

HUBUNGAN PENDEKATAN KONSTRUKTIVISME TERHADAP KECEMASAN BELAJAR MAHASISWA DINTINJAU DARI SELF- REGULATED LEARNING

Yulia Rizki Ramadhani^{1,4)}, Azwar Ananda²⁾, Mukhaiyar³⁾

¹Program Doktor Ilmu Pendidikan Pascasarjana, Universitas Negeri Padang

^{2,3}Sekolah Pascasarjana, Universitas Negeri Padang

⁴Universitas Graha Nusantara

¹email: yuliadamanik44@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat Artikel :

Submit, 6 Desember 2022

Revisi, 9 Desember 2023

Diterima, 14 April 2023

Publish, 15 Mei 2023

Kata Kunci :

Pendekatan Konstruktivisme

Kecemasan

Self-Regulated Learning.



ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat ada atau tidaknya hubungan pendekatan konstruktivisme terhadap kecemasan mahasiswa yang ditinjau dari kemampuan self-regulated learning. Metode penelitian ini merupakan pendekatan penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner pada variable self-regulated learning dan kecemasan mahasiswa yang disebar melalui google form. Sebelum melakukan penyebaran instrument, maka dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas. Selanjutnya melakukan uji normalitas dan uji linearitas serta uji hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh terdapat adanya hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan akademik. Mahasiswa yang mampu menerapkan self-regulated learning dengan baik akan mengalami kecemasan akademis yang lebih rendah..

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license



Corresponding Author:

Yulia Rizki Ramadhani

Universitas Negeri Padang

email: yuliadamanik44@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Sains, teknologi, dan informasi telah memengaruhi pada setiap aspek kehidupan manusia, termasuk bidang pendidikan, di era global ini. Pendidikan harus mampu menanggapi perubahan dunia yang cepat. Perubahan ini membutuhkan upaya pengembangan. Saluran pendidikan dan jalur sekolah mengalami pembaruan dan peningkatan. Jalur pendidikan yang khas adalah melalui sekolah dasar, menengah, dan perguruan tinggi. Di tingkat sekolah dasar dan menengah, berbagai pihak telah memperbarui dan meningkatkan kurikulum, peningkatan kemampuan guru, dan menerbitkan buku paket yang diselaraskan dengan kurikulum. Meningkatkan pendidikan, mengembangkan, dan memberdayakan sumber daya manusia Indonesia karena hanya melalui sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat menanggapi perubahan lingkungan.

Orang-orang dapat belajar dengan baik ketika mereka berada dalam situasi nyata dan holistik. Belajar bukanlah sesuatu yang bisa ditonton di televisi; tetapi belajar merupakan sesuatu yang harus

dilakukan sendiri di lingkungan sendiri sehingga individu dapat menemukan dan membangun pengetahuannya sendiri. Jadi, paradigma pendidikan bergeser dari menempatkan fokus pada guru menjadi fokus pada siswa.

Belajar yang berpusat pada siswa harus diupayakan dalam setiap pembelajaran, sehingga dapat menyadari peningkatan kualitas pendidikan dan kualitas sumber daya manusia Indonesia. Pembelajaran alternatif yang dapat diterapkan sesuai dengan deskripsi di atas adalah belajar dengan pendekatan konstruktivisme yang memandang siswa sebagai individu yang aktif dan dapat membangun pengetahuan mereka sendiri. Saunders (Angela Anthonysamy, 1989) menyatakan bahwa konstruktivisme dinyatakan sebagai proses di mana seseorang mendorong pemahamannya sendiri tentang sains yang telah ia bangun menggunakan pengalaman dan pengetahuan yang diadaptasi oleh dirinya sendiri.

