

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani pendidikan di Perguruan Tinggi yang terdiri dari Sekolah Tinggi, Akademi dan yang paling umum adalah Universitas. Individu yang masih terdaftar dalam Perguruan Tinggi dapat dikatakan sebagai mahasiswa. Mahasiswa tingkat S1 (Strata 1) yang umumnya berusia 18-22 tahun dapat dikategorikan sebagai usia remaja. WHO (Rina, Dewi, & Hasneli N, 2009) menjelaskan bahwa usia 17-21 dapat digolongkan dalam remaja tahap akhir. Pada usia ini mahasiswa berada pada tahap dimana mahasiswa tersebut mampu mengendalikan diri dalam proses pencapaian tujuan belajar.

Keputusan untuk memilih suatu jurusan dalam Perguruan Tinggi tentunya berdasarkan pada minat pribadi, namun tidak sedikit dari mahasiswa memilih jurusan tersebut dengan keterpaksaan dikarenakan dorongan eksternal. Dorongan eksternal tersebut dapat berupa dari dorongan orang tua, ajakan teman maupun hanya sebagai pelarian. Dorongan-dorongan yang di jelaskan di atas menuntut mahasiswa untuk tetap dapat menyelesaikan tuntutan akademik dengan sistem pembelajaran yang berlaku. Sukses tidaknya mahasiswa juga dipengaruhi oleh semangat hidup yang tinggi, rasa optimis yang besar dan motif sukses yang tinggi sehingga diharapkan mahasiswa dapat mencapai prestasi yang optimal.

Selama menuntut ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa tidak akan lepas dari keharusan mengerjakan tugas-tugas studi. Dosen pasti memberikan tugas dengan batas waktu tertentu untuk pengumpulan tugas. Oleh karena itu, mahasiswa harus menggunakan rentang waktu yang optimal dengan sebaik-baiknya untuk menyelesaikan tugas-tugas studinya. Namun pada kenyataannya, fenomena yang terjadi tidak semua mahasiswa menyadari bahwa diperlukan langkah-langkah sistematis agar proses belajar efisien dan dapat mencapai sasaran yang diinginkan, yaitu penguasaan materi kuliah serta dalam mencapai prestasi yang tinggi. Sebagai contoh, banyak mahasiswa yang belajar hanya ketika ujian saja, itupun

dengan cara sistem kebut semalam, bahkan tak jarang mereka belajar hingga larut malam karena banyaknya materi yang harus dipelajari. Mungkin bagi beberapa mahasiswa hal ini tidak menjadi masalah, karena mungkin mereka tetap mendapat nilai yang cukup bagus, namun tentunya tidak optimal atau sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Hal ini tentunya sangat disayangkan karena mereka tidak memperoleh hasil yang seharusnya bisa mereka dapatkan, karena bagaimanapun juga hasil yang optimal hanya akan didapat melalui usaha yang maksimal.

Hal ini dapat ditunjukkan melalui hasil wawancara sebagai berikut:

Wawancara 1 dilakukan pada tanggal 11 April 2018 dengan WT:

“aku belajarnya kalau mau ujian mbak. Males soalnya kalau pulang kuliah belajar lagi, ya engga biasa gtu. Pokoknya besok kalau ada ujian ya aku baru belajar kalau engga ya engga, tak kebut semalem mbak. Banyak yang lupa sih soalnya kan baru di pelajarin terus kalau materinya banyak kan banyak yang kelupaan. Yang penting nilainya ga jelek mbak hehe.”

Wawancara 2 dilakukan pada tanggal 11 April 2018 dengan AI:

“belajarnya dadakan mbak, malemnya sebelum ujian baru belajar. Yaa nilainya yaa gtu, kurang maksimal sih menurut aku, tapi akunya sendiri kadang kan kalau nilai keluar kok segini, pengen berubah ah belajarnya di rajinin lagi tapi besoknya males lagi, kayak gitu terus aku tu mbak.”

Untuk mengatasi permasalahan yang dikemukakan di atas, tentu membutuhkan pengaturan diri yang baik pada mahasiswa atau dengan kata lain regulasi pada mahasiswa. Hasil belajar yang optimal dan prestasi dapat dicapai salah satunya melalui kemampuan mahasiswa untuk mengatur dirinya dalam kegiatannya. Mahasiswa perlu untuk mampu mengorganisir dirinya sehingga dengan kondisi seperti ini, mereka mampu menjalani dan bahkan bisa mencapai hasil yang optimal. Di dalam proses belajar, cara mahasiswa mengelola atau mengatur aktivitas belajarnya secara aktif, mandiri, dan bertanggung jawab dipandang sebagai aspek penting yang ikut menentukan hasil belajar.

