

HUBUNGAN KECEMASAN AKADEMIS DENGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS RIAU TAHUN 2013/2014

Sanitiara
Elda Nazriati
Firdaus

Email: tiarasanitiar@gmail.com

ABSTRACT

The first grade of medical student have higher risk of anxiety in their academic activity. This is caused by several things such as academic pressure, new educational environment, and high expectation from family, society, themselves and teacher staff. Academic anxiety can influence self regulated learning of student. The aim of this research was to discover the relationship between academic anxiety and self regulated learning of the first grade of medical student in Medical Faculty of Riau University class 2013. This was analytical research with cross sectional design. The subject of this research was student of Medical Faculty of Riau University class 2013. Total sample in this research was 101 people which were taken with total sampling technique. This research used questionnaire of academic anxiety and questionnaire of self regulated learning that was based on Wolters theory. The statistical test used to discover the relationship of academic anxiety with self regulated learning was spearman test. The result of this research showed that there was no relation between academic anxiety with self regulated learning ($p= 0,739$; $r=-0,034$). But there was a relation in the characteristic of academic anxiety (miss attention) with self regulated learning ($p=0,016$; $r=0,239$).

Key words: *academic anxiety, self regulated learning, first grade of medical student*

PENDAHULUAN

Kecemasan akademis adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis. Kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan.^{1,2}

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran mengalami stres baik selama periode sebelum ujian maupun saat ujian berlangsung. *Stressor* utama pada keduanya ialah tekanan akademis dan ujian itu sendiri. *Stessor* tersebut dapat menyebabkan kecemasan pada mahasiswa dan keadaan ini disebut sebagai kecemasan akademis.³

Mahasiswa kedokteran tahun pertama berisiko untuk lebih mengalami stres. Berdasarkan beberapa penelitian dilaporkan bahwa pada tahun pertama pendidikan di perguruan tinggi

memiliki angka kejadian kecemasan yang tinggi. Hal-hal yang dapat menyebabkan masalah psikologis ini diantaranya adalah tekanan akademis, belum familiar dengan lingkungan pendidikan yang baru dan ekspektasi yang tinggi baik dari keluarga, lingkungan masyarakat sekitarnya, diri sendiri maupun para staf pengajar.^{1,3,4}

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap dua puluh mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014 menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami kecemasan. Hal ini antara lain diakibatkan oleh sistem pembelajaran dan sistem penilaian, serta stres yang berkaitan dengan perubahan dari masa sekolah ke masa perkuliahan. Hal-hal tersebut di atas kemungkinan akan membawa konsekuensi negatif terhadap regulasi diri dalam belajar.

Regulasi diri dalam belajar adalah cara belajar siswa aktif secara individu untuk mencapai tujuan akademis dengan cara pengontrolan perilaku, memotivasi diri sendiri, dan menggunakan kognitifnya dalam belajar. Regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan penting dalam suatu proses pembelajaran karena di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar. Mahasiswa harus mampu mengarahkan diri sendiri agar dapat memiliki kemampuan yang mengoptimalkan pembelajarannya. Regulasi diri juga dapat mengurangi kecemasan. Mahasiswa dengan metakognitif yang bagus lebih mudah dalam mengatasi kecemasan.⁵⁻⁹

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 dapat mengganggu proses belajar. Perilaku yang kurang tepat tersebut dapat disebabkan karena adanya kecemasan pada diri individu.^{1,2}

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pengaturan diri dalam belajar merupakan strategi belajar yang sangat penting untuk diterapkan dalam proses belajar mahasiswa sedangkan kecemasan akademis dapat memberikan dampak negatif terhadap regulasi diri dalam belajar. Dari permasalahan diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian analitik dengan rancangan penelitian *crosssectional*. Penelitian ini telah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Riau pada bulan Maret 2014. Populasi yang akan diteliti melingkupi semua mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* dengan jumlah sampel minimal ditentukan dengan rumus Slovin.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner kecemasan akademis dan kuesioner regulasi diri dalam belajar.

