

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (2002) *self regulated learning* didefinisikan bukanlah sebuah kemampuan mental ataupun kemampuan menampilkan keterampilan akademik, melainkan sebuah proses instruksi diri yang manasiswa mengubah kemampuan mental mereka menjadi keterampilan akademik, *self regulated learning* adalah mengembangkan pikiran, perasaan, di dalam diri yang diorientasikan untuk mencapai tujuan. Friedman dkk (2008) mendefinisikan *self regulated* adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.

Menurut Zimmerman (1989) bahwa pengaturan diri dalam belajar merupakan tingkat dimana individu secara metakognitif, motivasi, dan perilaku berpartisipasi dalam proses belajar mereka sendiri. Jadi dalam pengaturan diri dalam belajar ini, individu sendirilah yang memprakarsai dan langsung berusaha sendiri dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan. Bandura (dalam Zimmerman, 1989) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

aktivitas belajarnya sendiri, memonitor, motivasi dalam proses belajar. Sedangkan Pintrich (dalam Schunk, 2005) mendefinisikan *self regulated learning* sebagai sebuah proses konstruktif dimana siswa menyusun pencapaian-pencapaian di dalam belajar dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognitif, motivasi dan kebiasaan mereka yang dipandu oleh pencapaian-pencapaian dan yang telah mereka susun sebelumnya.

Ellis (2009) *self regulated learning* adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses. Santrock (2007) *self regulated learning* terdiri atas pembangkitan diri dan pemantauan diri atas pikiran, perasaan, dan perilaku dengan tujuan untuk mencapai suatu sasaran. Sasaran-sasaran ini dapat berupa sasaran akademik (meningkatkan pemahaman saat membaca, menjadi penulis yang lebih terorganisasi, belajar bagaimana untuk melakukan pengalihan, mengajukan pertanyaan yang relevan) atau sasaran sosioemosional (mengendalikan kemarahan, bergaul dengan lebih baik dengan teman sebaya).

Islam memberikan perhatian terhadap unsur-unsur proses pendidikan dan pengajaran yang tercermin dalam pengajar, murid, metodologi pendidikan, dan pengajaran, unsur-unsur materi pendukung proses pendidikan itu, untuk kemudian menentukan beberapa acuan dasar bagi hal itu dan menyerahkan prosedur dan strategi keseharian kepada ijtihad masing-masing sesuai dengan tuntutan zaman dan tempat (Syahatah, 2004). Tentunya dalam merancang jalan kesuksesan di bidang pendidikan memerlukan perencanaan



yang matang untuk meraihnya, siswa harus mengatur strategi jitu yang efektif dan efisien agar rencananya berhasil salah satu caranya dengan mengatur waktu dengan sebaik-baiknya.

Dalam Islam diajarkan mengenai pentingnya mengatur segala aktivitas, dengan cara dapat memanfaatkan dan mengatur waktu dengan baik, tidak menyia-nyiakan waktunya untuk hal-hal yang tidak bermanfaat dan juga tidak menunda-nunda dalam melakukan suatu aktivitas, seperti halnya dalam belajar (Syahatah, 2004). Kemampuan mengatur waktu juga dinyatakan dalam keteraturan dalam belajar (*self regulated learning*). Dijelaskan dalam Q.S Al-‘Ashr 1-3.

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكْفُورٌ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ﴿٣﴾
 وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٤﴾

Artinya : “Demi masa (1) Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (2) Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menepati kesabaran.

Salah satu yang harus dilakukan seorang penuntut ilmu/siswa adalah menentukan tujuan atau target dalam belajarnya, mengatur waktu belajarnya, karena ini akan mempersiapkan siswa untuk belajar secara produktif.

Manusia diperintahkan untuk selalu berusaha dengan cara berikhtiyar dan berdoa, begitu juga bagi para siswa diharuskan untuk dapat mengontrol, mengatur waktu dan aktivitasnya sesuai dengan kemampuannya dan tujuan hidupnya, dalam konteks ini adalah *self regulated learning*. Untuk semua



hasilnya diserahkan kepada Allah, sehingga apapun hasilnya siswa akan dapat menerima dengan ikhlas dan tawakal (Syahatah, 2004).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan belajar yang menggunakan aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku dengan gigih melalui keyakinan dan caranya sendiri mengarahkan dirinya untuk mencapai *goal* atau tujuan yang telah ditetapkan.