Salah satu jenis aliran filosofi yang disebut "konstruktivisme." Pemikiran ini berfokus pada gagasan bahwa pengetahuan individu adalah sesuatu yang telah dibentuknya sendiri (Suyono, 2011). Dalam

teori konstruktivisme oleh Piaget, pengetahuan dipandang sebagai hasil dari konstruksi kognitif realitas yang terjadi ketika seseorang melakukan sejumlah hal. Siswa mengumpulkan skema, kelompok konsep, dan struktur pengetahuan yang diperlukan untuk dipelajari. Menurut teori konstruktivis bahwa pengetahuan tidak dapat ditransfer dari pendidik kepada peserta didik begitu saja. Dengan kata lain, bagi peserta didik untuk membangun struktur pengetahuan mereka berdasarkan kematangan kognitif mereka, peserta didik harus aktif secara mental. Teori belajar dengan pendekatan konstruktivis memberi siswa yang ingin belajar atau mencari kebutuhan mereka dengan bebas untuk melakukannya dan kemampuan untuk menemukan keinginan atau kebutuhan mereka dengan bantuan orang lain. Hal ini memungkinkan peserta didik untuk secara aktif belajar menemukan keterampilan, pengetahuan, teknologi, dan hal-hal lain yang mereka butuhkan untuk berkembang (Sugrah, 2020).

Hal tersebut sesuai dengan beberapa peneliti yang sudah melakukan penelitian dengan menerapkan pendekatan konstruktivisme di berbagai bidang studi (Riyanto and Siroj, 2011; Widyaningsih and Ganing, 2021; Waruwu, 2022).

Gagasan utama dari pendekatan konstruktivisme adalah bahwa manusia merupakan pelajar aktif yang menciptakan pengetahuan mereka sendiri. Agar siswa dapat memahami materi dengan baik, mereka perlu menemukan ide-ide dasar (Schunk, 2012). (Krauss et al., 2008) juga mengatakan bahwa jika pendidik ingin menggunakan pendekatan konstruktivisme di kelas, pendidik perlu memahami prinsip-prinsip pendekatan, yaitu: 1) Siswa terlibat dalam proses pembelajaran. Gagasan utama di balik konstruktivisme adalah "belajar dengan melakukan"; 2) siswa memiliki pengaturan diri, yang berarti mereka membangun dan memantau proses pembelajaran mereka sendiri, dan strategi metakognisi memainkan peran besar dalam membantu mereka melakukan ini; 3) Pembelajaran yang efektif membutuhkan interaksi sosial. Piaget dan Vygotsky (Kalina and Powell, 2009) menyebutkan bahwa interaksi sosial dengan teman sebaya dan orang-orang penting (seperti orang tua dan guru) juga penting dalam perkembangan kognitif. 4) Konstruktivisme mendorong individu untuk mencari informasi sendiri. Hal ini berarti bahwa memahami pengetahuan dapat dipahami secara berbeda-beda oleh siswa lainnya.

Self-regulated learning didasarkan pada konstruktivisme, menurut Gagne dan Marzono. Hal ini berarti bahwa peserta merencanakan dan mengelola pembelajaran mereka sendiri dengan cara membantu mereka dengan mengatur pengalaman mereka sendiri menjadi sesuatu yang baru dan bermakna (Long, 1990; Costa and Kallick, 2003).

Self-regulated learning merupakan kemampuan untuk memantau pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan (Santrock, 2017). Tujuan ini dapat berupa akademik (meningkatkan

pemahaman membaca, perkalian belajar, mengajukan pertanyaan yang tepat) atau sosioemosional (mengendalikan kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya). Peserta didik mengatur diri mereka sendiri dan menyadari keadaan emosi mereka dan memiliki metode untuk mengelolanya. Peserta didik memeriksa kemajuan mereka menuju tujuan mereka, mengubah atau meningkatkan teknik mereka berdasarkan kemajuan mereka, dan meninjau serta beradaptasi sesuai kebutuhan. Self-regulated learning adalah proses aktif peserta didik yang menciptakan tujuan pembelajaran dan memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku, yang semuanya didorong oleh tujuan dan memprioritaskan lingkungan. Peserta didik yang mampu menerapkan Self-regulated learning merupakan pelajar aktif metakognitif, motivasi, dan perilaku.

