



## **PENGARUH KECEMASAN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP *SELF-REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA TINGKAT PERTAMA**

**Vanika Oktia**  
STIKES Tri Mandiri Sakti

\*Email Korespondensi: [vanika.oktia25@gmail.com](mailto:vanika.oktia25@gmail.com)

---

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap *self regulated learning* pada mahasiswa tingkat pertama di universitas x Jakarta Barat. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan bentuk non eksperimental dan menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu *stratified random sampling* dengan jumlah subyek 200 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah *The state-trait anxiety inventory* untuk variabel kecemasan, *achievement motivation measures* untuk variabel motivasi berprestasi, dan *self-regulated learning questionnaire* untuk variabel *self regulated learning*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap *self regulated learning* ( $F=406,686$  dengan  $p=0,000<0,001$ ). Berdasarkan analisa, kecemasan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *self regulated learning* ( $t=24,163$ ) dibandingkan pengaruh motivasi berprestasi terhadap *self regulated learning* ( $t=14,255$ ).

**Kata Kunci :** Kecemasan, Motivasi Berprestasi, *Self Regulated Learning*, Mahasiswa Tingkat Pertama.

---

### **ABSTRACT**

*This study aimed to analyze the influence of anxiety and achievement motivation on self-regulated learning in the first year student at the university x, West Jakarta. This research is a quantitative nonexperimental forms and uses probability techniques aside, that is stratified random sampling by the number of subjects 200 students. Measuring instruments used are the state-trait anxiety inventory for variables anxiety, achievement motivation measures for achievement motivation, and self-regulated learning questionnaire for self-regulated learning variables. The results showed significant influence between anxiety and achievement motivation on self-regulated learning ( $F = 406.686$ ,  $p = 0.000 < 0.001$ ). Based on the analysis, the anxiety has a greater influence on self-regulated learning ( $t = 24.163$ ) compared the effect of achievement motivation on self-regulated learning ( $t = 14.255$ ).*

*Keywords: Anxiety, Achievement Motivation, Self-Regulated Learning, Students First Level.*

## PENDAHULUAN

Perguruan tinggi sebagai institusi pendidikan tertinggi dituntut untuk menghasilkan lulusan-lulusan yang berkualitas, berpotensi, dan memiliki keterampilan dalam bidangnya masing-masing. Oleh sebab itu, mahasiswa diharapkan tidak hanya mampu menyerap mata kuliah yang diterimanya sekaligus mampu mengembangkan apa yang diterimanya dari dosen secara kreatif. Sukses atau tidaknya seorang mahasiswa di perguruan tinggi sangat dipengaruhi oleh semangat hidup yang tinggi, rasa optimis yang besar, dan motif sukses yang tinggi pula sehingga diharapkan mahasiswa dapat sukses dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi dan dalam mempunyai prestasi yang optimal. Atkinson (dalam Mulyadi, 1989) mengungkapkan motif, merupakan suatu disposisi laten yang berusaha dengan kuat untuk mencapai tujuan tertentu. Tujuan ini dapat berupa prestasi, afiliasi, ataupun kekuasaan.

Meski adanya motivasi berprestasi mendorong seorang mahasiswa untuk sukses dalam dunia perkuliahannya, nyatanya, dalam mencapai semua itu ada kalanya mahasiswa akan mengalami permasalahan dalam kehidupan kesehariannya. Permasalahan tersebut terjadi adanya masa transisi dari masa SMA yang memiliki tanggung jawab yang lebih ringan menuju masa kuliah yang menuntut untuk dapat menyelesaikan masalah dengan mandiri dan lebih bertanggungjawab. Brouwer (Alisjahbana, 1983:68), mencatat beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa dalam kaitannya dengan situasi dan status baru yang dihadapi, yaitu: perbedaan cara belajar, perpindahan tempat tinggal, mencari teman baru, dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan, perubahan relasi, pengaturan waktu, serta nilai-nilai hidup yang didapat di kampus. Pada saat di bangku SMA, mereka terbiasa mengerjakan tugas dengan banyak bimbingan dari guru, namun pada saat mereka memasuki masa kuliah, tidak ada paksaan atau hukuman ketika mereka tidak mengerjakan tugas, akan tetapi, ketika menjadi mahasiswa, harus mampu menyesuaikan diri terhadap keadaan sekitarnya dan mengerjakan tugas dengan mandiri. Akan tetapi, kenyataannya, fenomena yang terjadi tidak semua mahasiswamenyadari bahwa diperlukan langkah-langkah sistematis agar proses belajar efisien dan dapat mencapai sasaran yang diinginkan, yaitu penguasaan materi kuliah untuk mencapai prestasi yang tinggi.

