



**HUBUNGAN KECEMASAN MENGERJAKAN TUGAS DENGAN
REGULASI DIRI DALAM BELAJAR PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MALAHAYATI TAHUN 2019**

Dewi Indri Yani Malau¹, Vira Sandayanti², Dwi Robbiardy Eksa³

Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung

ABSTRACT

Self-regulated learning plays an important role in a learning process because students in higher educations are demanded to be more autonomous in learning. Student's self-regulated learning includes proper participation in terms of metacognition, motivation, and behaviors in learning processes. Medical education system today is suspected to provide negative effects for medical students' mental health. Anxiety is a response of experience perceived to be inconvenience and it is followed with uneasy, worry, and fear feeling. The most dominant factor is an obligation that students must do their assignments asked by their lecturers in particular limited times to submit. The objective of this research was to find out the correlation of anxiety in doing assignments to self-regulated learning of students in faculty of medicine in Malahayati University in Bandar Lampung. This was a quantitative research by using cross sectional design. Population was all medical students of academic year 2018 in Malahayati University. Samples were 123. Result Shows, There was a significant correlation of anxiety in doing assignments to self-regulated learning (p -value=0.000) and 56 out 123 respondents (45.5%) experienced moderate level of anxiety with median score of 69.008; SD 18.570. The higher is the anxiety level in doing assignments, then the lower is the self-regulated learning of the student.

Keywords: anxiety, self-regulation, student.

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tahap paling tertinggi yang dituntut untuk meluluskan mahasiswa yang berkualitas dan memiliki potensi di dalam bidangnya masing-masing. Perguruan tinggi yang memiliki bidang pendidikan kedokteran

bertujuan untuk menghasilkan dokter yang profesional yang sesuai kebutuhan pelayanan kesehatan masyarakat. Untuk mencapai tujuan ini, Fakultas Kedokteran umumnya menerapkan Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK). Kurikulum Berbasis Kompetensi dilaksanakan

dengan berbagai cara, salah satunya dengan pendekatan berbasis masalah yang dikenal sebagai Problem Based Learning (PBL). Dalam PBL, mahasiswa kedokteran diharapkan mempunyai inisiatif dan kemampuan untuk belajar secara mandiri (Saputra et.al, 2014). Berdasarkan instruksi dari Dirjen Dikti, bahwa semua Prodi Kedokteran di Indonesia mulai tahun ajaran 2007/2008 harus sudah melaksanakan KBK dengan pendekatan PBL. Universitas Malahayati adalah salah satu Universitas di Indonesia yang sudah menerapkan kurikulum KBK yang berbasis PBL pada Prodi Kedokteran. Metode pembelajaran yang berbasis KBK adalah Socca, Tutorial, dan Skills Lab, dalam 1 semester mahasiswa kedokteran dituntut untuk dapat menempuh 2 sampai 3 blok beserta menyelesaikan tugas-tugas kuliah di dalam blok yang sedang ditempuh sebelum blok berakhir (Christyanti et.al, 2010).

Regulasi diri dalam belajar mempunyai peranan penting dalam suatu proses pembelajaran karena di perguruan tinggi mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam belajar. Menurut Zimmerman (1989), *self-regulated learning* pada mahasiswa dapat digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan berpartisipasi baik itu secara metakognisi, motivasional, maupun perilaku dalam proses belajar.

Mahasiswa kedokteran angkatan 2018 di Universitas Malahayati merupakan angkatan yang sudah melalui dua semester tetapi belum memiliki cukup waktu untuk beradaptasi dengan kurikulum yang baru sehingga masih

membutuhkan strategi regulasi diri dalam belajar yang baik dibandingkan dengan angkatan 2019 (mahasiswa baru saat ini) yang belum melalui satu semester sehingga dianggap belum mempunyai regulasi diri dalam belajar yang baik, sementara mahasiswa angkatan 2017 yang sudah melewati lebih dari empat semester sehingga dianggap sudah memiliki kemampuan meregulasi diri dalam belajar dengan baik mengingat waktu tempuh pendidikan yang sudah lebih lama.