2. Proses-proses *Self Regulated Learning*

Self regulated learning mencakup proses-proses di bawah ini, dimana proses-proses *self regulated learning* ini pada dasarnya bersifat metakognitif (Ellis, 2009).

- a. Penetapan tujuan (*goal setting*) siswa yang mengatur diri tahu apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar. Siswa mengaitkan tujuan-tujuan dalam mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.
- b. Perencanaan (*planning*) siswa yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.
- c. Motivasi diri (*self motivation*) siswa yang mengatur diri biasanya memiliki *efficacy* diri yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- d. Kontrol atensi (*attention control*) siswa yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung dan mengosongkan pikiran dari hal-hal lain yang mengganggu.
- e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel, siswa yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin di capai. Sebagai contoh siswa membaca sebuah artikel majalah tergantung pada apakah siswa membacanya hanya sekedar hiburan atau sebagai persiapan ujian.
- f. Monitor diri. Siswa yang mengatur diri terus memonitor kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan siswa mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.
- g. Mencari bantuan yang tepat. Siswa yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, siswa menyadari bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Siswa khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri dikemudian hari.
- h. Evaluasi diri. Siswa yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang dipelajari itu telah memenuhi tujuan awal atau belum. Idealnya siswa juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan dikemudian hari.

Menurut Zimmerman (2002) ada tiga proses dalam *self regulated learning* yang digunakan mahasiswa di dalam proses pembelajarannya, yaitu fase berpikir, fase bertindak, dan fase refleksi diri.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. Fase berpikir (*forethought task*), fase berpikir ini dibagi menjadi dua, yang pertama analisis tugas. Dalam analisis tugas melibatkan pengaturan tujuan dan pengaturan strategi, semakin spesifik tujuan dan strategi maka semakin mudah untuk dicapai, begitu juga sebaliknya semakin tidak spesifik tujuan dan strateginya maka akan makin sulit untuk dicapai. Kedua adalah percaya pada motivasi diri ini berkaitan dengan keyakinan siswa di dalam belajar, dalam motivasi diri ada dua hal penting yang akan dicapai yaitu minat dari dalam diri dan orientasi tujuan belajar.
- b. Fase bertindak (*performace phase*) fase bertindak dibagi menjadi dua bagian. Pertama kontrol diri, kontrol diri adalah pengembangan spesifik metode atau strategi yang telah ditentukan di dalam fase berpikir. Kedua adalah observasi diri, observasi diri adalah merekam semua kejadian-kejadian dan pengalaman untuk menemukan sebab dari kejadian-kejadian tersebut.
- c. Fase refleksi diri (*self reflection*) fase ini dibagi menjadi dua bagian. Pertama penilaian diri atau evaluasi diri, penilaian diri adalah perbandingan-perbandingan dari tindakan observasi diri terhadap beberapa standar seperti tindakan prioritas seseorang, tindakan orang lain, atau sebuah standar nilai. Kedua reaksi diri adalah proses yang melibatkan perasaan dari kepuasan diri, dan sikap positif dengan memperhatikan tindakan orang lain.

Dari penjelasan proses *self regulated learning* di atas dapat disimpulkan bahwa proses *self regulated learning* menurut Ellis, (2009) dapat



dibagi menjadi delapan jenis yaitu, penetapan tujuan, perencanaan, motivasi diri, kontrol atensi, penggunaan strategi belajar yang fleksibel, monitor diri, mencari bantuan yang tepat, dan evaluasi diri. Dan proses *self regulated learning* menurut Zimmerman (2002) dapat dibagi menjadi tiga yaitu, fase berpikir (*forethought task*), fase bertindak (*performace phase*), dan fase refleksi diri (*self reflection*).

3: Aspek - Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989) *self regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognisi, motivasi dan perilaku. Selanjutnya Wolters dkk (2003) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self regulated learning* sebagai berikut:

- a. Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi: strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), organisasi (*organization*), dan *general metacognitive self regulation* dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya.
 - 1) Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus seperti membaca buku pelajaran.
 - 2) Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan dengan menggunakan kalimatnya sendiri untuk merangkum materi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- 3) Strategi organisasi (*organization*) termasuk dalam melalui penggunaan taktik mencatat, menggambar diagram atau bagian untuk mengorganisasi materi pelajaran.
 - 4) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) melibatkan perencanaan *monitoring* dan strategi meregulasi belajar, seperti menentukan tujuan dari kegiatan membaca atau membuat perubahan supaya tugas yang dikerjakan mengalami kemajuan.
- b. Strategi untuk regulasi motivasi meliputi *self consequating*, penyusunan lingkungan (*environment structuring*), *mastery self talk*, *performance or extrinsic self talk*, *relative ability self talk*, *situasional interest enhancement*, dan *personal interest*. Di bawah ini akan dijelaskan mengenai strategi-strategi untuk meregulasi motivasi:
- 1) *Self consequating* adalah menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
 - 2) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) siswa berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.
 - 3) *Mastery self talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 4) *Performance or extrinsic self talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin dikelas sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.
 - 5) *Relative ability self talk* saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, strategi tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.
 - 6) Strategi peningkatan yang relevan (*interest enhancement strategies*) menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
 - 7) *Personal interest* melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
- c. Strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Regulasi perilaku meliputi:
- 1) Regulasi usaha (*effort regulation*) melakukan usaha lebih agar tujuan pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai dengan baik.
 - 2) Waktu dan lingkungan (*time study environment*) adalah siswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar.



- 3) Pencarian bantuan (*help seeking*) adalah mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang dewasa.

Dari penjelasan di atas *self regulated learning* memiliki tiga aspek umum yaitu, kognisi, motivasi dan perilaku.

4. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman, 1989) memaparkan dari perspektif sosial kognitif, bahwa keberadaan *self regulated learning* ditentukan oleh tiga faktor yaitu pribadi, perilaku, dan lingkungan.

1) Faktor pribadi (*Person*)

Persepsi *self regulated learning* tergantung pada masing-masing pribadi seseorang yang meliputi pengetahuan, proses metakognitif, tujuan dan afeksi. Pengertian pengetahuan dalam *self regulated learning* artinya seseorang harus memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi tersebut secara efektif, pengetahuan tersebut harus didukung dengan proses metakognitif yang baik. Proses metakognitif berfungsi untuk merencanakan dan menganalisis tujuan (*goals*) dalam belajar. Tujuan dan pemakaian proses metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self efficacy* dan afeksi (*affect*).

2) Faktor perilaku (*Behavior*)

Ada tiga cara untuk melihat perilaku dalam *self regulated learning* yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik bersifat fleksibel dalam artinya salah satu



di konteks tersebut dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya. Kecemasan mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan mahasiswa tidak diterima secara baik sehingga kecemasan dapat menyebabkan terganggunya aspek perilaku pada diri mahasiswa.

3) Faktor lingkungan (*Environment*)

Ketika seseorang sudah dapat mengatur diri dengan baik, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menciptakan lingkungan belajar untuk mendukung proses belajar. Upaya yang dilakukan dalam menciptakan lingkungan tersebut dengan cara mencari bantuan sosial dari orang lain, mengatur tempat belajar dan mencari ilmu dari berbagai sumber.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* antara lain faktor pribadi, faktor perilaku dan faktor lingkungan. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi memiliki kemandirian untuk mengatur diri mereka sendiri secara aktif dan mandiri. Sedangkan mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang rendah cenderung pada perilaku malas dan perasaan takut akan kegagalan. Perasaan takut inilah yang akan menimbulkan kecemasan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

B. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan merupakan suatu keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan tegang secara subjektif, keprihatinan, dan kekhawatiran disertai dengan getaran susunan syaraf otonom dengan derajat yang berbeda-beda (Atkinson dkk, 2008).

Wiramihardja (2005) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Nevid, Ratus dkk (2005) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Menurut Daradjat (1989) kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).

Menurut Najati (1985) dalam Islam kecemasan dapat juga diartikan sebagai gelisah, gelisah merupakan salah satu penyakit hati yang harus segera diobati seperti halnya penyakit lain. Apabila penyakit hati ini tidak segera diobati maka akan timbul penyakit-penyakit yang lain yang jauh lebih berbahaya. Banyak hal negatif yang timbul dari dampak penyakit gelisah tersebut, apabila orang tersebut tidak segera mengambil tindakan yang tepat dan tidak dibekali iman yang kuat, akan menyebabkan malas dalam belajar,

kesedihan yang berlarut-larut, minum-minuman keras dan mengkonsumsi narkoba untuk menghilangkan kegelisahan dalam hatinya tersebut.

Jika ditinjau dalam perspektif Islam, kecemasan ini muncul akibat adanya ketakutan akan suatu ujian yang akan diberikan oleh Allah. Padahal dalam Al-qur'an diterangkan bahwa Allah tidak akan memberikan suatu ujian kepada manusia melebihi batas kemampuannya, sebagaimana tertera dalam Q.S Al-Baqarah: 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تَأْخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِكْرَامًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukumi Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebani Kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebani orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."

