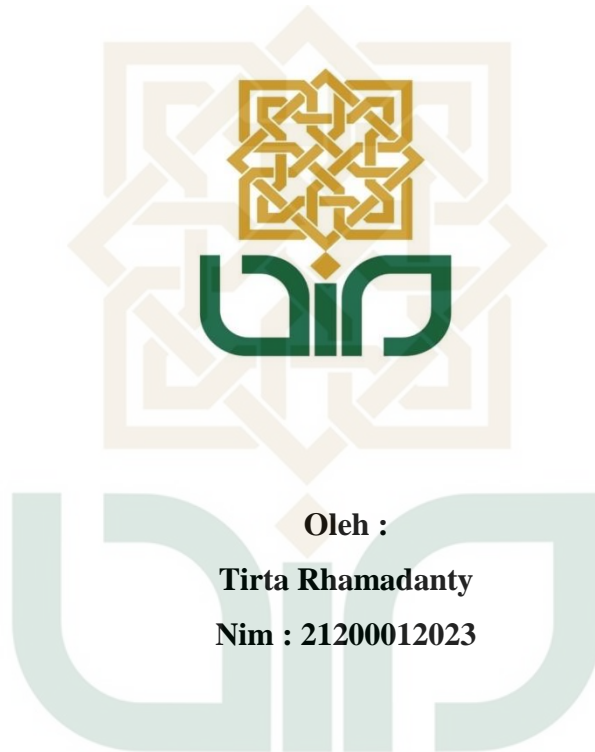


***SELF REGULATED LEARNING* UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN MAHASISWA BERBICARA BAHASA INGGRIS DI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO**



Oleh :
Tirta Rhamadanty
Nim : 21200012023

TESIS

Diajukan Kepada Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga
untuk Memenuhi Salah Satu Syarat guna
Memperoleh Gelar Master of Art (M.A)
Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies
Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam

YOGYAKARTA

2023



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
PASCASARJANA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 519709 Fax. (0274) 557978 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1133/Un.02/DPPs/PP.00.9/12/2023

Tugas Akhir dengan judul : Self Regulated Learning untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : TIRTA RHAMADANTY, S.Pd
Nomor Induk Mahasiswa : 21200012023
Telah diujikan pada : Rabu, 15 November 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang/Penguji I

Dr. Ramadhanita Mustika Sari
SIGNED

Valid ID: 6576b0fba8ba



Penguji II

Dr. H. Muhsin, S.Ag., M.A., M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 65768ad09e8af



Penguji III

Prof. Dr. Hj. Casmini, S.Ag., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 6576864e686fd



Yogyakarta, 15 November 2023
UIN Sunan Kalijaga
Direktur Pascasarjana

Prof. Dr. H. Abdul Mustaqim, S.Ag., M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 657b1be0a35da

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tirta Rhamadanty
NIM : 21200012023
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Yogyakarta, 26 Oktober 2023

Saya yang menyatakan,



Tirta Rhamadanty
NIM: 21200012023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tirta Rhamadanty
NIM : 21200012023
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Menyatakan bahwa naskah tesis ini secara keseluruhan benar-benar bebas plagiasi. Jika dikemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap ditindak sesuai ketentuan hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 26 Oktober 2023

Saya yang menyatakan,



Tirta Rhamadanty
NIM: 21200012023

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

NOTA DINAS PEMBIMBING

Kepada Yth,
Direktur Pascasarjana
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr.wb

Setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap penulisan tesis yang berjudul: **SELF REGULATED LEARNING** UNTUK MENGURANGI KECEMASAN MAHASISWA BERBICARA BAHASA INGGRIS DI IAIN PALOPO.

Yang ditulis oleh:

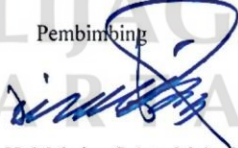
Nama : Tirta Rhamadanty, S.Pd
NIM : 21200012023
Jenjang : Magister (S2)
Program Studi : *Interdisciplinary Islamic Studies*
Konsentrasi : Psikologi Pendidikan Islam

Saya berpendapat bahwa tesis tersebut sudah dapat diajukan kepada Program Magister (S2) Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk diajukan dalam rangka memperoleh gelar Master of Art (M.A)

Wassalamu'alaikum wr.wb

Yogyakarta, ¹³10 Oktober 2023

Pembimbing


Dr. H. Muhsin., S.Ag., M.A., M.Pd

ABSTRAK

Tesis ini menjelaskan tentang *self regulated learning* untuk mengatasi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris di IAIN Palopo. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis aspek-aspek dan strategi *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara kepada subjek yang berkenaan dengan penelitian, dan dokumentasi sebagai pelengkap dan pendukung data penelitian. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa aspek *self regulated learning* membantu dalam mengelola emosi, mengidentifikasi dan mengatasi rasa cemas, serta membangun rasa percaya diri dalam kemampuan berbicara bahasa Inggris. Dengan demikian, aspek *self regulated learning* memberikan mahasiswa alat yang kuat untuk mengatasi kecemasan dan mengembangkan keterampilan berbicara bahasa Inggris dengan lebih efektif dan percaya diri. Dan strategi *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris dapat memperoleh kendali yang lebih besar atas proses pembelajaran mahasiswa, mengurangi kecemasan, dan mengembangkan keterampilan berbicara bahasa Inggris dengan lebih percaya diri dan kompeten. Meminimalisir kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satunya dengan menerapkan *self regulated learning*, oleh karena itu perlu untuk menjaga dan selalu menerapkan *self regulated learning* dengan memberikan dukungan dan lingkungan yang sesuai.

Kata Kunci : *Self Regulated Learning*, Kecemasan Berbicara, Mahasiswa

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Syukur *alhamdulillah* penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan jasmani dan rohani, kekuatan serta kenikmatan yang luar biasa kepada penulis. Pertolongan dan petunjuk-Nya senantiasa mengiringi langkah penulis dalam menyelesaikan tesis yang berjudul: **“Self Regulated Learning untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo”**

Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada Baginda Nabi Agung Muhammad SAW sebagai suri tauladan terbaik bagi umatnya yang selalu kita harapkan dan nantikan syafa'atnya dihari kiamat kelak. Amin. Penulis menyadari bahwa tersusunnya tesis ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, baik secara material maupun non material. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Abdul Mustaqim, M.Ag., selaku direktur Program Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Dr. Nina Mariana Noor, M.A., selaku Ketua Program Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak Dr. H. Muhsin., S.Ag., M.A., M.Pd., selaku pembimbing yang selalu bersabar dalam memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyelesaian tesis ini. Semoga Allah SWT memberikan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan kepada beliau dan keluarga.
5. Bapak Dr. Ahmad Fauzi M.S.I., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan semangat dan motivasi akademik selama di Pascasarjana.

6. Para Dosen program studi *Interdisciplinary Islamic Studies* konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam UIN Sunan Kalijaga yang telah memberikan limpahan ilmu pengetahuan.
7. Keluarga besar Institut Agama Islam Negeri Palopo yang telah bersedia memberikan data dan berbagi data yang dibutuhkan peneliti.
8. Keluarga besar mahasiswa angkatan 2021 genap konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam yang menjadi teman berproses selama menempuh pendidikan di Pascasarjana.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya hanya kepada Allah SWT penulis memohon agar budi baik yang telah mereka berikan mendapat imbalan yang sesuai dan menjadi amal sholeh yang diterima oleh-Nya. Penulis menyadari segala kekurangan dan keterbatasan tesis ini, namun penulis berharap semoga tesis ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya, dan semua pihak pada umumnya.