Salah satu fenomena yang terjadi pada mahasiswa yaitu regulasi diri dalam belajar, dimana yang sebelumnya individu berada pada masa sekolah dan diharuskan untuk melakukan adaptasi pada tahap baru yaitu masa perkuliahan.

Berdasarkan KKNI (Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia) diatur oleh Peraturan Presiden Nomor 8 Tahun 2012 tentang capaian pembelajaran pada level 6 “mahasiswa dalam proses menimba ilmu dituntut untuk dapat mengaplikasikan bidang keahlian dan memanfaatkan ilmu yang telah didapat, menyelesaikan permasalahan yang ada serta mampu beradaptasi terhadap situasi yang dihadapi, bertanggung jawab pada pekerjaan sendiri dan dapat diberi tanggung jawab atas pencapaian hasil kerja”.

Tuntutan-tuntutan tersebut dapat menimbulkan kecemasan akademis pada individu. Kecemasan akademis dapat berupa individu merasa cemas dan takut jika tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik maupun tepat waktu. Berdasarkan penelitian terdahulu menurut Sanitiara, Nazriati, & Firdaus (2014) menerangkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan yang terjadi dikarenakan oleh pembelajaran dan penilaian, serta stress yang berkaitan mengenai perubahan dari masa sekolah ke masa perkuliahan. Masa perubahan memungkinkan memberi dampak negatif terhadap regulasi diri dalam belajar (Sanitiara et al., 2014). Cara belajar aktif yang dilakukan mahasiswa untuk dapat mencapai tujuan dilakukan dengan kontrol perilaku, motivasi diri serta mengikut sertakan kognitif dalam belajar dapat disebut sebagai regulasi diri dalam belajar. (Sanitiara et al., 2014).

Regulasi diri dalam belajar berperan penting dalam proses pembelajaran, sebab di universitas, individu diharuskan dapat lebih mandiri dalam belajar. Mahasiswa diharapkan mampu mengarahkan diri supaya memiliki kemampuan yang optimal dalam belajar. Regulasi diri dapat mengurangi kecemasan (Sanitiara et al., 2014). Mahasiswa dengan metakognitif yang lebih baik maka lebih baik pula dalam mengontrol kecemasan Moon dan Dobson (Sanitiara et al., 2014)

Faktor tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan beberapa individu mengenai Regulasi diri dalam belajar:

Wawancara 1 dilakukan pada tanggal 2 Desember 2017 dengan NH:

“aku belajar ya harus, mau ga mau sih sebenarnya. Karena materinya tu susah-susah banget, ga kayak dulu jaman sma, sekarang tu banyak banget yang harus dihapal, apalagi istilah-istilah yang susah. Apalagi aku harus mandiri, kalo dulu sekolah masih bisa tanya temen kalo ulangan ga bisa, sekarang kan ga bisa

ya mbak, kudu bisa mandiri. Tapi aku ngatasinnya tu aku belajar bareng sama temen-temen, bareng-bareng bikin tugas, begadang di kosan temen. Apa aja lahh dilakonin yang penting tugas gak keteteran, ujian juga bisa. Ya kayak gitu lahh.”

Wawancara 2 dilakukan pda tanggal 2 Desember 2017 dengan S:

“belajar lah mbak, harus lah, kalo engga belajar tu keteteran mbak, nanti ketinggalan temen-temennya, males ya jelas sering banget males belajar, capek to udah padet kuliahnya masih harus belajar terus, aku tu ngerasa kayak temen-temen aku pinter-pinter, cuma aku yang bodoh, jadi mau ngimbanginnya ya mau ga mau harus belajar, itu kan tergantung aku to mbak, tapi aku sih juga belajar bareng, kerjain tugas bareng-bareng. Nanti sebelum ujian sama-sama saling simak udah pada bisa belum materinya.”

Individu yang memiliki penilaian diri yang rendah sama saja dengan mereka berhadapan dengan kegagalan karena yang ada dalam pikirannya hanyalah perasaan gagal. Perasaan gagal inilah yang menyebabkan timbulnya kecemasan (Zimmerman, 1989). Kecemasan merupakan respon pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir dan takut. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif emosi seseorang yang melibatkan faktor perasaan (Prasetyo & Febriana, 2008). Individu yang cemas menunjukkan gejala fisik seperti otot tegang, gemetar, berkeringan dan jantung berdetak cepat (Ottens, 1991).