Ketidakmampuan mahasiswa tingkat awal dalam mengatur langkah-langkah sistematis untuk membantu dirinya menjalankan peran barunya sebagai mahasiswa membuat mereka mengalami kecemasan dan kekhawatiran sehingga mereka mudah mengalami stres. Kecemasan merupakan respon pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Oleh karena itu, dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan aspek subjektif emosi seseorang (melibatkan faktor perasaan) (Prasetyo & Febriana, 2008). Kecemasan akrab sekali dengan kehidupan manusia, yang melukiskan kekhawatiran, kegelisahan, ketakutan dan rasa tidak tenang yang biasanyadihubungkan dengan ancaman bahaya baik dari dalam maupun dari luarindividu (Prawirohusodo, 1991). Kecemasan timbul akibat adanya responterhadap kondisi stres atau konflik. Hal ini umumnya terjadi pada seseorang yang mengalami perubahan situasi dalam hidupnya dan dituntut untuk mampuberadaptasi (Solomon, 1974). Kecemasan dapat mengakibatkan masalahakademik, olahraga dan penampilan sosial. Kecemasan juga dapatmenimbulkan gangguan pada proses berpikir, konsentrasi belajar, persepsidan dapat menimbulkan bahaya dalam kehidupan mereka yang masih belajaryang sudah tentu mempengaruhi prestasi belajarnya (Zakiah, 2001).

Individu yang cemas menunjukkan gejala fisik seperti otot tegang, gemetar, berkeringat dan jantung berdetak cepat (Ottens, 1991). Selain itu, kecemasan digambarkan sebagai keprihatinan, ketakutan, dan tekanan yang disertai dengan gejala gemetar, berkeringat, sakit kepala, atau gangguan pencernaan (Conger, 1993). Kecemasan, khususnya kecemasan akademis yang dialami mahasiswa termanifestasi dalam perilaku yang kurang tepat, seperti

adanya prokrastinasi yang mengganggu proses belajar. Mahasiswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam menerima dan mengolah informasi sehingga kehilangan proses pengaturannya, dimana melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang (Tobias, 1992 dalam Matthews dkk., 2000). Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori (Naveh-Benjamin dkk., 1997 dalam Matthews dkk., 2000). Apabila kondisi tersebut berlarut-larut, maka mahasiswa tidak mampu mencapai prestasi akademis yang telah ditargetkan. Kecemasan memiliki nilai positif asalkan intensitasnya tidak begitu kuat.

Kecemasan yang ringan dapat menjadi motivasi. Kecemasan yang sangat kuat bersifat negatif, sebab dapat menimbulkan gangguan secara psikis maupun fisik (Sukmadinata, 2003). Kecemasan cenderung mengganggu proses belajar dan prestasi dalam pendidikan, bahkan mengganggu perhatian, working memory, dan retrieval (Zeidner, 1998 dalam Matthews dkk., 2000). Dengan demikian, kecemasan perlu diarahkan agar menjadi berdampak positif sehingga menjadi dorongan atau motivasi berprestasi bagi mahasiswa terlebih pada tingkat pertama.

Dengan adanya dorongan atau motivasi berprestasi dan timbulnya kecemasan dalam diri mahasiswa diharapkan seorang mahasiswa membangun *Self Regulated Learning* pada dirinya. Hasil belajar yang optimal dan prestasi dapat dicapai salah satunya melalui kemampuan mahasiswa untuk mengatur dirinya dalam kegiatannya. Mahasiswa harus mampu mengorganisir dirinya. Di dalam proses belajar, cara mahasiswa mengelola atau mengatur aktivitas belajarnya secara aktif, mandiri, dan bertanggung jawab (termasuk di dalamnya menyeleksi informasi, merencanakan langkah-langkah dalam usaha memahami informasi, meninjau kembali, dan mengawasi pemahaman yang terjadi) dipandang sebagai aspek penting yang ikut menentukan hasil belajar.