Yogyakarta, 13 Oktober 2023

Penulis

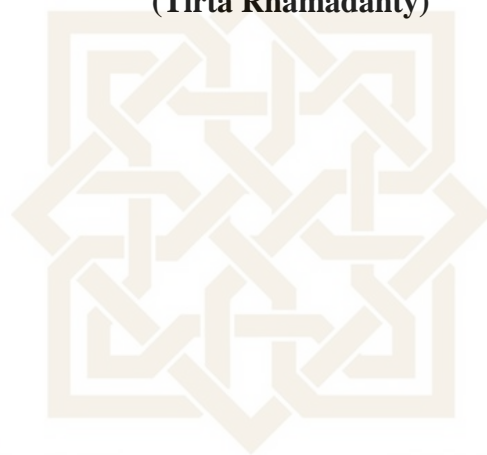
STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
Tirta Rhamadanty

MOTTO

"Rise above anxiety, let your words fly"

“Bangkitlah dari kecemasan, biarkan kata-katamu terbang”

(Tirta Rhamadanty)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERSEMBAHAN

Saya persembahkan untuk Kedua Orangtua tercinta dan terkasih Ayahanda Andi Nasrul Akib dan Ibunda Muliana yang senantiasa medoakan dalam setiap sujudnya dan segenap perjuangan dan pengorbanan yang tiada hentinya, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini.

dan keluarga Besar Almamater UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
NOTA DINAS PEMBIMBING	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Kajian Pustaka	9
E. Kerangka Teoritis	15
1. <i>Self Regulated Learning</i>	16
a. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	16
b. Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	18
c. Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	20
2. Kecemasan Berbicara	22

a.	Pengertian Kecemasan Berbicara	22
b.	Aspek Kecemasan Berbicara	23
c.	Faktor-Faktor Kecemasan Berbicara	24
F.	<i>Self Regulated Learning</i> Perspektif Psikologi Pendidikan Islam	26
G.	Metode Penelitian	28
H.	Sistematika Pembahasan	35
BAB II	GAMBARAN UMUM MAHASISWA	37
A.	Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris	37
B.	Kegiatan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris	39
BAB III	IDENTIFIKASI AKTIVITAS DAN STRATEGI <i>SELF REGULATED LEARNING</i> BAGI MAHASISWA CEMAS BERBICARA BAHASA INGGRIS DI IAIN PALOPO	46
A.	Aktivitas Mahasiswa Cemas Berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo	46
1.	Kesadaran Metakognisi	48
2.	Motivasi Diri.....	59
3.	Apek Perilaku	68
B.	Strategi <i>Self Regulated Learning</i> Mahasiswa Cemas Berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo	80
1.	Penetapan Tujuan (<i>Goal Setting</i>)	81
2.	Perencanaa (<i>Planning</i>)	89
3.	Motivasi Diri (<i>Self Motivation</i>)	94
4.	Kontrol Atensi (<i>Attention Control</i>)	99
5.	Penggunaan Strategi Belajar Fleksibel (<i>Flexibel Use of Learning Strategies</i>)	104
6.	Monitor Diri (<i>Self Monitoring</i>)	107
7.	Mencari Bantuan yang Tepat (<i>Appropriate Help Seeking</i>) ...	113
8.	Evaluasi Diri (<i>Self Evaluation</i>)	116

BAB IV PENUTUP	119
A. Kesimpulan	119
B. Saran	121
DAFTAR PUSTAKA	122
LAMPIRAN	131
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	145



DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Kegiatan Informan Belajar *Speaking* di *Chanel BOB The Canadian*
- Gambar 2 Kegiatan Informan di Perpustakaan
- Gambar 3 Dokumentasi *Sticky Note* Target Tujuan
- Gambar 4 Kegiatan Informan Belajar *Speaking* Bersama Senior



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Pedoman Wawancara
Lampiran 3	Dokumentasi



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mampu berbicara beberapa bahasa dengan lancar semakin penting dari waktu ke waktu, dan bahasa Inggris adalah salah satu bahasa yang harus dikuasai mengingat Indonesia telah memasuki era globalisasi yang meningkatkan permintaan akan kemampuan bahasa asing. Setiap orang sekarang perlu mengetahui bahasa Inggris sebagai bahasa kedua untuk mengikuti perkembangan zaman. Dunia komersial dan akademik menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa pengantar utama. Pada dunia kampus, banyak mahasiswa memilih jurusan yang tidak sesuai dengan minat mereka, biasanya dikatakan dengan asal pilih jurusan, salah satu fenomena seperti ini ialah mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo yang banyak diantara mereka merasa salah memilih jurusan karena kurangnya pemahaman terkait jurusan tersebut.

Diketahui bahwasanya masih banyak mahasiswa yang merasa cemas dan takut dalam berbicara Bahasa Inggris di kelas. Hal ini terlihat dari partisipasi yang ada di kelas yang masih rendah. Hanya orang-orang tertentu saja yang sering berbicara bahasa Inggris di kelas. Kecemasan digambarkan sebagai tekanan mental atau kegelisahan yang disebabkan oleh ketakutan akan bahaya atau nasib buruk. Kekhawatiran yang berlebihan tentang hal-hal rutin disebut sebagai

kecemasan umum. Ini adalah kecemasan irasional yang berkelanjutan yang mendominasi dan mengganggu tugas sehari-hari seperti pekerjaan, sekolah, hubungan interpersonal, dan interaksi sosial.¹

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah ketika seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya di masa mendatang.² Kecemasan bahasa Inggris terdiri dari persepsi diri, keyakinan, perasaan, dan perilaku yang berkaitan dengan pembelajaran dikelas yang timbul dari keunikan proses pembelajaran bahasa.³ Proses belajar bahasa Inggris adalah proses yang unik, karena siswa diminta untuk berkomunikasi menggunakan bahasa yang belum mereka kuasai dengan sempurna. Mahasiswa yang menunjukkan kekhawatiran komunikasi akan merasa tidak nyaman ketika berbicara menggunakan bahasa asing didepan orang lain, karena keterampilan bahasa yang terbatas, terutama dalam keterampilan berbicara dan mendengarkan. Mahasiswa yang mengalami ketakutan penilaian negatif tidak menganggap bahwa kesalahan bahasa sebagai bagian dari proses pembelajaran, tetapi sebagai ancaman terhadap diri mereka.

¹ Ziash Suleimenova, "Speaking Anxiety in a Foreign Language Classroom in Kazakhstan," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 3rd World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership, 93 (21 Oktober 2013): 1860–68, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.131>.

² Siti Laelatul Qodariah, "Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Xi Stikes Bhakti Kencana Bandung," 29 Agustus 2018, <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1718>.

³ Elaine Horwitz, "Language Anxiety and Achievement," *Annual Review of Applied Linguistics* 21 (Januari 2001): 112–26, <https://doi.org/10.1017/S0267190501000071>.