Kuesioner kecemasan akademis disusun oleh peneliti berdasarkan karakteristik kecemasan akademis. Kuesioner regulasi diri dalam belajar dikompilasi dari MSLQ (*Motivated Strategies for Learning Questionnaire*) dan penelitian Hany Ishtifa (2011) yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek pada teori yang dikembangkan oleh Wolters.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariat. Data berupa gambaran kecemasan akademis

dan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013 disajikan dalam bentuk tabel dan grafik batang. Sedangkan pada analisis bivariat data kuesioner dianalisa dengan menggunakan *softwarestatistic*. Ada tidaknya hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar ditunjuk pada hasil analisis dengan menggunakan uji *spearman*. Kemaknaan statistik apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	23	29,5
Perempuan	78	70,5
Total	101	100

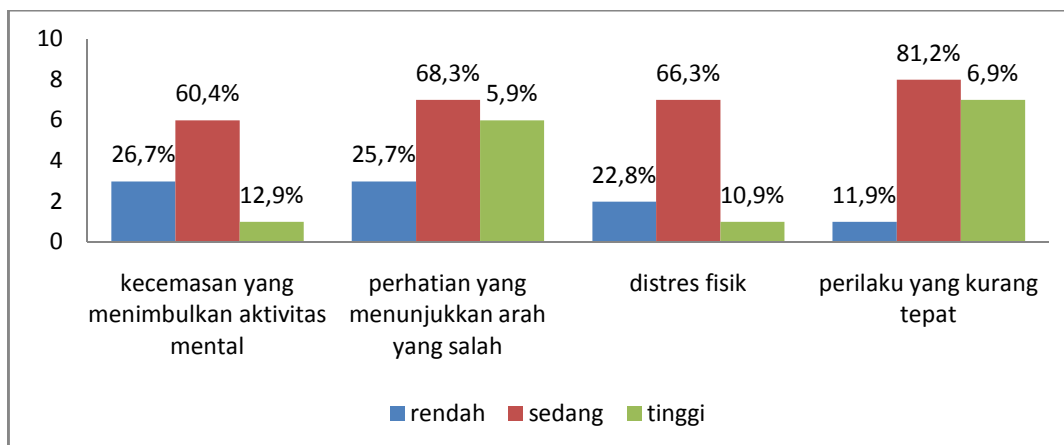
Total responden pada penelitian ini adalah 101 orang. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (70,5%).

Distribusi kecemasan akademis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
4-7 (Rendah)	13	12,9
8-11 (Sedang)	73	72,3
12-14 (Tinggi)	15	14,9
Total	101	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa kecemasan akademis pada mahasiswa berada paling banyak pada kriteria sedang sebanyak 73 orang (72,3%) dan paling sedikit pada kriteria rendah sebanyak 13 orang (12,9%).

Distribusi kecemasan akademis berdasarkan karakteristik kecemasan akademis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013 dapat dilihat pada grafik berikut.



Distribusi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013

Tingkat stres	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	17	16,8
Sedang	67	66,3
Tinggi	17	16,8
Total	101	100

Tabel di atas menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2013 berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 67

orang (66,3%), pada kategori rendah sebanyak 17 orang (16,8%), dan pada kategori tinggi sebanyak 17 orang (16,8%).

Hubungan kecemasan akademis berdasarkan karakteristiknya dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013

Variabel	Kekuatan korelasi (r)	<i>p value</i>
Kecemasan akademis	0,739	-0,034
Kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental	0,034	0,734
Perhatian yang menunjukkan arah yang salah	0,239	0,016
Distres fisik	0,091	0,368
Perilaku kurang tepat	-0,157	0,116

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar. Namun, dari empat karakteristik kecemasan akademis tersebut terdapat satu karakteristik yang mempunyai korelasi secara bermakna dengan regulasi diri dalam belajar, yakni perhatian yang

menunjukkan arah yang salah dengan nilai $p= 0,016$, $r= 0,239$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perhatian yang menunjukkan arah yang salah dengan regulasi diri dalam belajar dengan kekuatan korelasi lemah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013 dapat disimpulkan bahwa distribusi kecemasan akademis pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013 paling banyak pada kategori sedang dan paling sedikit pada kategori rendah. Distribusi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau paling banyak dalam kategori sedang. Tidak terdapat hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar. Namun, terdapat salah satu karakteristik kecemasan akademis yang berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar yakni perhatian yang menunjukkan arah yang salah.

