengelola pengetahuannya, apa yang sudah diketahuinya dan apa yang belum, apa yang harus dia ketahui, bagaimana ia mendapatkan pengetahuan tersebut, dan lain-lain. Bertolak dari kesadaran ini, siswa dapat mengatur strategi belajarnya untuk mengisi kognitifnya.

1. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schunk dalam Shidiq, merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.[[27]](#footnote-28) Ketika siswa mengalami kesulitan dalam proses belajar, siswa dapat memanfaatkan lingkungannya, salah satunya dengan bertanya kepada guru atau orang yang lebih memahami mengenai kesulitan yang dialaminya.

Perilaku dalam *self regulated learning* berkaitan dengan unjuk kerja (*performance*) individu dalam belajar. Dalam hal ini, Pardjono menjelaskan secara perilaku (behaviorly), siswa diharapkan dapat memilih, menyusun, dan membuat lingkungan mereka untuk menunjang belajar yang optimal.[[28]](#footnote-29)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* meliputi pengelolaan diri secara metakognitif, motivasi, dan perilaku. Siswa yang menggunakan self regulated learning adalah siswa yang belajar merencanakan, mengontrol dan mengevaluasi kognitifnya, motivasi/afektif, perilaku dan proses-proses yang kontekstual. Siswa yang mengetahui bagaimana belajar adalah siswa mengetahui kemampuan dan keterbatasannya, siswa yang memotivasi diri, mengontrol dan mengatur proses-proses belajar dan membiasakan diri untuk menyesuaikan belajar pada tujuan, tugas, dan konteks, optimis pada kemampuan yang dimiliki dan meningkatkan ketrampilan melalui praktek.

1. **Karakteristik *Self regulated learning***

Menurut Zimmerman, *self-regulating students* dicirikan oleh partisipasi aktif pebelajar dalam belajar dari metakognitif, motivasi, dan perilaku.[[29]](#footnote-30) Karakteristik yang berhubungan pada *self-regulating persons* serupa dengan karakteristik yang berhubungan dengan performance yang tinggi, kecakapan pebelajar yang tinggi (*high-capacity students*), sebagai lawan dari performan yang rendah atau ketidakmampuan belajar (*learning disabilities*).[[30]](#footnote-31)

Selanjutnya, L. Corno menguraikan karakteristik siswa yang belajar dengan *self regulate* yaitu:

1. Mereka *familiar* dan mengetahui bagaimana menggunakan suatu seri strategi kognitif (repetisi, elaborasi, dan organisasi), yang membantu mereka menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*), dan memperoleh kembali informasi (*recover information*).
2. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka terhadap pencapaian tujuan-tujuan personal (*metacognition*).
3. Mereka menunjukkan sekumpulan kepercayaan motivasi (*motivational beliefs*), seperti perasaan *academic self-efficacy*, pemakaian tujuan-tujuan belajar, pengembangan emosi positif terhadap tugas-tugas (seperti kegembiraan, kepuasan, dan semangat besar).
4. Mereka merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya yang digunakan untuk tugas-tugas, dan mereka mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik, seperti menemukan tempat belajar yang cocok, dan pencarian bantuan (*help-seeking*) dari guru/teman sekelas ketika menemui kesulitan.
5. Untuk perluasan konteks yang diberikan, mereka menunjukkan upaya-upaya yang lebih besar untuk ambil bagian dalam control dan pengaturan tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, desain tugas-tugas kelas, dan organisasi kelompok kerja).[[31]](#footnote-32)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa yang belajar menggunakan *self regulated learning* adalahmereka melihat diri mereka sebagai agen perilaku mereka sendiri, mereka percaya belajar adalah proses proaktif, mereka memotivasi diri dan menggunakan strategi-strategi yang memungkinkan mereka meningkatkan hasil akademik yang diinginkan.

1. **Penelitian Relevan**

Ramdani (2010) dalam skripsinya yang berjudul “*Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP Negeri 3 Angata Kec. Angata Kabupaten Konawe Selatan*”. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prestasi belajar siswa. Berdasarkan hasil uji korelasi menunjukkan bahwa rhitung (0.472) > rtabel (0.197), sehingga hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prestasi belajar dapat diterima. Arah hubungan yang dihasilkan dari kedua variabel tersebut menunjukkan arah positif, yang bermakna semakin baik penerapan strategi *self-regulated learning* yang dilakukan responden, maka semakin tinggi pula prestasi belajar yang akan mereka dapatkan.