Penggunaan teknik-teknik pengajaran dalam pembelajaran bahasa serta meluasnya penggunaan bahasa Inggris sebagai bahasa asing, menyebabkan timbulnya kebutuhan untuk mempelajarinya, terbukti dengan meluasnya penggunaan bahasa Inggris di berbagai kegiatan.⁴ Akan tetapi, mempelajari kemampuan berbicara bahasa Inggris tidak semudah yang terlihat, karena kemampuan berbicara bahasa Inggris merupakan kemampuan yang kompleks, dan berkorelasi negatif terhadap kecemasan dan kemampuan berbicara siswa.⁵

Hasil survey yang peneliti lakukan sebanyak 42 responden, dan terdapat 78,6% mahasiswa yang mengalami kecemasan berbicara bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo. Mahasiswa memiliki masing-masing cara dalam menanggulangi kecemasannya, diantaranya dengan menonton western movie sambil mengikuti dialognya, ada juga dengan mendengarkan music barat, serta praktek berbicara bahasa Inggris dengan teman. Ada beberapa mahasiswa menanggulangi kecemasannya dengan berdiam diri dan introspeksi diri lagi agar kecemasannya perlahan hilang, ini menurut survey yang peneliti lakukan menggunakan *google forms*.

Self-regulated learning (SRL) dalam ilmu psikologi pendidikan merujuk pada kemampuan individu untuk secara aktif mengatur, mengontrol, dan

⁴ Pamela S. David, Rasheeda Tanveer, dan J. David Port, "FRET-Detectable Interactions between the ARE Binding Proteins, HuR and p37AUF1," *RNA* 13, no. 9 (1 September 2007): 1453–68, <https://doi.org/10.1261/rna.501707>.

⁵ Yukie Aida, "Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope's Construct of Foreign Language Anxiety: The Case of Students of Japanese," *The Modern Language Journal* 78, no. 2 (1994): 155–68, <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1994.tb02026.x>.

mengarahkan proses belajar mereka sendiri. SRL melibatkan pemahaman diri, pengaturan diri, dan pengawasan diri dalam mencapai tujuan pembelajaran. Dalam konteks kecemasan berbicara bahasa Inggris, SRL memandang kesadaran diri sebagai langkah awal yang penting. Mahasiswa perlu memiliki pemahaman yang jelas tentang tingkat kecemasan mereka terkait berbicara dalam bahasa Inggris. Dengan mengembangkan kesadaran diri terhadap kecemasan mereka, mahasiswa dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu kecemasan dan menentukan strategi yang efektif untuk mengatasinya.

Pada tahap pengaturan diri, individu perlu mengembangkan strategi yang efektif untuk mengelola kecemasan mereka saat berbicara bahasa Inggris. Ini bisa melibatkan penggunaan strategi seperti relaksasi sebelum berbicara, visualisasi keberhasilan, atau teknik pernapasan yang dalam. Individu juga perlu mengatur lingkungan pembelajaran mereka agar mendukung pengurangan kecemasan, seperti berlatih berbicara bahasa Inggris dengan teman sebaya atau mengambil bagian dalam kelompok belajar.

Pengawasan diri berperan penting dalam mengatasi kecemasan berbicara bahasa Inggris. Dalam konteks SRL, individu perlu memantau tingkat kecemasan mereka selama proses berbicara bahasa Inggris. Mereka dapat memperhatikan pikiran negatif yang muncul, tingkat kenyamanan, atau tingkat keberhasilan dalam berkomunikasi. Dengan memantau diri mereka sendiri, individu dapat menyesuaikan strategi yang digunakan dan mengembangkan ketahanan terhadap kecemasan berbicara bahasa Inggris seiring waktu.

Penelitian terdahulu oleh Mu-Hsuan Chou mengatakan bahwa berbicara bahasa asing adalah proses kompleks yang melibatkan kompetensi linguistik, keterampilan berbicara, dan penggunaan strategi. Strategi berbicara telah dipandang sebagai alat pertolongan pertama yang digunakan untuk interaksi dan komunikasi, untuk mengatasi masalah atau gangguan, dan untuk tetap aktif dalam komunikasi. Penelitian ini dilakukan di Taiwan yang bertujuan untuk menyelidiki kecemasan berbicara siswa, dan hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang menerima EMI (*English Medium-Instruction*) parsial menunjukkan kecemasan bicara yang tinggi, kurang percaya diri, dan perasaan negatif terhadap pembelajaran bahasa Inggris.⁶

Peneliti selanjutnya oleh Ziash Suleimenova mengenai Kecemasan Berbicara Di Kelas Bahasa Asing Di Kazakhstan, mengemukakan bahwa tingkat kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan beberapa konsekuensi, di antaranya ketidakpastian kemampuan seseorang, kesulitan berbicara di depan umum, minimnya partisipasi dalam percakapan, kegagalan memulai percakapan, dan akhirnya menjadi pemalu.⁷ Mahasiswa yang mempunyai strategi dalam belajar Bahasa Inggris akan mempengaruhi motivasi siswa dimana siswa akan memiliki keinginan yang tinggi agar mencapai tujuan belajar sesuai apa yang diharapkan.⁸

⁶ Mu-Hsuan Chou, "Speaking Anxiety and Strategy Use for Learning English as a Foreign Language in Full and Partial English-Medium Instruction Contexts," *TESOL Quarterly* 52, no. 3 (2018): 611–33, <https://doi.org/10.1002/tesq.455>.

⁷ Suleimenova, "Speaking Anxiety in a Foreign Language Classroom in Kazakhstan."

⁸ Ignes Febryliani, "Hubungan Kecemasan Matematika Dan Self-Regulated Learning Terhadap Motivasi Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Matematika Pada Kelas Virtual," *Jurnal*

Dalam hal ini diperlukannya *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa saat ingin berbicara bahasa Inggris, karena regulasi diri dalam belajar berperan penting dalam menanggulangi kecemasan siswa. *Self-regulated learning* memandang kecemasan berbicara bahasa Inggris sebagai sebuah tantangan yang dapat dihadapi dan diatasi melalui pengaturan diri yang efektif. Dalam konteks *self-regulated learning*, kecemasan dianggap sebagai respons emosional yang muncul ketika individu berhadapan dengan situasi atau tugas yang dianggap menantang atau mengancam. Banyak mahasiswa mengalami kecemasan saat berbicara bahasa Inggris, terutama jika mereka bukan penutur asli bahasa Inggris atau tidak memiliki banyak pengalaman berkomunikasi dalam bahasa tersebut.

Self regulated learning merujuk pada karakteristik peserta didik yang telah diyakini ahli-ahli psikologi, yang telah mengakomodasikan pandangan tentang peserta didik yang bertanggung jawab terhadap belajar sendiri, aktif dalam belajar dalam upaya meningkatkan prestasi belajarnya. Regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dalam diri seorang pembelajar yang dengan sendirinya mengaktivasi dan menopang kognisi, afeksi, dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran.⁹

Self regulated learning pada penelitian ini mengarah kepada strategi siswa dalam mengelola belajarnya yang merupakan keterampilan berbahasa Inggris

Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika 5, No. 3 (4 Agustus 2021): 2302–12, <https://doi.org/10.31004/Cendekia.V5i3.768>.

⁹ Dale H. Schunk dan Barry J. Zimmerman, ed., “Motivation and Self-Regulated Learning,” 0 ed. (Routledge, 2012), <https://doi.org/10.4324/9780203831076>.

untuk memperoleh prestasi belajar yang optimal. *Self regulated learning* dalam belajar secara tidak langsung mempengaruhi tingkat kecemasan siswa, yang dalam hal ini pengkondisian saat terjadinya proses pembelajaran bahasa Inggris. Kecemasan berhubungan dengan regulasi diri individu dan berpengaruh terhadap performansi belajarnya.¹⁰ *Self regulated learning* sangat dipentingkan banyak orang dewasa ini.