Regulasi diri dalam proses pembelajaran atau yang dikenal dengan istilah *self-regulated learning* merupakan sebuah proses belajar berdasarkan pikiran dan tingkah laku dari para siswa yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian hasil belajarnya sendiri (Schunk, dikutip dalam Zimmerman & Schunk, 2001). Dapat dikatakan bahwa proses regulasi dalam belajar merupakan sebuah kontrol yang dilakukan oleh siswa untuk dirinya sendiri dalam proses belajar demi mencapai target atau hasil belajar yang diinginkannya.

Anderman & Anderman (dikutip dalam Santrock, 2011) mengatakan bahwa rata-rata siswa dengan prestasi belajar yang tinggi merupakan *self-regulatory learners*. Siswa yang memiliki prestasi belajar yang tinggi akan membuat sasaran belajar yang lebih spesifik, memonitor apa yang telah dipelajari, serta melakukan evaluasi terhadap peningkatannya untuk mencapai sasaran 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. *Self regulated learning* penting untuk diteliti, mengingat mahasiswa harus mengatur diri supaya prestasi akademiknya sesuai dengan yang diharapkan. Proses metakognitif adalah proses dimana mahasiswa mampu mengarahkan dirinya saat belajar, mampu merencanakan, mengorganisasikan, mengarahkan diri sendiri, dan melakukan evaluasi diri pada berbagai tingkatan selama proses perolehan informasi. Perilaku yang ditunjukkan mahasiswa dalam proses belajar terutama penerapan strategi *self regulated learning* dipengaruhi kondisi eksternal (lingkungan) dan internal (individu). Kecemasan akademis membawa konsekuensi negatif terhadap *self regulated learning* (Zimmerman, 1989). Kecemasan berpengaruh pada fungsi kognitif yang selanjutnya termanifestasi dalam perilaku selama proses belajar.

Winne (dalam Santrock, 2009) menyatakan karakteristik dari pelajar yang mempunyai regulasi diri dalam pembelajaran diantaranya bertujuan memperluas pengetahuan dan menjaga

motivasi, menyadari keadaan emosi mereka dan punya strategi untuk mengelola emosinya, secara periodik memonitor kemajuan ke arah tujuannya, menyesuaikan atau memperbaiki strategi berdasarkan kemajuan yang mereka buat, mengevaluasi halangan yang mungkin muncul dan melakukan adaptasi yang diperlukan.

Brunner et al (dalam Vicente dan Arias, 2004), memahami pembelajaran sebagai suatu proses pengetahuan konstruktif, kognitif dan kompleks, dimana siswa harus membuat keputusan sehinggamengetahuinya menjadi bagian pengetahuan yang telah ada. Dasar kognitifkonstruktifmemfokuskan konsep belajar menjadi sebuah proses mental yang aktif, konstruktif dan terdapat *self regulation* di dalamnya (Romera, 2001). Strategi belajar sangat diperlukan.

Sesuai penjelasan Zimmerman (1989) yang menyebutkan bahwa jika seseorang kehilangan strategi dalam *selfregulation* maka mengakibatkan proses belajar dan performa yang lebih buruk. Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa *self regulated learning* penting bagi semua jenjang akademis. *Selfregulated learning* dapat diajarkan, dipelajari dan dikontrol. Umumnya, siswa yang berhasil adalah siswa yang menggunakan strategi *self regulated learning*. *Self regulated learning* mampu mengatur kinerja dan prestasi akademis. Salah satu komponen dari *self regulation*, yaitu meregulasi usaha (Wolter dkk., 2003) yang mempunyai hubungan dengan prestasi dan mengacu pada niat mahasiswa untuk mendapatkan sumber, energi, dan waktu untuk dapat menyelesaikan tugas akademis yang penting. Berdasarkan paparan diatas, penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap *Self Regulated Learning* mahasiswa pada tingkat pertama.