Dalam pendekatan Self-regulated Learning (SRL), peserta didik harus memahami bagaimana dan di mana harus belajar. peserta didik dengan tantangan belajar bisa mendapatkan bantuan rekan atau instruktur. Self-regulated Learning (SRL) melibatkan persiapan lingkungan belajar, mengatur konten, memantau kemajuan, dan mengevaluasi kinerja pembelajaran. Self-regulated Learning (SRL) diharapkan untuk mengubah cara peserta didik segera belajar dan menerapkannya.

Manajemen diri dalam pembelajaran mencakup kognisi, motivasi, dan perilaku siswa dalam melakukan kegiatan belajar. Siswa lebih bertanggung jawab karena mereka hanya tahu upaya mereka sendiri yang dapat mencapai tujuan pembelajaran. Self-regulated Learning (SRL) merencanakan proses pembelajaran, memantau kemajuan, dan menetapkan tujuan pembelajaran.

Kecemasan akademik dapat disebabkan oleh manajemen diri yang rendah pada minat belajar peserta didik yang rendah juga. Ketidakmampuan untuk mengendalikan pembelajaran dapat menimbulkan kecemasan akademik saat menghadapi masalah atau hambatan. Indikasi Kecemasan akademik berakibat kegagalan dalam belajar, rendah diri, berfokus pada konsekuensi belajar, detak jantung meningkat, tangan berkeringat, otot tegang, terus-menerus mengecek waktu, menghabiskan banyak waktu untuk menyelesaikan tugas yang sulit, terdesak untuk mengerjakan tugas pada batas waktunya, tidak mampu mencatat hal penting, dan bahkan menunda pengerjaan tugas (Hooda and Saini, 2017).

Peserta didik yang mampu menerapkan self-regulated learning dapat memastikan tujuan pembelajarannya sendiri, mengulangi dan mengingat materi, mengatur dan mengubah materi pembelajaran, mengevaluasi diri mereka sendiri, mengidentifikasi risiko kemungkinan yang dihadapi, mencari bantuan ketika mengalami kesulitan belajar, mengelola suasana belajar, membuat catatan dan memahami materi pembelajaran, dan mencari informasi tambahan (Zimmerman, 1989).

Kecemasan adalah perasaan buruk yang terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan atau khawatir tentang sesuatu (Auliani, 2010). Kecemasan akademik adalah ketika kondisi mental seseorang ditekan oleh terlalu banyak rasa takut sebelum, selama, atau setelah proses pembelajaran. Ini menyebabkan individu tersebut tidak mampu mengikuti proses pembelajaran dengan baik dan akhirnya mengakibatkan hasil belajar yang rendah (Kaur and Chawla, 2018; Singh, 2018).

Penelitian terdahulu juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik memberikan kontribusi positif terhadap plagiarisme yang dilakukan mahasiswa (Putro and Prasetyaningrum, 2016). Kecemasan akademik menimbulkan kurangnya konsentrasi saat menghadapi ujian dan memberikan pengaruh negatif pada hasil pembelajaran (Hidayati and Nurwanah, 2019). Kecemasan akademik pada mahasiswa dapat menyebabkan insomnia (Fitriani, Woza and Rodiyah, 2022). Dan Mahasiswa dengan tingkat kecemasan yang tinggi akan beresiko memiliki prestasi akademik yang rendah (Akbar et al., 2015).

Kecemasan akademik memiliki konsekuensi negatif untuk self-regulated learning (Zimmerman, 1989). Kecemasan memengaruhi cara peserta didik berpikir, yang kemudian muncul dalam bentuk tindakannya selama proses pembelajaran.

Penelitian yang dilakukan oleh (Etiafani and Listiara, 2015) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-regulation learning, maka semakin rendah kecemasan akademis siswa, dan sebaliknya.