Angraini (2011) dalam skripsinya “*Hubungan antara Self-Efficacy dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa SMAN 1 Watubangga Kec. Watubangga Kab. Kolaka”,* Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dengan *self-regulated learning* pada siswa SMAN 1 Watubangga. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan korelasi *Pearson product moment* ditemukan bahwa (rhitung = 0.430 with ρ < 0.01).

Dari hasil telaah atas beberapa penelitian terdahulu dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki kesamaan (kemiripan) dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, antara lain adalah: (1) dilihat dari variabel yang diteliti yaitu *self regulated learning*; (2) ditinjau dari segi metodologi, yaitu jenis penelitian asosiatif dan jenis data kuantitatif.

Selain terdapat persamaan, penelitian ini juga memiliki perbedaan-perbedaan dengan penelitian sebelumnya, antara lain: (1) lokasi penelitian yang berbeda, dimana setiap lokasi tentu memiliki masalah spesifik yang berbeda dengan masalah yang terjadi di tempat lain; (2) subjek yang diteliti berbeda; (3) meskipun variabelnya sama, namun teori, indikator dan parameter yang digunakan berbeda.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada aspek-aspek tertentu yang menunjukkan kesamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, namun persamaan tersebut tidak menyangkut substansi yang diteliti karena lokasi penelitian, asumsi penelitian, teori yang digunakan, subjek penelitian, indikator dan parameter yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Dengan demikian, maka penelitian ini bukanlah pengulangan dari apa yang telah diteliti sebelumnya dan bukan merupakan plagiat.

1. **Kerangka Pikir**

Kecemasan adalah suatu bentuk perasaan yang menggambarkan keadaan psikis individu yang sedang berada dalam tekanan, seperti perasaan takut, khawatir, dan sebagainya. Perasaan cemas biasanya muncul pada saat individu menghadapi situasi tertentu yang dianggap berbahaya atau mengancam, sedang ia merasa tidak mampu untuk mengatasi atau menghadapi situasi tersebut.

Kecemasan yang terjadi dalam menghadapi kegiatan akademis dikenal sebagai kecemasan akademis. O’Connor menjelaskan bahwa kecemasan akademis adalah perasaan berbahaya, takut, atau tegang sebagai akibat adanya tekanan di sekolah.[[32]](#footnote-33) Ada situasi-situasi tertentu dalam proses belajar mengajar yang dapat menimbulkan kecemasan bagi peserta didik, baik di sekolah maupun di kampus bagi mahasiswa. Iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sikap otoriter dan perlakuan dosen yang tidak bersahabat (galak, judes, dll), merupakan contoh-contoh dari situasi perkuliahan di kampus yang dapat menjadi pemicu timbulnya kecemasan akademis bagi mahasiswa.

Kecemasan akademis dapat dialami oleh mahasiswa manapun, tidak terkecuali oleh mereka yang berbakat. Gejala-gejala kecemasan akademis juga dapat sangat beragam karena setiap individu tentu mengalami kecemasan akademis dalam tingkat yang berbeda-beda dan mengekspresikannya dalam pola perilaku yang berbeda-beda pula. Secara umum, ada empat karakteristik yang dapat diamati dalam mengidentifikasi individu yang mengalami kecemasan akademik, sebagaimana dikemukakan Ottens yaitu “pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, tidak terarahnya perhatian, distress fisik dan termanifestasi dalam perilaku yang kurang tepat”.[[33]](#footnote-34)

Pada dasarnya, kecemasan akademis merupakan suatu gejala psikis yang alami dan pernah dirasakan oleh hampir setiap orang. Kecemasan akademis hakikatnya adalah suatu sinyalemen tentang adanya kekhawatiran akan persoalan akademis tertentu yang harus mendapat perhatian untuk segera diatasi dengan tindakan akademik. Dari sini, dapat dipahami bahwa kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif, bahkan dapat membangkitkan motivasi untuk belajar. Akan tetapi, apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Elliot menegaskan bahwa kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar peserta didik, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Sebaliknya akan memberikan pengaruh yang buruk apabila kecemasan itu pada taraf yang tinggi.[[34]](#footnote-35)

Kecemasan akademis yang tinggi akan menyebabkan terganggunya fungsi kognitif dan aktivitas mental. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik dalam taraf yang tinggi akan memperlihatkan pikiran dan persepsi negatif tentang kesulitan akademis yang dia hadapi, dimana dia merasa tidak akan mampu untuk menghadapi situasi sulit tersebut. Aktivitas mental yang negatif tersebut menimbulkan rasa tidak percaya diri dan mempengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi (mengelola/mengatur) motivasi. Apabila kecemasan terus berlanjut dan semakin kuat maka individu yang bersangkutan tidak akan mampu membangkitkan semangat belajar dan ketekunannya dalam melakukan usaha belajarpun menurun, sehingga strategi belajar yang digunakan menjadi tidak efektif.