Dari kutipan ayat di atas dapat difahami bahwa sebenarnya manusia atau umat Islam tidak seharusnya merasa cemas dengan segala apa yang menimpa kepada dirinya, karena sesungguhnya Allah memberikan cobaan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maupun ujian sesuai dengan kadar kemampuan masing-masing, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebenarnya kecemasan itu muncul atau diciptakan oleh diri seseorang itu sendiri. Kemudian Islam juga menjelaskan bahwa sesungguhnya kecemasan itu diberikan Allah kepada umat Islam agar umat Islam selalu bertaqwa dan mendekatkan diri kepada Allah dan apabila mereka mampu melalui cobaan atau ujian tersebut, Allah akan memberikan mereka balasan yang setimpal dan menggolongkan mereka kedalam golongan orang-orang yang sabar, sebagaimana tersebut dalam ayat Al-Baqarah: 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
 وَنَشِيرُ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Dari ayat di atas dapat diketahui bahwa kecemasan setiap individu berbeda-beda. Takut dalam menghadapi ujian adalah suatu jalan menuju kegagalan. Sebagai umat Islam hendaknya mencontoh pribadi Rasulullah yang selalu sabar dalam menghadapi ujian. Beliau juga mengajarkan kepada tentang bagaimana menangani penyakit fisik ataupun gangguan jiwa. Ujian bukanlah sesuatu yang harus dihindari, melainkan sesuatu yang harus dihadapi karena Allah akan selalu memberikan ujian kepada seluruh hambanya dengan kadar yang berbeda-beda. Adapun cara agar selalu mendapatkan rasa tenang dan tentram adalah dengan berdzikrullah. Sebagaimana tercantum dalam surat Ar-Ra’d: 28.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

Mengingat betapa pentingnya ibadah *dzikrullah* sebagai salah satu cara mendapatkan rasa tenang dan tenteram hendaknya kita perlu memahaminya secara lebih mendalam. *Dzikrullah* adalah perbuatan mengingat Allah dan keagungan-Nya, yang meliputi hampir seluruh ibadah dan perbuatan baik, seperti *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, *takbir*, shalat, membaca al-qur’an, berdoa, melakukan perbuatan baik dan menghindari diri dari kejahatan. *Dzikrullah* merupakan perintah Allah dan rasulnya dan bukan ciptaan yang diada-adakan manusia.

Jadi dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah perasaan yang dialami seseorang ketika berpikir akan ada sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi, tanpa sebab yang jelas, bersifat subjektif, disertai oleh respon fisiologis dan respon psikologis.

2. Bentuk Kecemasan

Freud (dalam Feist & Feist, 2008) ada tiga bentuk kecemasan diantaranya, kecemasan neurotis, kecemasan moral, kecemasan realistik.

- a. Kecemasan neurotis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Kecemasan ini muncul dari seseorang yang gelisah yang selalu mengira sesuatu yang hebat atau yang buruk akan terjadi, kemudian munculnya rasa takut atau pobia yaitu perasaan cemas yang irasional atau melebihi



proporsi dari objek yang ditakuti. Dan kecemasan neurotis juga timbul karena perasaan gugup.

- b. Kecemasan moral adalah suatu perasaan bersalah atau malu dalam ego, yang ditimbulkan dari pengamatan mengenai bahaya dari hati nurani.
- c. Kecemasan realistis adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri atau takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar.

Sedangkan, menurut Spielberger (dalam Slameto, 2003) membagi kecemasan menjadi dua:

- a. *Trait Anxiety*, yaitu kecenderungan pada diri seseorang untuk merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. *State Anxiety*, yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran yang dihayati secara sadar serta bersifat subjektif, dan meningginya syaraf otonom. Sebagai suatu keadaan (*State anxiety*) kecemasan biasanya berhubungan dengan situasi-situasi lingkungan yang khusus misalnya situasi tes.