Pada penelitian yang dilakukan (Sembiring and Wardani, 2021) menjelaskan bahwa adanya hubungan antara Self-regulated learning dengan gender peserta didik, dimana hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat kemandirian belajar yang lebih tinggi dan mengalami lebih rendah tingkat kecemasan ketika belajar matematika daripada siswa perempuan. Ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman and Martinez Pons pada tahun 1990. Analisis penelitian Zimmerman dan Martinez Pons tentang bagaimana pria dan wanita menggunakan strategi Self-regulated learning menunjukkan bahwa wanita lebih baik dalam mengingat, memantau, mengatur, dan merencanakan tujuan mereka daripada pria. Juga, hasil penelitian menunjukkan bahwa Self-regulated learning sangat terkait dengan tingkat kelas siswa (Zimmerman and Martinez-Pons, 1990).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian serupa dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara Self-regulated learning dengan kecemasan akademik mahasiswa Universitas Graha Nusantara

2. METODE

Pendekatan penelitian kuantitatif digunakan oleh peneliti dalam melaksanakan penelitian ini dengan tujuan untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara pendekatan konstruktivisme dengan

kecemasan akademik ditinjau dari self-regulated learning. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Graha Nusantara dengan total 612 mahasiswa.

Sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Suharsimi, 2006). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple Random Sampling yaitu bentuk Probability sampling yang sampelnya diambil secara acak. Karena peneliti merupakan dosen Pendidikan Bahasa Inggris maka, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Inggris.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kecemasan mahasiswa dengan aspek-aspek gangguan pada pola pikir, reaksi pada tubuh ketika mengalami kecemasan seperti rasa takut, kekhawatiran, dan ketegangan yang dipicu oleh ketidakampunan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, ketidakmampuan mengerjakan ujian atau tes yang diberikan oleh dosen, dan ketidakmampuan berinteraksi serta berkomunikasi dengan dosen. Skala kecemasan dalam penelitian ini merupakan skala likert yang menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu 5 = Sangat Sesuai, 4 = Sesuai, 3 = Cukup, 2 = Kurang Sesuai, dan 1 = Tidak Sesuai. Butir instrument yang digunakan sebanyak 54 butir.

Instrumen untuk mengukur self-regulated learning berdasarkan (Zimmerman and Martinez-Pons, 1990) dengan aspek metakognisi dalam self-regulated learning, motivasi, dan perilaku mahasiswa. Skala self-regulated learning dalam penelitian ini merupakan skala likert yang menggunakan lima pilihan jawaban, yaitu 5 = Sangat Sesuai, 4 = Sesuai, 3 = Cukup, 2 = Kurang Sesuai, dan 1 = Tidak Sesuai. Butir instrument yang digunakan sebanyak 48 butir.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka instrumen pada kedua variabel dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk melihat sejauh mana ketepatan dari alat ukur dalam melaksanakan fungsinya sebagai alat ukur dan melihat alat ukur tersebut dapat dipercaya sebagai instrument penelitian.

Kemudian dilakukan penyebaran instrumen dan data yang diperoleh akan dianalisis terlebih dahulu melalui uji asumsi. Uji asumsi untuk menentukan apakah pengujian hipotesis menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

Untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara variabel self-regulated learning dan kecemasan mahasiswa maka dilakukan uji hipotesis dengan product moment person. Seluruh data dalam penelitian ini diolah menggunakan bantuan program SPSS vs 26

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis korelasi produk momen merupakan metode yang digunakan dalam penelitian untuk menguji data. Hal tersebut sesuai dengan tujuan dari penelitian, yaitu untuk melihat hubungan antara

variabel independen dan variabel dependen. Dalam penelitian ini, variabel independen adalah self-regulated learning, dan variabel dependen adalah kecemasan akademik pada mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Inggris UGN. Sehingga yang dilakukan pertama kali adalah tes validitas dan uji reliabilitasterhadap instrumen yg akan dibagikan, kemudian tes asumsi yang mencakup tes normalitas dan tes linearitas dan tes hipotesis.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen

Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas variable self regulated learning dengan 48 butir instrumen pertanyaan terdapat 22 item yang gugur atau butir instrumen dengan skor validitas Corrected item – Total Correlation < 0,304 yaitu item 1, 7, 9, 10, 14, 17, 18, 20, 21, 24, 27, 32, 35, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 46.

Dan 26 butir instrumen lainnya dinyatakan valid karena skor validitas Corrected Item – Total Correlation \geq 0,304.

Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas variable kecemasan akademik dengan 54 butir instrumen pertanyaan terdapat 19 item yang gugur atau butir instrumen dengan skor validitas Corrected item – Total Correlation < 0,304 yaitu item 1, 2, 3, 6, 7, 16, 20, 24, 27, 36, 38, 41, 42, 45, 46, 47, 49, 50, 51. Dan 35 butir instrumen lainnya dinyatakan valid karena skor validitas Corrected Item – Total Correlation \geq 0,304.

Berikutnya adalah dengan melakukan uji koefisien reliabilitas instrument. Uji ini dilakukan dengan maksud untuk melihat konsistensi jawaban butir butir pernyataan yang diberikan oleh responden. Uji reliabilitas dengan menggunakan rumus Cronbach Alpha dan bantuan program SPSS. Berikut ini tabel hasil dari uji reliabilitas terhadap masing masing variable

Tabel 1. Uji reliabilitas variable

Variable	Cronbach Alpha	Keterangan
Self-regulated learning	0.767	Reliabel
Kecemasan mahasiswa	0.857	Reliabel

Keterangan : jika $\alpha > 0,60$ maka dinyatakan reliabel

Dengan menggunakan tabel di atas sebagai hasil dari uji reliabilitas yang dilakukan pada item pernyataan yang valid. Maka butir pertanyaan di atas pernyataan konsisten, sehingga variabel tersebut dikatakan reliabilitas atau dapat diandalkan. Jadi, koefisien reliabilitas untuk kecemasan akademik adalah 0,857 dan koefisien reliabilitas untuk Self-regulated learning adalah 0,767. Ini berarti bahwa kedua variabel dapat diandalkan atau memenuhi persyaratan.

Selanjutnya, peneliti menyusun item yang valid menjadi skala untuk penelitian. Kemudian penelitian dilanjutkan dengan pengumpulan data penelitian pada sampel dengan menyebarkan kuesioner google form. Dari data yang telah terkumpul maka dilakukan uji asumsi. Tujuan uji asumsi adalah untuk mengetahui apakah data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dianalisis statistik. Analisis

statistik yang digunakan adalah teknik korelasi product momen.

Uji Asumsi

Tes normalitas bertujuan untuk menentukan bahwa data sampel berasal dari populasi yang secara normal didistribusikan atau tidak. Data yang didistribusikan secara normal bagus dan dapat digunakan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, tes Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk memeriksa Uji normality. Tabel berikut menunjukkan hasil tes Kolmogorov-Smirnov

Tabel 2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N		101
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	12.30254235
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.051
	Negative	-.081
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.099 ^c

Berdasarkan pada Tabel di atas untuk uji normalitas pada kedua variable dengan signifikan 0,99 > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variable memenuhi asumsi normalitas.

Uji linearitas

Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah antara kedua variable memiliki hubungan linear atau tidak. Maka dapat dilihat dari table berikut :

Tabel 3. Uji Linearitas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
self regulated learning * kecemasan	Between Groups	(Combined)	8068.854	32	252.152	2.116	
		Linearity	1035.656	1	1035.656	8.692	
	Deviation from Linearity	7033.198	31	226.877	1.904		
Within Groups			8102.057	68	119.148		
Total			16170.911	100			

Dari table di atas, hasil yang diperoleh dengan signifikan 0,014 > 0,05, dan berdasarkan nilai f hitung adalah 1,904 < f table (1.713), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan linear secara signifikan antara variable self-regulated learning dan variable kecemasan mahasiswa.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil normalitas dan uji linearitas selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui hubungan antara self-regulated learning dengan kecemasan mahasiswa.