Berdasarkan penelitian, sistem pendidikan kedokteran saat ini diduga memiliki efek negatif terhadap kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran. Hal ini menyebabkan tingginya frekuensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Kecemasan merupakan respon pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada skor rata-rata kecemasan populasi umum yang berusia antara 20-29 tahun. Faktor paling banyak adalah keharusan mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan dosen dalam batas waktu tertentu untuk mengumpulkannya. Tugas merupakan bentuk dari evaluasi yang secara rutin dihadapi oleh mahasiswa dan juga dapat menjadi bagian dari penilaian akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik dalam belajar untuk dapat mencapai hasil belajar yang optimal (Hartono, 2012).

Regulasi diri dalam belajar penting untuk diteliti, mengingat

mahasiswa harus dapat mengatur diri untuk menghindari kecemasan yang disebabkan oleh ketidakmampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Mahasiswa yang cemas saat mengerjakan tugas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi dalam kegiatan belajar mengajar (KBM). Mahasiswa perlu untuk mampu mengorganisir dirinya sehingga dengan kondisi yang seperti ini, mereka mampu menjalani dan bahkan bisa menyelesaikan tugas dengan optimal (Hartono, 2012).

Berdasarkan hasil *pre-survey* peneliti dalam bentuk wawancara terhadap 5 mahasiswa dan 5 mahasiswi kedokteran angkatan 2018 di Universitas Malahayati menunjukkan bahwa masih banyak diantara mereka yang pasif dalam proses belajar serta belum dapat mengatur diri sendiri dalam belajar, sehingga menimbulkan cemas yang menyebabkan hasil dari tugas menjadi tidak optimal. Dengan demikian dapat dicontohkan ada beberapa mahasiswa angkatan 2018 tidak aktif saat kegiatan tutorial dikarenakan tugas tutorial yang tidak dapat mereka selesaikan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Sampel penelitian ini sebanyak 123 mahasiswa kedokteran Universitas Malahayati. angkatan 2018.

Kriteria inklusi :

1. Mahasiswa angkatan 2018 Fakultas Kedokteran di Universitas Malahayati.
2. Bersedia dan dapat ikut serta dalam penelitian setelah dilakukan pengarahannya dan menandatangani lembar persetujuan.

Kriteria Eklusi :

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Malahayati yang sedang mengulang blok di angkatan 2018.
2. Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Malahayati angkatan 2018 yang sudah mengalami pemutihan nomor
3. Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Malahayati yang tidak hadir saat penelitian berlangsung

Hasil Penelitian dan Pembahasan Distribusi Frekuensi Kecemasan Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecemasan Mengerjakan Tugas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Kecemasan	Umlah	Presentase
Mengerjakan Tugas		
Rendah	49	39,8%
Sedang	56	45,5%
Tinggi	18	14,6%
Total	123	100 %

Berdasarkan Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kecemasan mengerjakan tugas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati sebanyak 49 mahasiswa (39,8%) dengan tingkat rendah, sebanyak 56 mahasiswa (45,5%), dengan tingkat sedang, sebanyak 18 mahasiswa (14,6%) dengan tingkat tinggi

Distribusi Frekuensi Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati

Regulasi Diri Dalam Belajar	Jumlah	Presentase
Rendah	11	8,9 %
Sedang	67	54,5 %
Tinggi	45	36,6 %
Total	123	100 %

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati sebanyak 11 mahasiswa (8,9 %) dengan tingkat rendah, sebanyak 67 mahasiswa (54,5%), dengan tingkat sedang, sebanyak 45 mahasiswa (36,6%) dengan tingkat tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Bivariat Hubungan Kecemasan Mengerjakan Tugas dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Fakultas kedokteran Universitas Malahayati Tahun 2019