Jadi kecemasan sangat berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang jelas. Terkadang, seseorang menghadapi kecemasan sebagai sebuah tantangan sehingga mempersiapkan sesuatu untuk menghadapinya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Komponen Kecemasan

Holmes (1991) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu mood (psikologi), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan keempat komponen kecemasan tersebut adalah :

a. Komponen Mood (psikologis)

Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Mood (psikologis) seseorang yang merasa cemas dapat berupa was-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

b. Komponen Kognitif

Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

c. Komponen Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis), gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekana darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua, kalau kecemasan dirasakn secara berlarut-larut, maka hal tersebut secara



berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Komponen motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetaran, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

Dari penjelasan di atas kecemasan terbagi menjadi empat komponen yaitu komponen mood (psikologis), komponen kognitif, komponen somatik, dan komponen motorik.

4. Gejala-Gejala Kecemasan

Nevid, dkk (2005) menyebutkan ada beberapa ciri kecemasan yang dapat dilihat dari orang yang merasa cemas. Ciri-ciri kecemasan yang dialami seseorang yang dapat dilihat melalui gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala kognitif.

- a. Gejala fisik meliputi, gugup, gemetar, nafas berat/sulit bernafas, tangan berkeringat dan lembab, sulit berbicara detak jantung cepat, badan terasa panas dingin mendadak, mual, kerongkongan/mulut terasakering, pusing, leher/punggung terasa kaku.
- b. Gejala tingkah laku (*behavioral*) meliputi, perilaku menghindar, perilaku tergantung, dan bingung.
- c. Gejala kognitif, meliputi khawatir terhadap sesuatu, percaya bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, merasa



terancam oleh orang atau peristiwa yang secara normal sebenarnya tidak mengancam, takut lepas kendali, takut tidak mampu mengatasi masalah.

Menurut Daradjat (1990), gejala-gejala kecemasan adalah sebagai berikut:

- a. Gejala fisik yaitu ujung-ujung jari terasa dingin, pencernaan tidak teratur, keringat bercucuran, pukulan jantung cepat, tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, sesak nafas dan sebagainya.
- b. Gejala mental antara lain sangat takut, merasa akan ditimpa bahaya atau kecelakaan, tidak bisa memusatkan perhatian, tidak berdaya atau rendah diri, hilang kepercayaan pada diri, tidak tentram, ingin lari dari kenyataan hidup dan sebagainya.

Berdasarkan penjelasan di atas gejala kecemasan menurut Nevid terbagi menjadi tiga yaitu, gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala kognitif. Sedangkan menurut Daradjat terbagi menjadi dua yaitu, gejala fisik dan gejala mental. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan gejala kecemasan menurut Daradjat yang terbagi dalam gejala fisik dan gejala mental agar bisa mengukur gejala kecemasan dari hal-hal yang nampak sebagai tanda-tanda individu yang mengalami rasa cemas baik dari dalam maupun dari luar, baik gejala fisik maupun gejala psikologi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



C. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa secara sederhana dapat didefinisikan sebagai kelompok masyarakat yang dapat mengenyam pendidikan formal tingkat tinggi. Menurut Sarlito Wirawan (1978) dalam bukunya menjelaskan mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya dalam ikatannya dengan perguruan tinggi. Tidak ada seorangpun yang dinamakan mahasiswa kalau tidak terikat pada salah satu perguruan tinggi. Dapat juga dikatakan bahwa mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-25 tahun.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi.

D. Kerangka Berpikir

Menurut Zimmerman (1989) bahwa pengaturan diri dalam belajar merupakan tingkat dimana individu secara metakognitif, motivasi, dan perilaku berpartisipasi dalam proses belajar mereka sendiri. Jadi dalam pengaturan diri dalam belajar ini, individu sendirilah yang memprakarsai dan langsung berusaha sendiri dalam memperoleh pengetahuan dan keterampilan.

Self regulated learning adalah kemampuan belajar individu dimana individu itu sendiri yang mengaturnya, mulai dari proses belajarnya, waktu belajarnya, cara



belajarnya, tempat belajarnya, dan sarana belajarnya. Dan individu sendirilah yang memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang ditentukan dalam belajarnya.

Regulasi diri dalam belajar adalah cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademik dengan cara pengontrolan perilaku, memotivasi diri sendiri, dan menggunakan kognitifnya dalam belajar (Cho, 2004). Regulasi diri memiliki peran penting dalam suatu proses pembelajaran karena di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar. Perilaku dalam belajar terutama dalam penerapan regulasi diri 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 tersebut dapat disebabkan karena adanya kecemasan pada diri individu (Ishtifa, 2011).