Self regulated learning menekankan pentingnya tanggung jawab personal dan mengontrol pengetahuan dan keterampilan-keterampilan yang diperoleh. Berdasarkan pemaparan pengertian kecemasan mahasiswa serta pengertian *self regulated learning*, maka peneliti ingin memaparkan mengenai aktivitas dan strategi mahasiswa dalam mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo. Karena seperti yang telah dijelaskan diatas bahwasanya *self regulated learning* merupakan aktivitas belajar dalam suatu psikologis yang mana Individu memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya.

Urgensi penelitian ini ialah bahwa kecemasan berbicara bahasa inggris seringkali menjadi persoalan bagi kalangan mahasiswa lebih terkhusus pada mahasiswa jurusan pendidikan bahasa inggris itu sendiri, dan berbicara bahasa Inggris merupakan kompetensi dasar yang dibutuhkan dalam pembelajaran bahasa Inggris serta merupakan kompetensi yang membutuhkan mental yang kuat dan

¹⁰ Tourmalina Judaniastuti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Kecemasan Siswa Terhadap Ulangan Harian," 2019.

durasi latihan yang banyak agar terbiasa dengan kosa kata, pengucapan dan konteks percakapan yang cenderung berbeda dengan bahasa Indonesia. Oleh karena itu, kemandirian belajar dirasa sangat perlu dikembangkan dalam pola pembelajaran mahasiswa guna menunjang keberhasilan dalam pembelajaran terutama dalam keterampilan berbicara bahasa Inggris. Untuk itu, perlunya *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan berbicara bahasa Inggris mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris Institut Agama Islam Negeri Palopo.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dirumuskan rumusan masalah terkait penelitian tentang *Self Regulated learning* Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbicara Bahasa Inggris. Beberapa pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa saja yang dilakukan mahasiswa dalam menghadapi kecemasan saat berbicara dalam bahasa Inggris?
2. Bagaimana strategi-strategi *self regulated learning* yang dilakukan mahasiswa untuk mengontrol diri agar tidak cemas dalam berbicara bahasa Inggris?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis apa-apa saja yang dilakukan mahasiswa program studi pendidikan bahasa Inggris dalam menghadapi kecemasan saat berbicara dalam bahasa Inggris.

2. Mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisis strategi-strategi yang dilakukan mahasiswa untuk mengontrol diri agar tidak cemas dalam berbicara bahasa Inggris.

D. Kajian Pustaka

Sebelum melakukan penelitian dengan judul spesifik “*Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo” ini, dalam serangkaian proses penelitian, evaluasi literatur sebelumnya sangat penting sebagai kebutuhan penelitian. Menurut John W. Creswell, tinjauan pustaka akan membantu seorang peneliti dalam memperoleh pemahaman yang menyeluruh tentang masalah yang akan disajikan. Akibatnya, evaluasi literatur dilakukan untuk menentukan batasan topik sehingga penelitian terkait dapat ditambahkan atau penemuan baru dapat diberikan.¹¹ Oleh karena itu, adapun tinjauan pustaka sebagai penentuan batasan-batasan topik agar melengkapi penelitian sejenis yang telah ada atau dapat memberikan nilai *novelty* dalam keilmuan. Kajian pustaka ini berdasarkan pada kesanggupan penulis dalam menelusuri penelitian-penelitian yang bersangkutan dengan penelitian ini. Setelah dilaksanakan penelusuran, penulis mendapatkan beberapa penelitian berdasarkan klusterisasi yang berhubungan dengan penelitian ini, antara lain sebagai berikut:

¹¹ John W. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*, 4th ed (Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014).

Pertama, penelitian oleh Izzatunnisa Fadhilah¹², Mayadrie Aidhi Aridzki, Foury Widya Anjani, Syarifah Widya Ulfa¹³, Risqi Ekanti Ayuningtyas Palupi, Budi Purwanto, Sutriyono¹⁴, Ely Fitriani, J. Julia, Diah Gusrayani¹⁵, penelitian mereka mengidentifikasi factor-faktor kecemasan berbicara bahasa Inggris sebagai bahasa asing yang mana mereka berpendapat bahwa ada berbagai factor yang membuat mahasiswa atau kalangan peserta didik merasa cemas saat berbicara bahasa Inggris, diantaranya ialah karena tidak adanya persiapan materi sebelumnya yang pada akhirnya timbul rasa cemas dan malu, selain itu ada juga karena takut membuat kesalahan, dalam konteks ini mahasiswa merasa malu dinilai tidak baik dalam berbahasa Inggris oleh rekan atau dosennya, dan yang sering terjadi itu karena mahasiswa tidak memiliki kosakata bahasa Inggris yang banyak. Sama halnya dengan penelitian saat ini, beberapa informan juga mengatakan bahwa factor kecemasan berbicara bahasa Inggris ialah takut dinilai negative oleh rekannya dan juga kurangnya pengaturan diri dalam hal praktek berbahasa Inggris, untuk itu diperlukannya motivasi dan kesadaran diri dari

¹² Izzatunnisa Fadhilah, "Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta," *Indonesian Research Journal on Education* 2, no. 1 (23 Januari 2022): 96–105, <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>.

¹³ Mayadrie Aidhi Aridzki, Foury Widya Anjani, dan Syarifah Widya Ulfa, "Analisis Faktor Non-Linguistik Penghambat Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris Pada Siswa Mtss Raudhatul Akmal Batang Kuis," *Alfihris: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1, no. 1 (4 Januari 2023): 46–59, <https://doi.org/10.59246/alfihris.v1i1.105>.

¹⁴ Risqi Ekanti Ayuningtyas Palupi, Budi Purwanto, dan Sutriyono Sutriyono, "Analisis Kecemasan Pada Proses Keterampilan Berbicara Peserta Didik Tingkat I Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris," *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran* 10, no. 2 (8 Juli 2022): 138–45, <https://doi.org/10.24269/dpp.v10i2.5235>.

¹⁵ Ely Fitriani, J. Julia, dan Diah Gusrayani, "Studi Kasus: Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Asing," *Jurnal Basicedu* 6, no. 2 (12 Februari 2022): 2312–22, <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2187>.

masing-masing mahasiswa untuk mempersiapkan diri agar tidak merasa cemas dalam berbahasa Inggris.

Kedua, penelitian selanjutnya oleh Muh Bagus Sudinadji, Kumaidi¹⁶, dan Rijal Abdillah, Afra Refancienna Subakuh, Tazkiya Nazla¹⁷, yang mengkaji tentang pengalaman self regulated learning siswa untuk menghadapi ujian. Tujuan penelitian mereka untuk menjelaskan pengalaman siswa dalam mempraktekkan *self-regulated learning* (SRL), yang meliputi kesiapan siswa dalam proses yang aktif, konstruktif, mampu menetapkan tujuan belajar, memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi, serta perilaku. Penelitian ini menjelaskan bahwa pengalaman SRL pada siswa, secara perilaku, motivasi, dan kognitif (strategi belajar), masih memerlukan peningkatan pada masalah pengaturan waktu, perencanaan, serta target. Secara internal, kesesuaian SRL dilatarbelakangi oleh kebiasaan, motivasi, dan tujuan, sedangkan secara eksternal dipengaruhi oleh budaya, pola asuh, dan lingkungan. Perasaan gelisah seperti deg-degan, gemetar, takut, dan terpecahnya konsentrasi saat melaksanakan ujian tengah semester juga dialami oleh kedua subjek. Perbedaan hasil penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini ada pada penggunaan waktu belajar dan motivasi. Penelitian saat ini, subjeknya mempunyai penggunaan waktu yang baik dengan mengalokasikan

¹⁶ Muh Bagus Sudinadji dan Kumaidi Kumaidi, "Pengalaman Self Regulated Learning Siswa untuk Menghadapi Ujian," *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (20 November 2019): 79–95, <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7970>.