Kecemasan akademik yang tinggi juga dapat menyebabkan menurunnya perhatian mahasiswa pada saat belajar, sehingga mahasiswa tersebut tidak mampu dalam mengatur regulasi kognitif. Bila itu terjadi, maka mahasiswa tersebut akan mengalami kesulitan dalam melakukan analisis tugas akademis sehingga tidak mampu menetapkan prioritas materi yang harus dia pelajari, strategi belajar yang tepat, dan kapan strategi tersebut ia gunakan. Analisis tugas merupakan bagian dari fase perencanaan dalam *self-regulated learning*.

Kecemasan akademis pada taraf yang tinggi juga dapat menyebabkan terjadinya perubahan pada kondisi fisik seperti tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat dan gemetar. Kondisi fisik yang demikian dapat menyebabkan performa belajar menjadi tidak maksimal. Akibatnya, mahasiswa menjadi tidak mampu melakukan *self-control* (kontrol diri sendiri) dan *self-observation* (mengamati diri sendiri), padahal keduanya sangat penting dalam membantu berkonsentrasi pada tugas akademis. Ketika *self control* itu hilang maka mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian dan konsentrasinya untuk belajar.

Selanjutnya kecemasan yang tinggi juga termanifestasi dalam perilaku yang kurang tepat. Mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik yang tinggi akan menunjukkan perilaku prokrastinasi (perilaku menghindar) atau kecermatan yang berlebihan yang dianggap tidak normal untuk menghindari kesalahan sekecil apapun. Hal tersebut acapkali terjadi, misalnya banyak mahasiswa yang tidak menyetorkan tugas karena takut hasil kerjanya dianggap salah atau ditertawakan, ada pula mahasiswa yang tidak ikut perkuliahan karena takut disuruh persentase makalah. Contoh-contoh yang penulis kemukakan di atas merupakan gejala-gejala yang menunjukkan adanya kecemasan akademis yang dihadapi oleh mahasiswa dan mengganggu perilaku belajar mereka. Perilaku belajar yang kurang tepat tersebut tentu saja dapat mengganggu mahasiswa dalam menentukan strategi untuk meregulasi kegiatan belajarnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa kecemasan akademis berhubungan dengan *self regulated learning*, terutama pada aspek-aspek dan proses yang terjadi dalam setiap fase *self regulated learning* seperti telah diuraikan di atas. Akhirnya, dengan memperhatikan aspek-aspek tersebut di atas, patut diduga bahwa kecemasan akademis dapat mengganggu kemampuan mahasiswa dalam mengelola diri dalam melakukan kegiatan belajar. Dengan kata lain, kecemasan akademis berhubungan dengan tingkat *self regulated learning* mahasiswa. Bentuk hubungan kedua variabel diduga bersifat negatif, artinya bila kecemasan akademis mahasiswa rendah, maka kemampuan *self regulated learning* akan meningkat. Namun, bila kecemasan akademis tersebut semakin kuat, maka kemungkinan *self regulated learning* akan menurun.

1. **Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian teoritis dan kerangka pikir di atas dapat dibangun suatu hipotesis sebagai jawaban sementara atas rumusan masalah yang telah dikemukakan, yaitu “terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademis dengan *self regulated learning* pada mahasiswa Program Studi PAI Jurusan Tarbiyah STAIN Sultan Qaimuddin Kendari Angkatan 2013”.