Variabel	Median	(Min - Max)	P-Value	Nilai -r
Kecemasan Mengerjakan Tugas	59,008	36-108)	0,000	0,591
Regulasi Diri Dalam Belajar	102,16	54-131)		

Pada uji analisis bivariat peneliti menguji antara hubungan kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati tahun 2019. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* pada kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar diperoleh nilai *P value* = 0,000 ($P < 0,05$), artinya terdapat “hubungan bermakna antara kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar”. Nilai korelasi $r = -0,591$ artinya kekuatan korelasi penelitian ini memiliki keterkaitan cukup kuat (Priyastama, 2017) dan mempunyai arah korelasi negatif yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan mengerjakan tugas maka semakin rendah regulasi diri dalam belajar seseorang.

PEMBAHASAN

Kecemasan Mengerjakan Tugas.

Menurut hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, di dapatkan 49 mahasiswa (39,8%) dengan tingkat rendah, sebanyak 56 mahasiswa (45,5%), dengan tingkat sedang, sebanyak 18 mahasiswa (14,6%) dengan tingkat tinggi. Didapatkan nilai median 69.008, *standar deviation* 18.570, Nilai minimum kecemasan mengerjakan tugas dari 123 sample adalah 36 yang memiliki arti bahwa kecemasan mengerjakan tugas pada individu tersebut rendah, dan nilai maksimum kecemasan mengerjakan tugas adalah 108 yang memiliki arti bahwa kecemasan mengerjakan tugas pada individu tersebut tinggi. Dengan hasil penelitian tersebut, disebutkan bahwa rata-rata mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati memiliki kecemasan mengerjakan tugas tingkat sedang.

Elliot, (1996) menjelaskan bahwa kecemasan sebagai suatu perasaan tidak tenang, rasa khawatir, atau ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas atau tidak diketahui. Fungsi kecemasan sendiri adalah memperingatkan individu akan adanya bahaya, kecemasan merupakan isyarat bahwa ego telah melakukan tindakan-tindakan tidak tepat. Kecemasan muncul pada individu yang memiliki hambatan dalam memenuhi kebutuhan, sehingga individu tersebut merasa terancam.

Pajares dan Valiante (1999) menyatakan perasaan tegang, ketakutan pada sesuatu yang akan

terjadi, perasaan yang mengganggu tugas-tugas akademis disebut kecemasan dalam situasi akademis. Ottens (1991) menjelaskan bahwa kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan tugas karena terganggunya pola pemikiran, respon fisik, respon perilaku serta performa yang ditampilkan mahasiswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan

Regulasi Diri Dalam Belajar

Menurut hasil penelitian pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, di dapatkan 11 mahasiswa (8,9 %) dengan tingkat rendah, sebanyak 67 mahasiswa (54,5 %), dengan tingkat sedang, sebanyak 45 mahasiswa (36,6 %) dengan tingkat tinggi. Didapatkan nilai median 102.16, *standar deviation* 16.750, nilai minimum regulasi diri dalam belajar dari 123 sample adalah 54 yang memiliki arti bahwa regulasi diri dalam belajar pada individu tersebut rendah, dan nilai maksimum regulasi diri dalam belajar dari 123 sample adalah 131 yang memiliki arti bahwa regulasi diri dalam belajar pada individu tersebut tinggi. Dengan hasil penelitian tersebut, disebutkan bahwa rata-rata mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati memiliki regulasi diri dalam belajar tingkat sedang.