## METODE PENELITIAN

Subyek penelitian ini adalah mahasiswa di Universitas X yang sedang menempuh masa studi di tingkat pertama. Subyek tidak dibatasi oleh jenis kelamin, usia, agama, etnis, status sosial, sedang mengerjakan tugas akhir atau masih mengambil kuliah teori. Jumlah subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah 200 subyek. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswatingkat pertama di Universitas X. Peneliti menggunakan teknik probability sampling, yaitu stratified random sampling. Hal ini karena peneliti pertimbangkanketerwakilan sampel yang proposional dari masing-masing fakultas di Universitas X. Dengan demikian, jumlah sampel yang diambil pada setiap fakultaskan menjadi proporsional. Adapun cara peneliti menentukan jumlah sampel pada masing-masing fakultas dengan mendapatkan data keseluruhan mahasiswa tingkat awal di Universitas X, lalu menghitung kuota partisipan untuk setiap fakultas, dan menemui subyek dari setiap fakultas untuk mengisi kuesioner.

Untuk mengambil jumlah sampel, peneliti melakukan perhitungan rumus proporsi sebagai berikut :  $\text{Populasi per fakultas} : \text{Populasi total X jumlah sampel yang ditentukan}$ , Sehingga jumlah sampel yang didapatkan adalah sebagai berikut : Fakultas Psikologi sebanyak 27 orang, fakultas kedokteran sebanyak 24 orang, fakultas hukum sebanyak 29 orang, fakultas teknik mesin sebanyak 25 orang, fakultas teknik informatika sebanyak 26 orang, fakultas sastra sebanyak 23 orang, fakultas MIPA sebanyak 22 orang, dan fakultas ekonomi sebanyak 24 orang, dan total keseluruhan sampel ini adalah sebanyak 200 orang.

Adapun alat ukur psikologi yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat ukur kecemasan “the state-trait anxiety inventory” dari Spielberger (1977), skala *achievement motivation measures* dari Cheung & Arnold (2010), dan skala *self regulated learning questionnaire* (2012). Pengolahan dan teknik analisis data menggunakan alat bantu komputer dengan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) realease 18.0. Data yang diperoleh peneliti analisis secara kuantitatif. Data yang diperoleh peneliti analisis secara kuantitatif. Teknik analisis data yang digunakan adalah menggunakan uji regresi ganda.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji korelasi dengan Pearson Correlation antara variable kecemasan dan self-regulated learning, diperoleh nilai  $r=0,777$  dan  $p=0,000<0,01$  jadi terdapat hubungan positif dan signifikan. Jadi, semakin tinggi kecemasan seseorang, semakin tinggi pula tingkat self-regulated learning orang tersebut. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan seseorang, semakin rendah pula tingkat self-regulated learning orang tersebut.

Pengujian uji korelasi variable motivasi berprestasi dengan self-regulated learning, diperoleh nilai  $r=0,477$  dan  $p=0,000<0,01$  jadi terdapat hubungan positif dan signifikan. Artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi seseorang, semakin tinggi pula tingkat self-regulated learning orang tersebut. Sebaliknya, semakin rendah motivasi berprestasi seseorang, semakin rendah pula tingkat self-regulated learning orang tersebut

Tabel 1. Hasil uji hubungan variable kecemasan dan motivasi berprestasi dengan self-regulated learning

Hubungan Variabel	R	P	Keterangan
Kecemasan dan Self-regulated learning	0,777	0,000	Korelasi positif dan signifikan
Motivasi Berprestasi dan Self-regulated learning	0,477	0,000	Korelasi positif dan signifikan

Pengujian selanjutnya untuk mengetahui seberapa besar pengaruh variable kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Hal ini akan dijelaskan dalam table berikut ini :

Tabel 2. Hasil uji pengaruh variable kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	0,897	0,805	0,803	5,18012	406,686	0,000

Pada table diatas, dapat dijabarkan bahwa nilai  $R = 0,897$ , koefisien determinasi  $R^2 = 0,805$ , hal ini menunjukkan indeks determinasi, yaitu persentase yang menyumbang pengaruh variable kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Kecemasan dan motivasi berprestasi memberikan sumbangan sebesar 80% terhadap self-regulated learning dan sisanya sebesar 20% dipengaruhi oleh factor lainnya. Nilai F sebesar 406,686 dengan  $p=0,000<0,001$ , menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variable kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning.