¹⁷ Rijal Abdillah, Afra Refancienna Subakuh, dan Tazkiya Nazla, "Pengalaman Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Tengah Semester Secara Daring," *Jurnal Kajian Ilmiah* 22, no. 3 (22 September 2022): 307–16, <https://doi.org/10.31599/jki.v22i3.1479>.

waktunya untuk belajar dan juga memiliki motivasi yang menjadi semangatnya ketika belajar. Sedangkan, penelitian saat ini, subjeknya tidak memiliki alokasi waktu yang digunakan untuk belajar dan tidak mempunyai penggunaan waktu yang baik untuk belajar, dan juga tidak mempunyai motivasi yang spesifik yang dapat membantunya menumbuhkan semangat belajarnya.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Era Wahyu Ningsih¹⁸, Risqi Ekanti Ayuningtyas Palupi, Budi Purwanto, Sutriyono¹⁹, dan Shinta Yuniarti²⁰, penelitian mereka mengidentifikasi kecemasan berbicara dalam bahasa Inggris yang dialami oleh mahasiswa, dan menunjukkan bahwa beberapa penyebab utama kegelisahan atau kecemasan berbicara bahasa Inggris dipengaruhi oleh mengembangkan topik dan perasaan khawatir dan juga penyebab utama mereka dilihat dari kepercayaan diri, tentang kesalahan dan perilaku dosen dalam proses speaking. Penelitian mereka juga mengatakan bahwa kecemasan berbicara dapat menghambat peserta didik untuk berani berbicara dan pada akhirnya memberikan efek negatif pada keterampilan lisan. Ada hubungannya dengan penelitian saat ini, dimana penelitian saat ini juga membahas mengenai kecemasan berbicara bahasa Inggris, hanya saja dengan menggunakan teori self regulated learning, penelitian saat ini juga mengidentifikasi strategi yang dilakukan mahasiswa agar tidak

¹⁸ era Wahyu Ningsih, "Kecemasan Dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan," 2017.

¹⁹ Palupi, Purwanto, dan Sutriyono, "Analisis Kecemasan Pada Proses Keterampilan Berbicara Peserta Didik Tingkat I Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris."

²⁰ Shinta Yuniarti, "Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Siswa Kelas 10 Di Smk Negeri 5 Palembang" 2, no. 1 (2017).

merasa cemas saat berbicara bahasa Inggris. Studi ini bermanfaat dalam memperkaya literatur program studi Pendidikan Bahasa Inggris, terutama di negara Indonesia dan negara lain yang menggunakan bahasa Inggris sebagai bahasa asing.

Keempat, penelitian oleh Yunda Lestari, Rudi Hartono, Issy Yuliasri, Hendi Pratama, Arizka Mayasari, Sugeng Sutiarto, Juhana²¹, Muhamad Khoirudin, Eko Darminto Retno, Tri Hariastuti²², dan Nurul Hidayah, Meini Sondang Sumbawati²³, penelitian mereka membahas mengenai implementasi model belajar yang meningkatkan kemampuan komunikasi dan self regulated learning siswa, yang mana pada penelitian mereka memiliki persamaan dengan penelitian saat ini. Peneliti sebelumnya mengungkapkan bahwa pada implementasi model belajar mahasiswa tidak hanya meningkatkan kemampuan berbicara siswa, tetapi juga meningkatkan motivasi dan tingkat kepuasan siswa. Sepanjang kelas berlangsung, para siswa secara bertahap membangun kepercayaan diri mereka untuk berpartisipasi dalam percakapan bahasa Inggris. Disisi lain, penelitian sebelumnya dengan penelitian saat ini memiliki perbedaan yang mana peneliti

²¹ Arizka Mayasari, Sugeng Sutiarto, dan Juhana Juhana, "Implementasi Model Talking Stick Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dan Self Regulated Learning Siswa," *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 7, no. 1 (31 Oktober 2022): 1439–55, <https://doi.org/10.35568/naturalistic.v7i1.2678>.

²² Muhamad Khoirudin, Eko Darminto, dan Retno Tri Hariastuti, "Teknik Self-Regulated Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning Dan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Situasi Belajar Online Covid 19," *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya* 8, no. 3 (22 Agustus 2022): 987–92, <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.897>.

²³ Nurul Hidayah dan Meini Sondang Sumbawati, "Efektivitas Model Pembelajaran Flipped Classroom terhadap Self Regulated Learning dan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Dasar Desain Grafis di SMKN 1 Surabaya," *IT-Edu : Jurnal Information Technology and Education* 4, no. 01 (24 Juli 2019), <https://ejournal.unesa.ac.id>.

ingin mengetahui strategi-strategi yang dilakukan mahasiswa pendidikan bahasa Inggris dalam mengurangi kecemasan berbicara bahasa Inggris.

Kelima, penelitian oleh Yaxin Liu¹ & Xiaodong Zhang²⁴, dan Aisah Apridayani, Wei Han, Budi Waluyo²⁵, penelitian mereka membahas mengenai penggunaan strategi SRL (*Self-Regulated Learning*) dan tingkat kecemasan mahasiswa jurusan bahasa Inggris serta dampaknya terhadap hasil pembelajaran. Penelitian mereka menunjukkan bahwa penggunaan SRL oleh mahasiswa dipicu secara eksternal oleh pengalaman negatif selama masa transisi akademik dan tingkat kecemasan siswa bukanlah prediktor yang signifikan terhadap hasil belajar dan tidak dapat menentukan strategi SRL di kelas online. Penelitian ini menyoroti peran penting strategi SRL dalam pembelajaran bahasa Inggris online dan memberikan wawasan yang berharga bagi para pengajar bahasa. Ada persamaan dan perbedaan dari penelitian sebelumnya dan penelitian yang akan dilakukan, persamaan penelitian ini terletak pada strategi self regulated learning terhadap mahasiswa pendidikan bahasa Inggris yang mengalami kecemasan berbicara bahasa Inggris, sedangkan perbedaan penelitian ini terletak pada metode pembelajarannya yang dilakukan secara luring namun penelitian sebelumnya dilakukan secara daring.

²⁴ Yaxin Liu dan Xiaodong Zhang, "Understanding Academic Transition and Self-Regulation: A Case Study of English Majors in China," *Humanities and Social Sciences Communications* 10, no. 1 (11 Maret 2023): 1–9, <https://doi.org/10.1057/s41599-023-01596-z>.

²⁵ Aisah Apridayani, Wei Han, dan Budi Waluyo, "Understanding Students' Self-Regulated Learning and Anxiety in Online English Courses in Higher Education," *Heliyon* 9, no. 6 (Juni 2023): e17469, <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17469>.

E. Kerangka Teoritis

Dalam menghadapi berbagai situasi dalam dunia akademik, terkadang seseorang akan merasa sulit untuk mengendalikan dirinya, seperti halnya menghadapi kecemasan saat berbicara bahasa Inggris. Berbagai cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan masalah tersebut, salah satunya ialah dengan menerapkan *self regulated learning* yang dimana metode ini akan membawa mahasiswa menjadi ahli/mengusai dalam belajarnya. Setiap mahasiswa pasti memiliki regulasi diri dalam belajarnya, hanya saja sebagian mahasiswa tidak dapat mengaplikasikan hal tersebut dengan normal.