Untuk menentukan tingkat kekuatan hubungan antar variable, berikut pedoman nilai koefisien korelasi menurut (Sarwono, 2006) :

Tabel 4. Pedoman Nilai Koefisien Korelasi

Nilai koefisien korelasi	Tingkat hubungan
0,00	Tidak ada hubungan
0,01 – 0,25	Hubungan sangat Rendah
0,25 – 0,50	Hubungan cukup
0,51 – 0,75	Hubungan kuat
0,75- 0,99	Hubungan sangat kuat
1	Hubungan sempurna

Hasil uji korelasi variable SRL dan kecemasan dapat dilihat pada table berikut

Tabel 5. Uji hipotesis

		kecemasan	self regulated learning
kecemasan	Pearson Correlation	1	-.253 [*]
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	101	101
self regulated learning	Pearson Correlation	.253 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	101	101

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa hubungan korelasi ditunjukkan oleh nilai R -0.253 yang berarti bahwa antar variabel memiliki korelasi yang cukup. Hubungan yang ditunjukkan adalah hubungan negatif, yang berarti bahwa semakin sedikit mahasiswa yang memiliki kecemasan, semakin baik mereka dalam mengelola kemampuan self-regulated learning, dan sebaliknya. Sementara angka SIG (2-tailed) adalah 0,011 masih lebih kecil dari batas kritis $\alpha = 0,05$, artinya terdapat adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel ($0,011 < 0,05$).

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan sejauh mana variabel kecemasan mahasiswa secara efektif berhubungan dengan dan berkontribusi pada variabel self-regulated learning. Pendekatan analisis korelasi product momen digunakan dalam pengujian hipotesis untuk menentukan sejauh mana variabel independen akan mempengaruhi validitas terikat

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan mahasiswa dan kemampuan self-regulated learning, dengan koefisien korelasi $R_{XY} = -0.253$ dan tingkat signifikansi $p = 0,011$. Fakta bahwa koefisien korelasi memiliki tanda negatif menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan akademik dan kemampuan self-regulated learning mahasiswa. Ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan akademis yang dimiliki seorang mahasiswa, semakin sedikit kemampuan self-regulated learning, dan sebaliknya juga demikian: semakin rendah rasa kecemasan akademis yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi tingkat self-regulated learning mahasiswa

Nilai signifikansi ditemukan sebesar 0,011 dan kurang dari 0,05. Nilai signifikansi menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dan kemampuan self-regulated learning. Tingkat korelasi koefisien adalah 0,253, yang menunjukkan bahwa hubungannya cukup. Berdasarkan penjelasan dari hasil analisis sebelumnya, terlihat jelas bahwa mahasiswa program studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Graha Nusantara Padangsidimpuan memiliki hubungan negatif antara kecemasan akademik dan kemampuan self-regulated learning.

Kecemasan yang timbul dikarenakan sumbernya disebut dengan kecemasan yang realistis (Hollitscher, 1947). Maksudnya, takut akan bahaya luar. Mahasiswa prodi Bahasa Inggris UGN dituntut untuk lebih banyak kualitas, sehingga menyebabkan

ketakutan. Menurut (Greenberg, 2002), kecemasan akademik adalah suatu kondisi kecemasan berdasarkan respon negatif. State anxiety bersifat sementara atau spesifik. Kecemasan memengaruhi prestasi belajar. Peneliti melihat bahwa mahasiswa harus mampu melakukan pendekatan konstruktivisme pada proses pembelajarannya, terutama kemampuan self-regulated learning, walaupun kecemasan akademis akan mempengaruhi efektivitasnya

Self-regulated learning merupakan proses aktif dan konstruktif mahasiswa dalam menciptakan tujuan pembelajaran dan memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku, yang semuanya berdasarkan oleh tujuan dan memprioritaskan pengaturan kontekstual. self-regulated learning adalah dasar untuk belajar, memecahkan masalah, transfer, dan keberhasilan akademik (Zimmerman and Martinez-Pons, 1990)

(Zimmerman, 1989) mengatakan bahwa terdapat pergantian Self-regulated learning dalam proses pembelajaran, yang terdiri dari tiga langkah utama: perencanaan, menempatkan rencana itu ke dalam tindakan, dan mengevaluasi hasilnya. Fase perencanaan akan mempengaruhi seberapa baik mahasiswa melakukan dalam proses kontrol atau fase implementasi. Misalnya, analisis tugas mengarah pada serangkaian perencanaan strategis