Kecemasan akademis adalah pikiran negatif terhadap apa yang akan terjadi di masa depan berhubungan dengan hal pendidikan, pikiran negatif tersebut dapat mengganggu dalam melaksanakan tugas dan kegiatan (Ishtifa dan Amalia Putri Pratiwi (2012)). Hasil penelitian dari Lallo dan Daniel (Sanitiara et al., 2014) mengatakan bahwa mahasiswa mengalami stress semenjak sebelum ujian dimulai sampai saat ujian dilaksanakan. Faktor utama pada keduanya adalah tuntutan akademis dan ketika ujian itu berlangsung. Faktor tersebut mengakibatkan kecemasan pada individu, dengan kata lain dapat disebut individu tersebut mengalami kecemasan akademis.

Dari penelitian tersebut didukung dengan hasil wawancara sebagai berikut:

Wawancara 1 dilakukan pada tanggal 2 Desember 2017 dengan S:

“aku masuk sini kan maunya aku sendiri ya, jadi awalnya happy-happy aja, ga tau juga kan kalo perkuliahan di kedokteran tu begini banget, taunya ya biasa aja kaya jurusan lain, eh ternyata makin kesini kok kaya gini banget sih, tugas ga ada selesainya, laporan terus-terusan, praktikum juga, sampe sempet awal-awal udah kaya mau nyerah aku ga mau lanjut disini karna aku ngerasa tertekan, stress, takut, cemas hehehe lengkap ya sama tugas-tugasnya, udah gitu jarang maen tidur kurang, tapi masa iya ini kemauan aku terus aku sendiri yang mau menyerah, yaudah kan ya aku kuat-kuatin walaupun banyak bapernya nangis-nangis sendiri kadang”.

Wawancara 2 dilakukan pada tanggal 2 Desember 2017 dengan NH:

“masuk kedokteran si awalnya karna suka lihat dokter tu baik banget ya kerjanya ngurusin orang sakit, tapi begitu kuliah di kedokteran sendiri kaget banget awalnya, ga nyangka kalau ternyata berat ya kuliahnya, harus ada modul ada praktikum ada macem-macem, harus melek malem, yang harusnya weekend harus tetep masuk, ngeluh sih paling ga bisanya ke orang tua, kadang telpon gitu sambil nangis, bu capek bu stress gitu, tapi nanti di semangatn sama orang tua jadi semangat lagi”.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan antara kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Penelitian ini dilakukan karena kebanyakan mahasiswa pada semester awal mengalami kecemasan akademis. Kecemasan muncul ketika mahasiswa pada masa peralihan dari SMA menuju universitas belum mampu beradaptasi dengan baik terhadap proses pembelajarannya dan cemas tidak dapat mencapai nilai yang sesuai dengan harapan. Selain itu, mahasiswa dituntut untuk dapat melakukan regulasi diri dalam belajar untuk mengatasi kecemasan tersebut.

Perbedaan penelitian dengan penelitian ini terletak pada variabel bebas. Pada penelitian (Aziz, 2016) variabel bebasnya adalah dukungan sosial sedangkan pada penelitian ini variabel bebasnya adalah kecemasan akademis. Pada penelitian ini terdapat perbedaan dengan penelitian yang dilakukan (Etiafani & Listiara, 2015) terletak pada variabel bebas yaitu penelitian sebelumnya regulasi diri dalam belajar digunakan sebagai variabel bebas sedangkan pada penelitian ini regulasi diri dalam belajar menjadi variabel tergantung. Perbedaan penelitian (Pratiwi,

2009) penelitian ini terletak pada subjek penelitian, yang mana penelitian sebelumnya meneliti siswa siswi SMA sedangkan penelitian ini meneliti mahasiswa. Perbedaan lain dari penelitian yang dilakukan oleh (Sanitiara et al., 2014) dengan penelitian ini terletak pada teknik pengambilan sampel, dimana penelitian sebelumnya menggunakan total sample dan penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*.

B. Rumusan Masalah

Penjelasan diatas dapat ditemukan masalah sebagai berikut : apakah ada hubungan antara kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan diatas ditemukan tujuan penelitian sebagai berikut: untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Pada penelitian ini peneliti menaruh harapan supaya dapat memberikan sumbangan bagi ilmu psikologi, khususnya pada bidang psikologi pendidikan dan diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi peneliti serta pembaca mengenai hubungan antara kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar.

2. Manfaat Praktis

Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut mengenai kecemasan akademis dan regulasi diri dalam belajar.