Self regulated learning menggarisbawahi pentingnya otonomi dan tanggung jawab pribadi dalam kegiatan belajar. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* membangun tujuan-tujuan belajar, mencoba memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilakunya untuk mengontrol tujuan-tujuan yang telah dibuat.²⁶ Mahasiswa yang belajar dengan regulasi diri bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan oleh setiap tugas, akan tetapi mereka juga dapat menerapkan strategi yang dibutuhkan. Mereka dapat menggunakan berbagai strategi ingatan atau mengorganisasikan materinya. Ketika mereka menjadi lebih *knowledgeable* (memiliki/menunjukkan banyak pengetahuan, kesadaran, atau inteligensi) di suatu bidang termasuk berbicara bahasa Inggris, mereka menerapkan banyak strategi secara otomatis.

²⁶ Eva Latipah, "Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis," *Jurnal Psikologi* 37, no. 1 (5 November 2015): 110, <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>.

Alhasil, mereka telah menguasai sebuah strategi dan taktik pembelajaran besar dan fleksibel.

Berikut penjelasan mengenai *self regulated learning* dan kecemasan berbicara yang lebih spesifik:

1. Self Regulated Learning

a. Pengertian *Self Regulated Learning*

Istilah *self regulated learning* berkembang dari teori kognisi social. Menurut teori kognisi sosial merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*enviroment*). Ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *self regulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab akibat, disaat *person* berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self regulated*), yang hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku itu berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya.²⁷

Self regulated learning merupakan kombinasi keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang membuat pembelajaran terasa lebih mudah, sehingga para siswa lebih termotivasi.

²⁷ Albert Bandura, *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Social foundations of thought and action: A social cognitive theory (Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc, 1986).

Gambaran kedua tentang definisi metode belajar *Self-regulated learning* adalah suatu lingkaran yang berorientasi pada masukan (*self-oriented-feedback loop*). Lingkaran itu berisi suatu proses siklus pada saat siswa memonitor keefektifan strategi atau metode belajar mereka kemudian mereaksi pada masukan itu dalam berbagai cara, yang merentang dari perubahan yang bersifat terbuka, seperti mengganti penggunaan strategi belajarnya. Dalam hal ini *Self-regulated learning* merupakan proses dimana peserta didik mengaktifkan pikiran, perasaan dan tindakan yang diharapkan dapat mencapai tujuan khusus pendidikan

Mahasiswa yang bisa dikatakan sebagai *Self-regulated learners* adalah yang secara metakognisi, motivasional dan behavioral aktif ikut serta dalam proses belajar. Siswa dengan sendirinya memulai usaha belajar secara langsung untuk memperoleh pengetahuan dan keahlian yang diinginkan tanpa bergantung pada guru, orang tua, dan orang lain.

Self-regulated learning melibatkan empat aspek, yaitu: kognitif, afektif, motivasi, dan perilaku yang menimbulkan kemampuan individu untuk dapat menyesuaikan tindakan dan tujuannya untuk mencapai hasil yang diinginkan dalam kaitannya dengan perubahan kondisi lingkungan.

Sedangkan menurut Zimmerman, *self-regulated learning* meliputi tiga aspek yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.²⁸

Schunk menjelaskan *Self-regulated learning* berlangsung bila siswa secara sistematis mengarahkan perilaku dan kognisi dengan cara memberi pengetahuan, mengulang-ulang informasi untuk diingat serta mengembangkan dan memelihara keyakinan positif tentang kemampuan belajar (*self efficacy*) dan mampu mengantisipasi hasil belajarnya.²⁹ *Self-regulated learning* adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosioemosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman).³⁰

b. Aspek Self Regulated Learning

Regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) sendiri adalah suatu tindakan aktif atau proses belajar yang dilakukan dengan melibatkan 3 hal yaitu, metakognisi, motivasi, dan tingkah laku.

1) Metakognisi.

²⁸ Barry Zimmerman, "A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning," *Journal of Educational Psychology* 81 (1 September 1989): 329–39, <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.

²⁹ Schunk dan Zimmerman, "Motivation and Self-Regulated Learning."

³⁰ Jennie V. Jocson, "A Model of Formative Assessment and Self Regulated Learning for Large Classes: An Interface between Internal and External Feedback," *SOSIOHUMANIKA* 5, no. 2 (2012), <https://doi.org/10.2121/sosiohumanika.v5i2.471>.

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar, aspek metakognisi dalam *self regulated learning* mengacu pada proses pembuatan keputusan yang mengatur pemilihan dan penggunaan berbagai jenis pengetahuan.

2) Motivasi.

Motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Menurut Zimmerman motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada inidividu dalam mengorganisir aktivitas belajarnya. Aspek motivasi mengacu pada komponen-komponen yang meliputi:

- a) Komponen harapan, yakni keyakinan peserta didik mengenai kemampuannya dalam mengerjakan suatu tugas.
- b) Komponen nilai, meliputi tujuan dan keyakinan mengenai pentingnya minat terhadap suatu tugas.
- c) Komponen afeksi, yakni reaksi emosional terhadap suatu tugas.

3) Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar, komponen perilaku yang

mengacu pada perilaku nyata yang muncul dalam interkasinya dengan lingkungan dalam rangka mencapai tujuan aktivitas belajar.

c. Strategi *Self Regulated Learning*

1) Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)

Pembelajar yang mengatur diri tau apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar mungkin mempelajari fakta-fakta yang spesifik, mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik atau hanya mendapatkan pengetahuan yang memadai agar bisa mengerjakan soal dikelas. Biasanya, mereka mengkaitkan tujuan-tujuan mereka mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan cita-cita jangka panjang.

2) Perencanaan (*Planing*)

Pembelajar yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.

3) Motivasi Diri (*Self Motivation*)

Pembelajar yang mengatur diri biasanya memiliki *self efficacy* yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses. Banyak strategi agar tetap terarah pada tugas barangkali dengan menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan, mengingatkan diri mereka sendiri pentingnya mengerjakan tugas dengan baik atau

menjanjikan kepada diri mereka sendiri hadiah tertentu begitu suatu tugas selesai dikerjakan.

4) Kontrol Atensi (*Attention Control*)

Pembelajar yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal yang mengganggu.

5) Penggunaan Strategi Belajar Yang Fleksibel (*Flexible Use of Learning Strategies*)

Pembelajar yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin mereka capai.

6) Monitor Diri (*Self Monitoring*)

Pembelajar yang mengatur diri terus memonitor kemajuan mereka dalam kerangka tujuan yang ditetapkan, dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

7) Mencari Bantuan Yang Tepat (*Appropriate Help Seeking*)

Pembelajar yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Pembelajar menyadari bahwa membutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Khususnya meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

8) Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Pembelajar yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang mereka pelajari itu lebih memenuhi tujuan awal mereka. pembelajar menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.

2. Kecemasan Berbicara

a. Pengertian Kecemasan Berbicara

Salah satu yang sering dihadapi mahasiswa di kampus adalah kecemasan berbicara di depan kelas, terlebih menggunakan bahasa asing. Kecemasan merupakan suatu pengalaman subjektif mengenai ketegangan mental dan yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dan ketidak mampuan menghadapi masalah atau adanya rasa aman.

Kecemasan adalah semacam kegelisahan, kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas. Pada prinsipnya kecemasan itu penting untuk meningkatkan motivasi dalam meraih suatu tujuan, namun yang menjadi permasalahan adalah ketika kecemasan yang dialami oleh peserta didik tersebut terlalu tinggi akan berdampak negatif.