Jika strategi yang tepat dipilih, maka hal ini akan membantu mahasiswa melakukan pembelajaran yang lebih baik di kampus serta membantu mereka belajar bagaimana berpikir, mengendalikan perasaan mereka, dan mengarahkan kegiatan motorik mereka. Kecemasan akademik dengan kategori tinggi memiliki efek besar pada kontrol kognitif dan emosional, yang menyulitkan orang untuk belajar sendiri. Jadi, jika tidak ada masalah selama tiga fase, Self-regulated learning akan mengarah pada pembelajaran atau kinerja yang baik

Mahasiswa dengan kecemasan sedang atau tinggi tidak kehilangan fokus, sehingga mereka dapat mengikuti proses pembelajaran dan meningkatkan strategi kognitif. Analisis tugas akademik mengharuskan mahasiswa untuk menggunakan strategi pembelajaran yang tepat. Hal ini merupakan bagian dari proses penerapan pada self-regulated learning

Tapi, mahasiswa yang mengalami kecemasan dengan tingkat sedang hingga tinggi yang menyebabkan perubahan pada tubuh. Dimana, kecemasan akademik menghambat proses pembelajaran mahasiswa. Hal ini sebagai akibat dari taktik kontrol perilaku mahasiswa yang gagal. Kecemasan akademik memengaruhi self-regulated learning di semua fase. Fase menghasilkan siklus timbal balik

Dalam penelitian ini, terdapat bahwa kecemasan akademik mahasiswa berkontribusi 25,3% terhadap self-regulated learning di (koefisien penelitian = 0,253). Jumlah ini menunjukkan bahwa konsistensi kemampuan self-regulated learning dapat

diprediksi oleh kecemasan. 74,7% sisanya didasarkan pada faktor yang tidak diketahui, diluar dari Batasan penelitian

Menurut hasil penelitian (Ozteke Kozan, Kesici and Baloglu, 2016) bahwa hasil upaya, regulasi merupakan prediktor yang signifikan dari kecemasan, sedangkan 6% dari varians dalam dimensi kecemasan dijelaskan oleh regulasi upaya. Menurut hasil penelitian dari dimensi tahapan waktu dan manajemen studi serta strategi metakognitif merupakan prediktor emosionalitas yang signifikan. 1% dari varians dalam emosi dijelaskan oleh waktu dan manajemen studi. 2% dari varian dalam dimensi emosi dijelaskan oleh waktu dan manajemen studi dan strategi metakognitif bersama-sama

Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan, seperti fakta bahwa beberapa tanggapan masih belum spesifik dan data dikumpulkan dari mahasiswa masih pada semua tingkatan di prodi Pendidikan Bahasa Inggris UGN. Kemudian, nilai validasi dari instrumen yang digunakan cenderung lebih rendah daripada percobaan yang tidak digunakan dalam pengumpulan data. Untuk penelitian lebih lanjut, dapat dilakukan pengujian instrumen kuesioner pada kedua variabel lebih dari sekali

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh setelah dilakukan serangkaian analisis data, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat adanya hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan akademik. Mahasiswa yang mampu menerapkan self-regulated learning dengan baik akan mengalami kecemasan akademis yang lebih rendah, dan yang sebaliknya juga berlaku demikian

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, D. *et al.* (2015) 'Hubungan antara tingkat kecemasan dengan prestasi akademik mahasiswa di fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta'. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Angela Anthonysamy (1989) *Perkembangan Pemikiran Matematik Pada Peringkat Awal Kanak- Kanak: Satu Pendekatan Konstruktivisme, Universiti Malaysia Sarawak.*
- Auliani, R. (2010) 'Hubungan antara tipe kecemasan dengan prestasi belajar statistik mahasiswa fakultas psikologi UIN Jakarta'. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2010.
- Costa, A. L. and Kallick, B. (2003) *Assessment strategies for self-directed learning.* Corwin Press.
- Etiafani, E. and Listiara, A. (2015) 'Self-Regulated Learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK', *Jurnal Empati*, 4(4), pp. 144–149.
- Fitriani, A., Woza, S. S. and Rodiyah, R. (2022) 'Kecemasan dan Insomnia pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Universitas

Respati Yogyakarta', *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), pp. 40–45.