Berdasarkan hasil uji pengaruh variable kecemasan terhadap self-regulated learning, nilai  $t=24,163$  dan  $p=0,000<0,01$  jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari kecemasan terhadap self-regulated learning. Hasil uji pengaruh variable motivasi berprestasi dengan self-regulated learning menunjukkan nilai  $t=14,255$  dan  $p=0,000<0,01$  jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Nilai Beta kecemasan= 0,761, dan nilai Beta motivasi berprestasi= 0,449, jadi dapat disimpulkan kecemasan lebih berpengaruh terhadap self-regulated learning dibandingkan dengan pengaruh motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Hal ini dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 3. Koefiensi Regresi

Model	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
-------	--------------------------------	---	------

Kecemasan	0,761	24,163	0,000
Motivasi berprestasi	0,449	14,255	0,000

Tabel 4. Hasil Uji Pengaruh Variabel Kecemasan Terhadap Self-Regulated Learning

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	0,779	0,607	0,603	7,35711	151,947	0,000

Pada table diatas, dapat dijabarkan bahwa nilai R = 0,779, koefisien determinasi R<sup>2</sup> = 0,607, hal ini menunjukkan indeks determinasi, yaitu persentase yang menyumbang pengaruh variable kecemasan terhadap self-regulated learning. Kecemasan memberikan sumbangan sebesar 60% terhadap self-regulated learning dan sisanya sebesar 20% dipengaruhi oleh factor lainnya. Nilai F sebesar 151,947 dengan p=0,000<0,001, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variable kecemasan terhadap self-regulated learning.

Berdasarkan hasil uji pengaruh dimensi kecemasan terhadap self-regulated learning, nilai t=13,885 dan p=0,000<0,01 jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari tiap dimensi kecemasan terhadap self-regulated learning. Nilai Beta kecemasan yang bersifat state= 0,487, dan nilai Beta kecemasan yang bersifat trait= 0,349, jadi dapat disimpulkan kecemasan yang bersifat state lebih berpengaruh terhadap self-regulated learning dibandingkan dengan kecemasan yang bersifat trait terhadap self-regulated learning. Hal ini dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 5. Koefiensi Regresi Dimensi Kecemasan Terhadap Self-Regulated Learning

Model	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
State Anxiety	0,487	7,481	0,000
Trait Anxiety	0,349	5,359	0,000

Pengujian dilanjutkan pada pengaruh tiap dimensi dari variable motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Dari hasil pengujian dapat dijabarkan bahwa nilai R = 0,484, koefisien determinasi R<sup>2</sup> = 0,235, hal ini menunjukkan indeks determinasi, yaitu persentase yang menyumbang pengaruh variable motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Motivasi berprestasi memberikan sumbangan sebesar 23% terhadap self-regulated learning dan sisanya sebesar 77% dipengaruhi oleh factor lainnya. Nilai F sebesar 30,209 dengan p=0,000<0,001, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh variable motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning.

Tabel 6. Hasil Uji Pengaruh Variabel Motivasi Berprestasi Terhadap Self-Regulated Learning

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	0,484	0,235	0,227	10,26271	30,209	0,000

Berdasarkan hasil uji pengaruh dimensi motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning, nilai t=9,249 dan p=0,000<0,01 jadi terdapat pengaruh yang signifikan dari tiap

dimensi motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Nilai Beta motivasi berprestasi yang bersifat social oriented= 0,339, dan nilai Beta motivasi berprestasi yang bersifat individual oriented= 0,214, jadi dapat disimpulkan motivasi berprestasi yang bersifat social oriented lebih berpengaruh terhadap self-regulated learning dibandingkan dengan motivasi berprestasi yang bersifat individual oriented terhadap self-regulated learning. Hal ini dapat dilihat dari table berikut:

Tabel 7. Koefiensi Regresi Dimensi Motivasi Berprestasi Terhadap Self-Regulated Learning

Model	Standardized Coefficients Beta	T	Sig.
Social Oriented	0,339	4,687	0,000
Individual Oriented	0,214	2,2952	0,000

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dari kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning. Dari kedua variable kecemasan dan motivasi berprestasi, yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap self-regulated learning adalah aspek kecemasan. Hasil pengolahan data yang diperoleh, dimensi dari kecemasan yang bersifat sementara (state anxiety) lebih berpengaruh terhadap self-regulated learning dibandingkan dengan kecemasan yang bersifat trait.