Saran

Kepada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau yaitu angkatan 2013 diharapkan dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan diri dalam belajar sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dapat ditimbulkan oleh kegiatan akademis. Diharapkan kepada fakultas kedokteran

untuk mengadakan pembelajaran ulang strategi belajar terkait dengan regulasi diri dalam belajar agar dapat meningkatkan prestasi akademis mahasiswa. Dapat dilakukan penelitian lanjutan mengenai variabel lain seperti *self efficacy*, motivasi dan tujuan yang mempengaruhi regulasi diri dalam belajar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan pihak Fakultas Kedokteran Universitas Riau khususnya dosen pembimbing atas segala bantuan dan kemudahan yang diberikan kepada penulis selama melaksanakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ishtifa, H. Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademik terhadap self-regulated learning mahasiswa fakultas psikologi universitas islam negeri syarif hidayatullah jakarta[skripsi]. Jakarta: Fakultas psikologi universitas islam negeri syarif hidayatullah Jakarta; 2011
2. Pratiwi, A. Hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa

- rintisan sekolah bertaraf internasional di SMA Negeri 3 Surakarta[skripsi]. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro;2009
3. Lallo. Daniel Albert. Hubungan kecemasan dan hasil ujian UAS-1 mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas Sam Ratulangi Manado tahun ajaran 2012/2013. E-Journal Universitas Sam Ratulangi. 2013 [diakses 2013 Desember 17]. Available from: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/eclinic/.../2827>
4. Ivone. J. (2011). Bimbingan dan konseling mahasiswa. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha
5. Moon-Heum Cho; The effects of design strategies for promoting students' self regulated learning skills on students' self regulation and achievements in online learning environments. University of Missouri-Columbia;2004
6. Elvina, A. Tjalla, A. Hubungan antara self regulated learning dengan kemampuan memecahkan masalah pada pembelajaran matematika pada siswa SMUN 53 di Jakarta Timur. Jakarta: Faklutas Psikologi Universitas Gunadarma; 2012
7. Vicente, J. M. M. Arias, Je de la F. Self regulation of learning through the pro and regula program. Electronic journal of research in educational psychology, 2(1); 2004[diakses 2013 mei 31]. Available from: www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/3/.../Art_3_34.pdf
8. Sari, Yola K. Pengaruh pengendalian diri dan perilaku belajar terhadap pemahaman pengantar akuntansi[skripsi]. Padang: Fakultas Ekonomi UNP; 2013
9. Dobson, Cassie. Effect of academic anxiety on the performance of students with and without learning disabilities and how students can cope with anxiety at school[tesis]. Northern Michigan University; 2012
10. Afianti, Ryza. dkk..Hubungan antara self regulated learning dengan kemandirian pada siswa program akselerasi SMA Negeri 1 Purworejo[tesis]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2010
11. Antari. Ni Putu, Suarni. Ni Komang; Pengaruh konseling rasional emotif formula ABC untuk meningkatkan self efficacy dan self regulated learning siswa kelas X SMAN 1 Sukasada. E-Journal universitas pendidikan ganesha; 2013 [diakses 2013 Desember 13]. Available from: ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJBK/...797
12. Darmayanti. Tri; Efektivitas intervensi keterampilan self regulated learning dan keteladanan dalam meningkatkan kemampuan belajar mandiri dan presetasi belajar

- mahasiswa pendidikan jarak jauh universitas terbuka. Jurnal pendidikan terbuka dan jarak jauh no. 2, sep. ;2008[diakses 2013 Desember 13]. Available from: http://Library.unej.ac.id/client/en_us/default/search
13. Montalvo, F.T. Torres, Maria C.G. Self regulated learning: current and future directions. Department of education, Universidad de Navarra Spain; 2004
 14. Sitzmann, T. A Meta-analysis of self-regulated learning in work-related training and educational attainment: what we know and where we need to go(2011)
 15. Aufia. Winda ;Perbedaan self Regulated learning ditinjau dari status kelas pasa siswa Kelas X di SMAN Bukittinggi/E-Journal Universitas Negeri Padang; 2013 [diakses 2013 Desember 13]. Available from: ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/.../357
 16. Puspitasari, Kristanti. The effects of learning strategy intervention and study time management intervention on students' self-regulated learning, achievement[Disertasi].Florida: The Florida State University College of Education;2012
 17. Biswas, Gautam. Jeong, Hogyong. Kinnebrew, John S; Measuring self-regulated learning skills through social interactions in teachable agent environment. Research and practice in technology enhanced learning world scientific publishing company & asia-pasific society for computer in education; 2011
 18. Anthony. R, Artino Jr. A review of the motivated strategies for learning questionnaire
 19. McMahan, Mark. Luca, Joe; Assessing students' self-regulatory skills. school of communication and multimedia edith cowan university, Australia;2001
 20. LASSI (Learning and study strategies inventory)[homepage on the internet]. Diakses 2014 Januari 11].H&H Publishing. Available from: <http://www.hhpublishing.com/assessments/lassi/>
 21. Irmayanti, D.F. Warsito, H. Penerapan strategi relaksasi untuk mengurangi kecemasan siswa menjelang ujian. jurnal psikologi pendidikan dan bimbingan edisi:vol 10 no. 2 desember 2009[diakses 2013 november 13]. Available from: http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/72_400/penerapan-strategi-relaksasi-untuk-mengurangi-kecemasan-siswa-menjelang-ujian
 22. Nevid,J.S.,Spencer A.R.,&Beverly G.(2005). Psikologi abnormal. Jakarta:Erlangga
 23. Richard, P.H.,Whitbourne, S.K.(2010).Psikologi abnormal: perspektif klinis pada gangguan psikologis.edisi 6 buku 1.Jakarta: Salemba humanika