Kecemasan berbicara merupakan kekhawatiran komunikasi yang terjadi dalam kasus dimana peserta didik tidak memiliki kemampuan komunikasi yang matang meskipun mereka memiliki gagasan dan pemikiran matang. Ini mengacu pada ketakutan untuk berkomunikasi secara nyata

dengan orang lain. artinya kekhawatiran komunikasi mengacu pada frustrasi atau kekhawatiran karena ketidakmampuannya untuk memahami orang lain atau mengekspresikan diri dalam bahasa asing.

Lebih lanjut, kecemasan berbicara yaitu ketakutan berupa perasaan negatif yang dirasakan individu dalam melakukan komunikasi, biasanya berupa perasaan tegang, gugup atau pun panik dalam melakukan komunikasi.

b. Aspek Kecemasan Berbicara

1) Aspek Fisik

Komponen fisik biasanya dirasakan jauh sebelum memulai pembicaraan. Gejala fisik tersebut dapat berbeda pada tiap orang. Gejala-gejala fisik tersebut di antaranya jantung berdebar-debar, suara yang bergetar, kaki gemetar, kejang perut, dan sulit untuk bernafas.

2) Aspek Mental

Aspek mental memiliki gejala seperti sering mengulang kata atau kalimat, hilang ingatan secara tiba-tiba sehingga sulit untuk mengingat fakta secara tepat dan melupakan hal-hal yang sangat penting. Selain itu juga tersumbatnya pikiran sehingga membuat individu yang sedang berbicara tidak tahu apa yang harus diucapkan selanjutnya.

3) Aspek Emosional

Gejala-gejala yang termasuk dalam komponen emosional adalah adanya rasa tidak mampu, rasa takut yang biasa muncul sebelum individu tampil dan rasa kehilangan kendali. Biasanya secara mendadak muncul rasa tidak berdaya seperti anak yang tidak mampu mengatasi masalah, munculnya rasa panik dan rasa malu setelah berakhir pembicaraan.

c. Faktor – Faktor Kecemasan Berbicara

1) Faktor Afektif

Faktor afektif adalah faktor utama yang menyumbang kecemasan pembelajar dalam kecakapan berbicara bahasa Inggris. Faktor afektif terkait pada masalah interest, perasaan, emosional, dan kepribadian dari pembelajar. Dalam kaitannya dengan kecemasan, kurangnya minat pembelajar bahasa Inggris terhadap topik yang ingin dipelajari dapat menyebabkan tingginya tingkat kecemasan ketika pembelajar diminta untuk berbicara dalam bahasa Inggris. Faktor afektif lainnya adalah perasaan pembelajar yang takut gagal berbicara bahasa Inggris kepada guru mereka karena mereka khawatir atas reaksi negatif dari guru. Selain reaksi negatif guru, penilaian teman sebaya juga dapat menjadi sumber penting lainnya dari kecemasan pembelajar bahasa asing.

Selain itu, siswa biasanya mengalami kecemasan berbahasa Inggris ketika mereka merasa dipandang negatif oleh teman-teman mereka yang lain. Hal ini senada dengan Hanifa bahwa respon dari orang sekitar yang kurang bagus dapat membuat siswa cemas dan ragu untuk berbicara; misalnya, takut ditertawakan atau diejek, atau dinilai lebih unggul dari yang lain ketika mereka mencoba berkomunikasi dalam bahasa Inggris dengan teman atau guru mereka.

2) Faktor Kognitif

Meskipun faktor afektif bukan satu-satunya faktor yang memicu kecemasan pembelajar, faktor lain seperti faktor kognitif juga sangat berpengaruh dalam menciptakan lingkungan yang penuh tekanan bagi pembelajar bahasa asing. Faktor kognitif berkaitan dengan bagian tertentu yang mencakup topik, ide atau konten, dan lawan bicara di mana bagian-bagian ini dapat memicu kecemasan siswa saat mereka berbicara bahasa Inggris.

Penyebab utama kecemasan yang bersumber dari faktor kognitif sebagian besar dialami oleh pembelajar bahasa Inggris sebagai bahasa asing adalah ketidakmampuan mereka untuk menguasai konten atau topik secara komprehensif. Lawan bicara juga memiliki peran penting dalam menentukan kecemasan berbicara. Sebuah penelitian dari Melouah menyoroti tentang reaksi lawan bicara terhadap kesalahan pembelajar dan cara mengoreksi kesalahan juga sangat berpengaruh dalam menciptakan

atmosfer yang penuh tekanan psikologis pada diri pembelajar bahasa asing.

3) Faktor Linguistik

Selain faktor afektif dan faktor kognitif, faktor linguistik juga ikut menyumbang tingkat kecemasan pembelajar bahasa asing. Kemampuan *linguistic* itu ada kaitannya dengan pengetahuan dan kompetensi, yang mana pembelajar menguasai komponen dari bahasa yang dipelajarinya, seperti grammar, vocabulary, comprehension, fluency dan pronunciation. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tanvier bahwa para peneliti pemerolehan bahasa kedua sudah sering menemukan pembelajar mengeluh terkait pengucapan bahasa Inggris yang terlalu sulit untuk diadopsi, selain sistem pelafalan bahasa Inggris yang sangat rumit, sangat tidak teratur yang mengandung begitu banyak pengecualian dalam ejaan dan makna untuk setiap kosakata.³¹

F. Self Regulated Learning Perspektif Psikologi Pendidikan Islam

Allah telah memberikan manusia kemampuan untuk berkembang dan maju, menjadi makhluk Allah yang paling baik dan menjadi Khalifah Allah di muka bumi untuk memakmurkan dunia. Maka Allah SWT telah menundukkan bumi, langit dan semua yang di alam untuk kepentingan manusia. Manusia diciptakan Allah untuk

³¹ Megawati Basri, "Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris Pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta," *E- Jurnal Mitra Pendidikan* 3, no. 11 (2 Desember 2019): 1419–27.

menjadi khalifah atau *self-regulated* untuk dirinya sendiri. Mampu mengidentifikasi kelebihan dan memperbaiki kekurangan. Jika manusia tidak tahu sesuatu hal, manusia paham harus berbuat apa, pergi kemana dan bertanya kepada siapa.

Pendidikan masih kurang mengajarkan kemampuan regulasi diri. Selama 6 tahun pertama hidup, manusia bergantung kepada bapak dan ibu. Masuk dunia sekolah, tidak disiapkan untuk belajar sendiri, kebanyakan adalah suapan dari guru dengan bentuk hafalan. Kemampuan analisa, aplikasi dalam berbagai konteks dan menciptakan sesuatu yang baru tidak ada bahkan tidak tercapai. Dalam ilmu psikologi terdapat regulasi diri dalam belajar yang sering disebut dengan *self regulated learning* yang merupakan kemampuan seseorang dalam memunculkan dan memonitor sendiri baik pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar. Allah SWT menjelaskan tentang self-regulated dalam surat Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Ayat tersebut menekankan adanya perencanaan yang baik dalam diri manusia atas segala tindakan selama di dunia, sehingga ia akan mendapatkan keselamatan di

akhirat nanti. Ayat di atas juga menekankan pada setiap manusia menekankan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya sendiri.³² Al-Quran banyak memberikan isyarat agar manusia senantiasa menggali ilmu pengetahuan yang berangkat dari kesadaran sendiri. Motivasi yang paling kuat adalah dari diri seseorang. Motivasi tersebut bisa mengarahkan tingkah laku keseharian tanpa terpengaruh orang lain.