Hasil temuan pada penelitian ini secara garis besar sejalan dengan pernyataan Omrod (2006), bahwa kecemasan dapat mempengaruhi pembelajaran dan performa kerja seseorang, adanya kecemasan dalam jumlah tertentu akan meningkatkan kinerja seorang pelajar, dengan kata lain ia akan terpacu untuk melakukan aksi seperti datang ke kelas tepat waktu, membaca buku, mengerjakan tugas, serta belajar untuk ujian. Adanya kecemasan dalam jumlah tertentu juga dapat mempengaruhi seseorang untuk tetap mengontrol perilakunya dalam belajar. Kecemasan yang bersifat sementara lebih berpengaruh terhadap self-regulated learning, hal ini dikarenakan kecemasan ini akan muncul apabila seseorang dihadapkan pada suatu keadaan tertentu, contohnya saat hendak menjelang ujian, adanya rasa cemas sebelum ujian, dapat meningkatkan keinginan seseorang mengontrol perilakunya dalam belajar agar mendapatkan goal yang ingin dicapainya.

Hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh motivasi berprestasi pada self-regulated learning, hal ini sejalan dengan pernyataan dari Santrock (2001), bahwa motivasi merupakan suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang ke dalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu. Adanya dorongan untuk mencapai tujuan tertentu, akan berpengaruh pada perilaku belajarnya seseorang, ia akan lebih bertanggung jawab secara penuh pada kinerjanya agar dapat menyelesaikan suatu tugas dengan baik. Namun, berdasarkan hasil penelitian, ternyata yang lebih berpengaruh pada self-regulated learning adalah motivasi berprestasi yang bersifat social oriented, artinya self-regulated learning didalam proses belajar dilakukan karena berorientasi pada penerimaan sosial, bukan karena keinginan pribadi tetapi untuk memenuhi ekspektasi sosial, baik itu orangtua, lingkungan teman, maupun dosen pengajarnya.

Berdasarkan hasil uji perbedaan dari kecemasan, motivasi berprestasi, dan self-regulated learning jika ditinjau dari jenis kelamin, tidak ada perbedaan baik pada perempuan maupun pada laki-laki untuk tingkat kecemasan, motivasi berprestasi dan self-regulated learning.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh kecemasan dan motivasi berprestasi terhadap self-regulated learning pada mahasiswa tingkat pertama di Universitas X, diperoleh hasil bahwa kecemasan dan motivasi berprestasi, memiliki pengaruh terhadap self-regulated learning. Kecemasan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap self-regulated learning, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya tinggi maupun rendahnya tingkat kecemasan dan motivasi berprestasi seseorang akan mempengaruhi self-regulated learning.

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan. Hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa dalam proses mendidik adanya kecemasan dan motivasi dalam berprestasi akan mempengaruhi self-regulated learning seseorang. Penting rasanya untuk mengolah kecemasan menjadi energi yang mendorong seseorang untuk melakukan pengontrolan diri dalam belajarnya, sehingga hasil belajar yang baik pun akan tercapai.

Di masa yang akan datang, penelitian ini juga dapat diarahkan pada pengumpulan subyek penelitian dalam satu waktu atau ruangan tertentu sehingga lebih memudahkan peneliti dalam proses pengambilan data, selain itu penyebaran data juga dapat dilakukan pada cakupan wilayah yang lebih luas, misalnya ke beberapa universitas yang ada di satu tempat agar hasil penelitian dapat digeneralisir.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alderman, M. K. (2008). *Motivation for achievement: possibilities for teaching and learning* (3<sup>rd</sup> ed.). New York, NY: Routledge.
- Bourne, E.J., & Garano, L. (2003). *Coping with anxiety*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Burka, J. B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Davidson, J. (2004). *The 60 second procrastinator*. United State of America, USA: Adams Media, an F+W Publications Company.
- Driscoll, M. P. (2005). *Psychology of learning for instruction* (3<sup>rd</sup> ed.). United State of America, USA: Pearson Education, Inc.
- Ferrari, J. R., Johnson, J.L, & McCown, W.G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York, NY: Plenum Press.
- Diunduh dari [http://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H\\_wcVcC&printsec=frontcover&dq=procrastination+and+task+avoidance&hl=en&sa=X&ei=LNSUUoOCEYaQrQfWuoDoBA&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance&f=false](http://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_wcVcC&printsec=frontcover&dq=procrastination+and+task+avoidance&hl=en&sa=X&ei=LNSUUoOCEYaQrQfWuoDoBA&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=procrastination%20and%20task%20avoidance&f=false)
- Hidayat, A. S. (2013). *Lulus, jangan asal lulus*. Diunduh dari <http://ekspresionline.com/2013/01/03/lulus-jangan-asal-lulus/>
- Hofer, B.K., Yu, S.L., & Pintrich, P. R. (1998). *Teaching college students to be self-regulated learners*. Self-regulated learning: From teaching to self reflective practice, Ed. B. J. Zimmerman, & D. H. Schunk. New York, NY: Guilford Publication, Inc. Diunduh dari <http://books.google.co.id/books?id=FQnLHRQJUccC&printsec=frontcover&dq=self-regulated+learning+from+teaching+to+self-reflective+practice&hl=en&sa=X&ei=CmGcUqPcM8ePrQfG94GADw&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=self-regulated%20learning%20from%20teaching%20to%20self-reflective%20practice&f=false>
- Kagan, M. (2009). Determining the variables which explain the behavior of academic procrastination in university students. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Science*, 2, 113-128.