- Greenberg, J. S. (2002) 'Comprehensive stress management'. McGraw-Hill Boston, MA.
- Hidayati, E. and Nurwanah, N. (2019) 'TINGKAT KECEMASAN TERHADAP PRESTASI AKADEMIK PENGURUS IKATAN MAHASISWA MUHAMMADIYAH', *Indonesian Journal for Health Sciences; Vol 3, No 1 (2019): March* DO - 10.24269/ijhs.v3i1.1598 . Available at: <https://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS/article/view/1598>.
- Hollitscher, W. (1947) *Sigmund Freud, an introduction : a presentation of his theory, and a discussion of the relationship between psychoanalysis and sociology.* London : Kegan Paul, Trench, Trubner, 1947.
- Hooda, M. and Saini, A. (2017) 'Academic anxiety: An overview', *Educational Quest.* New Delhi Publishers, 8(3), pp. 807–810.
- Kalina, C. and Powell, K. C. (2009) 'Cognitive and social constructivism: Developing tools for an effective classroom', *Education*, 130(2), pp. 241–250.
- Kaur, H. and Chawla, A. (2018) 'A study of academic anxiety and school adjustment among adolescents', *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 9(2), pp. 106–110.
- Krauss, S. *et al.* (2008) 'Pedagogical content knowledge and content knowledge of secondary mathematics teachers.', *Journal of educational psychology.* American Psychological Association, 100(3), p. 716.
- Long, H. B. (1990) 'Psychological control in self-directed learning', *International Journal of Lifelong Education.* Taylor & Francis, 9(4), pp. 331–338.
- Ozteke Kozan, İ., Kesici, S. and Baloglu, M. (2016) *THE PREDICTION OF TEST ANXIETY BY SELF-REGULATED LEARNING STRATEGIES.* doi: 10.20472/TEC.2016.003.019.
- Putro, F. W. and Prasetyaningrum, J. (2016) 'Hubungan antara kecemasan akademik dengan plagiarisme pada mahasiswa'. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riyanto, B. and Siroj, R. A. (2011) 'Meningkatkan kemampuan penalaran dan prestasi matematika dengan pendekatan konstruktivisme pada siswa sekolah menengah atas', *Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2).
- Santrock, J. W. (2017) *Educational psychology.* McGraw-Hill Education.
- Sarwono, J. (2006) 'Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif'. Graha Ilmu.
- Schunk, D. H. (2012) *Learning theories an educational perspective sixth edition.* pearson.
- Sembiring, I. and Wardani, H. (2021) 'Analisis Kemandirian Belajar dan Kecemasan Belajar

- Matematika Ditinjau Dari Gender Sisiwa', *Jurnal MathEducation Nusantara*, 4(2), pp. 13–23.
- Singh, H. (2018) 'Exploration of academic anxiety among male adolescents'.
- Sugrah, N. U. (2020) 'Implementasi teori belajar konstruktivisme dalam pembelajaran sains', *Humanika*, 19(2), pp. 121–138. doi: 10.21831/hum.v19i2.29274.
- Suharsimi, A. (2006) *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik, Rineka Cipta*.
- Suyono, H. (2011) 'Belajar dan pembelajaran', *Bandung: Remaja Rosdakarya*.
- Waruwu, S. (2022) 'Pendekatan Konstruktivisme Dengan Teknik M3 (Mengamati, Menirukan, Memodifikasi) Untuk meningkatkan Kemampuan Menulis Teks Pidato', *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), pp. 326–333.
- Widyaningsih, N. P. A. and Ganing, I. N. (2021) 'Kelayakan Media Komik Berorientasi Pendekatan Konstruktivisme Muatan IPA Daur Hidup Hewan di Sekolah Dasar', *Jurnal Pedagogi dan Pembelajaran*, 4(1), pp. 90–100.
- Zimmerman, B. J. (1989) 'A social cognitive view of self-regulated academic learning.', *Journal of educational psychology*. American Psychological Association, 81(3), p. 329.
- Zimmerman, B. J. and Martinez-Pons, M. (1990) 'Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use.', *Journal of educational Psychology*. American Psychological Association, 82(1), p. 51.