Nevid, dkk (2005) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan *aprehensi* atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi. Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang dilakukan. Mahasiswa tahun pertama berisiko untuk lebih mengalami stres. Berdasarkan beberapa penelitian tentang *strees and depression among medical student* menyatakan bahwa pada tahun pertama pendidikan di perguruan tinggi memiliki angka kejadian kecemasan yang tinggi (Lallo, 2012). Hal-hal yang dapat menyebabkan masalah-masalah psikologis ini



diantaranya adalah tekanan akademik, belum familiar dengan lingkungan pendidikan yang baru dan ekspektasi yang tinggi baik dari keluarga, lingkungan masyarakat sekitarnya, diri sendiri maupun para staf pengajar (Mahajan, 2010).

Kecemasan muncul pada saat individu mengalami frustrasi (tekanan perasaan) dan konflik (pertentangan batin). Kecemasan karena frustrasi muncul pada individu yang memiliki hambatan dalam memenuhi kebutuhan, sehingga individu tersebut merasa terancam. Kegagalan yang muncul akibat individu tidak dapat menyelesaikan hambatan, akan membuat individu tertekan perasaannya sehingga individu menjadi cemas (Daradjat, 1990). Kecemasan muncul pada mahasiswa tahun pertama karena mahasiswa tidak mampu memahami materi perkuliahan secara menyeluruh, sehingga penyesuaian diri terhadap materi mengalami hambatan. Kecemasan dapat dialami oleh mahasiswa manapun, baik yang mempunyai kemampuan akademik tinggi, sedang, maupun yang kemampuan akademiknya rendah. Hanya saja penyebab dan tingkatannya berbeda-beda antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lain.

Kecemasan membawa konsekuensi negatif terhadap *self regulated learning*. Kecemasan berpengaruh pada fungsi kognitif yang selanjutnya termanifestasi dalam perilaku selama proses belajar. Terganggunya perilaku, terutama dalam menerapkan strategi belajar akan mempengaruhi proses yang terjadi selama kegiatan akademik. Kecemasan yang tinggi akan menyebabkan terganggunya fungsi kognitif dan aktivitas mental. Mahasiswa memperlihatkan pikiran dan persepsi tentang kesulitan akademik yang akan terjadi. Mahasiswa yang cemas seringkali mengkritik dan menyalahkan diri sendiri. Aktivitas mental tersebut



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempersalahkan peluang untuk menimbulkan ketidakpercayaan diri dan mempengaruhi mahasiswa menentukan strategi untuk meregulasi motivasi. Strategi tersebut melibatkan aktivitas yang berusaha mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunan dalam menyelesaikan kegiatan akademik. Apabila kecemasan rendah, maka mampu meningkatkan motivasi belajar, sehingga strategi belajar yang diterapkan efektif.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan mengalami penurunan perhatian saat belajar sehingga mempengaruhi strategi untuk meregulasi kognitif. Apabila strategi tersebut mengalami kendala maka mahasiswa tidak bisa melakukan analisis tugas akademik yang mengharuskan mahasiswa mampu menetapkan strategi belajar dan mengetahui kapan strategi tersebut dilakukan. Analisis tugas merupakan bagian dari fase perencanaan dalam *self regulated learning*.

Kecemasan pada taraf yang tinggi menyebabkan terjadinya perubahan pada kondisi fisik seperti tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat dan gemetar. Kondisi fisik yang kurang siap dalam proses belajar akan menyebabkan fase performa dalam *self regulated learning* mahasiswa tidak sesuai tujuan belajar. Fase tersebut terdiri dari *self control* dan *self observation* yang membantu mahasiswa berkonsentrasi pada tugas akademik.

Kecemasan memiliki pengaruh terhadap *self regulated learning*, terutama pada aspek-aspek dan proses yang terjadi dalam setiap fase *self regulated learning*. Fase yang terjadi membentuk sebuah siklus yang saling berkaitan. Apabila tidak ada hambatan maka siklus berjalan dengan lancar. Sebaliknya,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

apabila ada hambatan pada salah satu fase akan menyebabkan terganggunya proses *self regulated learning*.

Dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* merupakan strategi belajar yang sangat penting untuk diterapkan dalam proses belajar mahasiswa sedangkan kecemasan dapat memberikan dampak negatif terhadap *self regulated learning*. Hal ini antara lain diakibatkan oleh sistem pembelajaran dan sistem penilaian, serta stres yang berkaitan dengan perubahan dari masa sekolah ke masa perkuliahan.

E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Terdapat Hubungan Antara Kecemasan dengan *Self Regulated Learning* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Suska Riau T.A. 2015/2016”.