- Kansil, C.S.T., Soepardi, R.B., & Kansil, C.S.T. (1998). *Sistem pendidikan tinggi*. Jakarta: UPT Tarumanagara.
- Krawchuk, L.L., & Klassen, R. M. (2010). Procrastination, self-efficacy, anxiety, achievement in undergraduate students. *American Psychological Association*.
- Markum, M. E. (2007). *Pendidikan tinggi dalam perspektif sejarah dan perkembangannya di Indonesia*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Ormrod, J.E. (2006). *Educational psychology: Developing learners* (5<sup>th</sup> ed.). New York, NY: Pearson Education, Inc.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). *Human development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Purwanto. (2008). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi dan pendidikan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, J. W. (2011). *Educational Psychology* (5<sup>th</sup>ed.). New York, NY: McGraw Hill Companies.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (SRL) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 65-74.
- Smith, D. J., & Nelson, R. J. (1977). Goal setting, self-monitoring, and self evaluation for students with disabilities. Dalam M. Agran (Eds.), *Student-directed learning: teaching self-determination skills* (pp. 80-96). United State of America, USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. American Psychological Association, Inc.
- Solomon. L. J., & Rothblum, E. (1984). *Procrastination assessment scale students[database record]*. Diunduh dari PsycTESTS. doi: 10.1037/t09250000.
- Spielberger, C.D. (1977). *STAI-P-AD Form Y*. Redwood City, CA: Mind Garden, Inc. Diunduh dari [www.mindgarden.com](http://www.mindgarden.com).
- Spielberger, C.D., & Reheiser, E.C. (2004). Measuring anxiety, anger, depression, and curiosity as emotional states and personality traits with the stai, staxi, and stpi. Dalam M. Hersen (Eds.). *Comprehensive handbook of psychological assessment: personality assessment* (Vol.2). Canada: John Wiley & Sons, Inc. Diunduh dari <http://books.google.co.id/books?id=mwgdJBOgNJAC&pg=PA86&dq=spielberger&hl=en&sa=X&ei=bNBOUr3WDSbmrAeFI4HIAQ&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=spielberger&f=false>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi fakultas psikologi universitas surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179-187. DOI: 10.1037/002-0663.95.1.179
- Woolfolk, A. (2007). *Educational psychology* (10<sup>th</sup>ed.). New York, NY: Pearson Education, Inc.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2011). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Yuwanto, L. (2013). *Mahasiswa prokrastinasi, mahasiswa dan dosen terbebani*. Diunduh dari [http://www.ubaya.ac.id/2013/content/articles\\_detail/79/Mahasiswa-Prokrastinasi--Mahasiswa-dan-Dosen-Terbebani.html](http://www.ubaya.ac.id/2013/content/articles_detail/79/Mahasiswa-Prokrastinasi--Mahasiswa-dan-Dosen-Terbebani.html)
- Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (2003). *Self-regulation and learning*. Dalam W. M. Reynold, & G. E. Miller (Eds.), *Handbook of psychology* (Vol. 7, pp. 59-78). Canada: John Wiley, & Sons, Inc.