1. J. P Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi,* (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), ed.I, Cet Ke-9, h. 32 [↑](#footnote-ref-2)
2. Sudoardjo A. Wiramihardja, *Psikologi Pengantar Abnormal*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2007), Cet Ke-2, h. 67 [↑](#footnote-ref-3)
3. Jeffrey. S. Nevid, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 163 [↑](#footnote-ref-4)
4. Trismiati, *Perbedaan Tingkat Kecemasan Antara Pria dan Wanita Akseptor Kontrasepsi Mantap di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta,* Jurnal Phsyce. Vol. 1 No. 1, Juli 2004, h. 4 [↑](#footnote-ref-5)
5. Nevid, *op.cit.,* h. 164 [↑](#footnote-ref-6)
6. *Ibid.,*  [↑](#footnote-ref-7)
7. Michael W Passer dan Ronald E Smith, *Psychology; The Science of Mind and Behavior*, (Canada: Mc Grawwhill Company), 2003, h. 512 [↑](#footnote-ref-8)
8. David S. Holmes, *Abnormal Psychology*, (New york: Longman, 1997), 3rd ed, h. 91 [↑](#footnote-ref-9)
9. A.J. Ottens, *Coping with Academic Anxiety*. (New York: The Rosen Publishing Group, 1991), h. 1 [↑](#footnote-ref-10)
10. F. O'Connor, *Frequently Asked Questions about Academic Anxiety*. (New York: The Rosen Publishing Group, 2007), h. 4-5 [↑](#footnote-ref-11)
11. Ottens, *op.cit.*, h. 5-7 [↑](#footnote-ref-12)
12. M. Nur Ghufron, *Meningkatkan Pretasi Belajar Siswa SMU Dengan Pengelolaan Diri Dalam Belajar*. Jurnal Tabularasa, 2004. Vol 2, No. 3. h. 202 [↑](#footnote-ref-13)
13. Ahmad Dhuhri Nur Shidiq & Mujidin. *Self regulated learning; Solusi Sukses Belajar,* (Yogyakarta. Humanitas.2008), h. 169 [↑](#footnote-ref-14)
14. *Ibid.,*  [↑](#footnote-ref-15)
15. Utari Sumarmo, *Kemandirian Belajar: Apa, Mengapa, Dan Bagaimana Dikembangkan Pada Peserta Didik*. (Bandung: UPI Press, 2009), h. 1 [↑](#footnote-ref-16)
16. C.A. Wolters, P.R. Pintrich., dan S.A. Karabenick., *Assesing Academic Self- Regulated Learning*. Edisi Bahasa Indonesia. Terj. Arif Wardani. (Conference on Indicators of Positive Development: Child Trends. 2003) h. 3-5 [↑](#footnote-ref-17)
17. *Ibid.,* h. 5 [↑](#footnote-ref-18)
18. *Ibid.,* h. 2 [↑](#footnote-ref-19)
19. Shidiq, *op.cit.,* h. 169 [↑](#footnote-ref-20)
20. Ghufron, *op.cit.,* h. 204 [↑](#footnote-ref-21)
21. Shidiq, *op.cit.,* h. 170 [↑](#footnote-ref-22)
22. Sardiman, *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar,* (Jakarta. PT. Raja Gafindo Persada, 2006) h. 89 [↑](#footnote-ref-23)
23. Ghufron, *op.cit.,* h. 204 [↑](#footnote-ref-24)
24. B.L. McCombs, *Self-regulated Learning and Academic Achievement: A Phenomenological View.* Edisi Bhs. Indonesia (Jakarta: Gramedia, 2003). h.55-86. [↑](#footnote-ref-25)
25. Shidiq, *op.cit.,* h. 170 [↑](#footnote-ref-26)
26. Muhammad ‘Utsman Najati, *Psikologi Dalam Hadist Nabi.* (Jakarta: Mustaqiim, 2003), h. 239 [↑](#footnote-ref-27)
27. Shidiq, *op.cit.,* h. 170 [↑](#footnote-ref-28)
28. Pardjono. *Kemandirian Belajar Mahasiswa Pendidikan Teknik Mesin Ditinjau dari Asal Sekolah, Tempat Tinggal, dan Lama Studi.* Cakrawala Pendidikan, Th XXVI No 1. h. 88 [↑](#footnote-ref-29)
29. D.H. Schunk & B.J. Zimmerman, *Self-regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice* (New York: Guilford, 1998), h. 41 [↑](#footnote-ref-30)
30. *Ibid.,* h. 1-19 [↑](#footnote-ref-31)
31. L. Corno, *Volitional Aspects of Self- Regulated Learning,* edisi Bahasa Indonesia. (Jakarta: Quantum, 2006), h. 191 [↑](#footnote-ref-32)
32. O’Connor, *op.cit.,* h. 4 [↑](#footnote-ref-33)
33. Ottens, *op.cit.,* h. 5-7 [↑](#footnote-ref-34)
34. Elliot, *Educational Psychology.* Eds. Bhs. Indonesia. Terj. Lita (Madition: Brown and Benchmark Company), h. 342 [↑](#footnote-ref-35)