24. Prabowo, P.S. Gambaran kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2007[skripsi]. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha;2007
25. Yen. NG Lee. Predictor of self regulated learning in secondary smart school and the effectiveness of self management tool in improving self regulated learning[tesis]. Universiti Putra Malaysia;2005
26. Sebastian. Ivan; Never be afraid hubungan antara fear of failure dan prokrastinasi akademik. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya vol. 2 no. 1; 2013[diakses 2013 Desember 13]. Available from: jurnal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/.../225
27. Julian, Laura J ; Measures of anxiety state-trait anxiety inventory (STAI), beck anxiety inventory (BAI), and hospital anxiety and depression scale-anxiety (HADS-A). University of California, San Fransisco; 2011
28. Santrock,J.W.(2003). Adolescence. Jakarta: Erlangga
29. Vazalwar, Chandrashekhar. Effect of anxiety on reading comprehension in English. Zenith international Journal of multidisciplinary research vo.1 issue 7,November 2011, ISSN 2231 5780 [diakses 2014 Januari 11]. Available from: www.zenithresearch.org.in/.../20 vo
30. Oktovia, W. Hubungan kecerdasan emosional dengan tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas riau[skripsi]. Pekanbaru:Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2013
31. Zulkarnain. Novliadi, F. Sense of humor dan kecemasan menghadapi ujian di kalangan mahasiswa. Majalah kedokteran nusantara vol 42 no.1 Maret 2009[diakses 2014 Maret 25]. Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/18365>
32. Anwar, Astrid ID. Hubungan antara self efficacy dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Sumatra Utara[skripsi]. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara; 2009
33. Rola, F. Nasution, Liza H. Hubungan antara kecemasan akademis dengan academic self management pada siswa kelas x unggulan. Fakultas Psikologi Universitas Sumatra Utara
34. Widosari, YW. Perbedaan derajat kecemasan dan depresi mahasiswa kedokteran pre klinik dan ko asisten di fakultas kedokteran universitas negeri Surakarta. Universitas Negeri Surakarta: 2010
35. Acharya, S. Factors affecting stress among Indian dental students. Journal of dental education 2003;

- 67(10): 1140-8[diakses 2014 maret 25]. Available from: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14587679
36. Secondira, V. Faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada untuk melaksanakan pembelajaran yang konstruktif, mandiri, kolaboratif dan kontekstual dalam *problem-based learning*. Jurnal pendidikan kedokteran dan profesi kesehatan Indonesia vol 4 no.1 April 2009[diakses 2014 mei 3]. Available from: medicaleducation.fk.ugm.ac.id/images/.../06-verdika.p...
37. Maharani, S. Rachmawati, MA. Efektivitas modul keterampilan belajar terhadap self regulated learning. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta: 2008
38. Wangid, Muhammad
Nur.dkk..pengembangan self regulated learning melalui CD interaktif untuk menunjang kualitas pembelajaran mata kuliah psikologi pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta: 2010
39. Arjanggal, R. Setiowati, EA. Meningkatkan belajar berdasar regulasi diri melalui pembelajaran kooperatif tipe jigsaw. Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang: 2013
40. Arjanggal, R. Suprihatin, T. Metode pembelajaran tutor teman sebaya meningkatkan hasil belajar berdasar regulasi diri. Makara sosial humaniora vol. 14,no.2, Desember 2010:91-97[diakses 2014 april 2014]. Available from : journal.ui.ac.id/humanities/article/view/666/635