Pintrich memaparkan bahwa regulasi diri dalam belajar sebagai usaha keras untuk mengontrol perilaku, motivasi dan *affect*, kognisi, serta usaha keras untuk mencapai tujuan tertentu maka individu harus mengendalikan tindakannya (Yukselturk et.al, 2009). Thoresen

dan Mahoney memaparkan dari perspektif sosial-kognitif, bahwa keberadaan regulasi diri dalam belajar ditentukan oleh tiga wilayah yakni wilayah person, wilayah perilaku, dan wilayah lingkungan (Zimmerman, 1989). Di dalam faktor pearson atau pribadi tidak hanya tergantung pada pengetahuan mahasiswa tetapi terdapat proses metakognitif yang melibatkan perencanaan pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan dalam proses belajar, analisis tugas berfungsi mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut, tujuan dalam jangka pendek dan tujuan dalam jangka panjang mempengaruhi pengambilan keputusan metakognitif, *self-efficacy* adalah kemampuan diri individu dalam melakukan tindakan yang penting untuk mengembangkan keterampilan dalam suatu tugas, dan kecemasan yang mempengaruhi proses kontrol metakognitif dalam proses belajar.

Hubungan Kecemasan Mengerjakan Tugas dengan Regulasi Diri Dalam Belajar

Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* pada kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar diperoleh nilai *P value* = 0,000 ($P < 0,05$), artinya terdapat “hubungan bermakna antara kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar”. Didapatkan nilai median 60.008, *standar deviation* 18.570, nilai minimum 45, dan nilai maksimum 108 untuk kecemasan mengerjakan tugas. Didapatkan nilai median

102.16, *standar deviation* 16.750, nilai minimum 36, dan nilai maksimum 131 untuk regulasi diri dalam belajar. Nilai korelasi $r = -0,591$, artinya kekuatan korelasi penelitian ini memiliki keterkaitan cukup kuat dan mempunyai arah korelasi negatif yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan mengerjakan tugas maka semakin rendah regulasi diri dalam belajar seseorang.

Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hartono (2012) bahwa sistem pendidikan kedokteran saat ini diduga memiliki efek negatif terhadap kesehatan jiwa mahasiswa kedokteran. Hal ini menyebabkan tingginya frekuensi kecemasan pada mahasiswa kedokteran. Kecemasan merupakan respon pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan mahasiswa kedokteran lebih tinggi daripada skor rata-rata kecemasan populasi umum yang berusia antara 20-29 tahun. Faktor paling banyak adalah keharusan mahasiswa untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah yang diberikan dosen dalam batas waktu tertentu untuk mengumpulkannya.

Begitu juga dengan teori perspektif sosial-kognitif yang dikemukakan Zimmerman (Pajares dan Urda, 2006) bahwa proses regulasi diri dalam belajar digambarkan sebagai pemikiran, perasaan, dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang, yang terencana dan selalu berubah perputarannya berdasarkan performan umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang ditargetkan

diri sendiri. Regulasi diri dalam belajar mencakup tiga fase umum yang salah satunya adalah fase perencanaan. Fase perencanaan memiliki dua kategori yang saling berkaitan erat yaitu penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Proses tersebut dilakukan sebagai regulator untuk mencapai tujuan yang sama dengan hasil yang pernah dicapai. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus yang berhubungan dengan kemampuan mengembangkan kognitif, menganalisa tugas, mengontrol rasa cemas dan mengarahkan kegiatan motorik.

Dari pernyataan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan mengerjakan tugas sangat berpengaruh terhadap regulasi diri dalam belajar seseorang. Seseorang yang memiliki kecemasan mengerjakan tugas yang tinggi menandakan individu tersebut tidak dapat meregulasi diri dalam belajar dengan baik. Semakin tinggi kecemasan mengerjakan tugas maka semakin rendah regulasi diri dalam belajar seseorang.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar kecemasan mengerjakan tugas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 adalah kelompok sedang sebanyak 56 mahasiswa (45,5) nilai median 69.008, *standar deviation* 18.570, nilai minimum 36, dan nilai maksimum 108, hal ini menunjukkan bahwa kecemasan

mengerjakan tugas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati adalah tingkat sedang.

2. Sebagian besar regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati angkatan 2018 adalah kelompok sedang sebanyak 67 mahasiswa (54,5%). Didapatkan nilai median 102.16, *standar deviation* 16.750, nilai minimum 54, dan nilai maksimum 131, hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati adalah tingkat sedang.
3. Berdasarkan hasil uji statistik *Spearman* pada kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar diperoleh nilai *P value* = 0,000 ($P < 0,05$), artinya terdapat "hubungan bermakna antara kecemasan mengerjakan tugas dengan regulasi diri dalam belajar". Didapatkan nilai median 60.008, *standar deviation* 18.570, nilai minimum 45, dan nilai maksimum 108 untuk kecemasan mengerjakan tugas. Didapatkan nilai median 102.16, *standar deviation* 16.750, nilai minimum 36, dan nilai maksimum 131 untuk regulasi diri dalam belajar. Nilai korelasi $r = -0,591$, artinya kekuatan korelasi penelitian ini memiliki keterkaitan cukup kuat dan mempunyai arah korelasi negatif yang dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan mengerjakan tugas maka semakin

rendah regulasi diri dalam belajar seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S., 2013. Penskalaan teori klasik instrumen multiple intelligences tipe thurstone dan likert. *Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan*, 17(2), pp.259-274.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman and Company.
- Christyanti, D., Mustami'ah, D. and Sulistiani, W., 2012. Hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 12(3).
- Elliot, A.J., 1999. Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation. *Journal of Personality and social Psychology*, 76(4), p.628.
- Hartono, D.R., 2012. Pengaruh Self-efficacy (efikasi diri) terhadap tingkat kecemasan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Ishtifa, H., 2011. Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademis terhadap self-regulated dan learning mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta.
- Notoatmodjo, S., 2010. *Metodologi penelitian kesehatan*.
- O'Connor, F. (2007). *Frequently asked questions about academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Ottens, A.J., 1991. *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Pajares, F. and Valiante, L., 1999. Self-efficacy, motivation constructs, and mathematics performance of entering middle school students. *Contemporary educational psychology*, 24(2), pp.124-139.
- Pintrich, P.R., E.V de Groot. (1990). Motivational and self-regulated component of classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82, 1, 33-40.
- Pratisto, A., 2004. Cara mudah mengatasi masalah statistik dan rancangan percobaan dengan SPSS 12. *Elex Media Komputindo, Jakarta*.
- Priyastama, R., 2017. *Buku Sakti Kuasai SPSS, Pengolahan Data & Analisis Data*.

- Sanitiara, S., Nazriati, E. and Firdaus, F., 2014. Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau*, 1(2), pp.1-9.
- Santrock, J. W. (2007). Psikologi pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Saputra, O., Lisiswanti, R. and Aftria, M.P., 2015, October. Korelasi Self-Directed Learning Readiness (SDLR) Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun Ajaran 2014/2015. In *Prosiding Seminar Presentasi Artikel Ilmiah Dies Natalis FK Unila ke* (Vol. 13, pp. 31-35).
- Sastroasmoro, S. and Ismael, S., 2011. Dasar-dasar metodologi penelitian klinis. *Jakarta: Sagung Seto*, 372.
- Sugiyono, M.P.P., 2007. Pendekatan Kuantitatif. *Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- Urduan, T. and Pajares, F. eds., 2006. Self-efficacy beliefs of adolescents. IAP.
- Wolters, C.A., 1998. Self-regulated learning and college students' regulation of motivation. *Journal of educational psychology*, 90(2), p.224.
- Wolters, C.A., 2003. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), p.179.
- Woolfolk, A. (2004). Educational psychology 9th ed. Boston: Pearson and AB.
- Yukselturk, E. and Bulut, S., 2009. Gender differences in self-regulated online learning environment. *Educational Technology & Society*, 12(3), pp.12-22.
- Zimmerman, B.J. and Schunk, D.H. eds., 2001. *Self-regulated learning and academic achievement: Theoretical perspectives*. Routledge.
- Zimmerman, B.J., 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), p.329.