Contoh kongkrit aplikasi *self regulated learning* yaitu dalam kisah Nabi Musa a.s yang belajar kepada Nabi Khidir a.s. Musa a.s digambarkan sebagai seorang murid yang memiliki rasa ingin tahu tinggi dari dalam diri sendiri tanpa disuruh orang lain dan memiliki sikap kritis dan tidak menggantungkan pemahaman pada orang lain. Nabi Musa a.s sendirilah yang memiliki inisiatif secara mandiri untuk belajar lebih dalam kepada Nabi Khidir. Jika ditinjau dalam Psikologi, bentuk kemandirian belajar yang dimiliki Nabi Musa termasuk ke dalam jenis kemandirian belajar, yaitu perilaku yang muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan tetapi untuk mencapai suatu tujuan.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan kasuistik. Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif berupa bahasa tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Metode

³² Jamil Abdul Aziz, "Self Regulated Learning Dalam Al-Qur'an," *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, no. 1 (12 Juni 2017): 81–107, <https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-06>.

ini melihat latar belakang individu secara keseluruhan (holistik), bukan mengisolasi ke dalam variabel atau hipotesis, dan melihatnya sebagai komponen dari keseluruhan.

Penelitian deskriptif kualitatif pada penelitian ini merupakan data nyata yang diperoleh dari apa hasil wawancara di lapangan terkait *Self Regulated Learning* Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa Berbicara Bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo kemudian di deksripsikan, di validasi serta di analisis dan berlanjut pada penarikan kesimpulan sebagai hasil penelitian yang telah dilakukan.

2. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek atau informan merupakan partisipan penelitian yang memberikan jawaban atas pertanyaan peneliti. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Palopo terkhusus pada jurusan Pendidikan Bahasa Inggris sebanyak 4 mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di salah satu provinsi yang berada di pulau Sulawesi yaitu propinsi Sulawesi Selatan yang mana ibu kota propinsinya adalah kota Makassar. Objek penelitian ini ialah aspek *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan berbicara bahasa Inggris mahasiswa, dan strategi *self regulated* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data dalam suatu penelitian. Pada tahapan ini agar data yang diperoleh valid dan bisa dipertanggungjawabkan, maka data diperoleh melalui:

a. Observasi (*Observation*)

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui sesuatu pengamatan, dengan disertai pencatatan-pencatatan terhadap keadaan atau perilaku objek sasaran. Keadaan tersebut dapat dilihat, didengar, dirasakan, kemudian dicatat se-obyektif mungkin. Jadi, observasi dapat dilakukan di tempat penelitian dan penulis akan mencatat peristiwa yang terjadi selama penelitian berlangsung dan data yang akan didapat berupa kegiatan dan perilaku yang merupakan bagian dari subyek yang diteliti.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan dapat diketahui bahwa terdapat *self regulated learning* dari dalam diri mahasiswa Pendidikan bahasa Inggris untuk mengurangi kecemasannya berbicara bahasa Inggris yang untuk lebih mendalam akan dibahas pada bab analisa dan pembahasan. Selanjutnya dapat diketahui pula aspek dalam *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan berbicara mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. Hal tersebut dilakukan untuk mempermudah mahasiswa dalam proses mengurangi kecemasan berbicara bahasa Inggris. Melalui observasi yang penulis lakukan juga didapati strategi-strategi *self regulated learning* untuk

mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris di IAIN Palopo.

b. Wawancara (*Interview*)

Wawancara adalah alat pengumpulan informasi di mana pertanyaan diajukan secara lisan dan dijawab secara lisan yang berkenaan dengan tema penelitian kepada informan. Dalam hal ini penulis telah menyediakan instrumen penelitian berupa pertanyaan tertulis yang akan ditanyakan secara langsung kepada informan secara tatap muka. Penulis mencatat dalam bentuk catatan deskriptif, selain itu pada penelitian ini penulis menggunakan alat bantu *smartphone* sebagai alat untuk merekam saat wawancara berlangsung. Sehingga melalui wawancara akan mendapatkan data dan informasi yang akurat ketika sudah dilakukannya observasi.

Wawancara dilakukan secara mendalam dengan melakukan wawancara kepada mahasiswa yang berhubungan dengan objek dalam penelitian. Adapun informan terpilih untuk dilakukan wawancara adalah mahasiswa yang merasa cemas saat berbicara bahasa Inggris sebanyak 4 informan. Proses wawancara dilakukan penulis secara langsung di kampus IAIN Palopo. Data yang yang diperoleh selama wawancara berlangsung merupakan data yang berkenaan dengan objek penelitian yaitu data tentang *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris.

c. Dokumentasi (*Documentation*)

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, gambar maupun elektronik, dan cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, tulisan angka dan gambar yang berupa laporan serta keterangan yang dapat mendukung penelitian. Teknik pengumpulan data melalui dokumentasi ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang objek dalam penelitian karena data berguna untuk menyempurnakan penelitian. Ketika penelitian hanya berdasarkan pengamatan dan wawancara saja akan sulit untuk dipertanggungjawabkan dan akan menjadi sempurna jika disertakan dengan dokumentasi.

Adapun cara peneliti memperoleh data-data tersebut yaitu dengan cara memotret, merekam dalam bentuk video dan suara. Dokumentasi berupa foto atau gambar merupakan sumber data yang digunakan sebagai media atau bukti yang banyak dipakai dalam keperluan penelitian yang berguna sebagai bahan untuk menguatkan penelitian yang berhubungan dengan penelitian. Dalam penelitian ini, foto-foto yang diambil berkaitan dengan self regulated learning untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris.

4. Teknik Validasi Data

Validasi data adalah hasil dari data yang terkumpul yang dapat menjelaskan realitas lapangan yang ingin diungkap peneliti. Kriteria survey validasi data dalam penelitian kualitatif ini adalah Triangulasi yang merupakan sumber data dengan menggali kebenaran informasi tertentu dengan menggunakan berbagai sumber data seperti dokumen, hasil wawancara, hasil observasi atau juga dengan mewawancarai lebih dari satu subjek yang dianggap memiliki sudut pandang yang berbeda.

Triangulasi merupakan metode sintesa data terhadap kebenarannya dengan menggunakan metode pengumpulan data yang lain atau berbagai paradigam triangulasi. Data yang dinyatakan valid melalui triangulasi akan memberikan keyakinan terhadap peneliti tentang keabsahan datanya, sehingga tidak ragu dalam pengambilan kesimpulan terhadap penelitian yang dilakukan. Metode triangulasi dapat dilakukan dengan 3 jenis yaitu, triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Penulis menggunakan jenis triangulasi sumber yang dilakukan dengan wawancara kepada informan, dalam pertanyaan ranah yang sama ada beberapa informan yang diwawancarai, misalnya informan tersebut mengatakan bahwa tempat dia belajar *speaking* biasanya di perpustakaan. Selain melakukan wawancara mendalam dengan informan M, penulis juga memanfaatkan sumber tambahan. Peneliti melakukan observasi tersembunyi di perpustakaan untuk mengamati perilaku dan rutinitas belajar informan M. selanjutnya peneliti menanyakan keteman-teman kelasnya

mengenai informan M yang gemar belajar *speaking* diperpustakaan, dan perlakuan yang sama kepada informan berikutnya. Dengan menggabungkan data dari ketiga sumber ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif dan mendalam tentang minat informan M terhadap belajar *speaking* di perpustakaan. Triangulasi sumber memastikan bahwa kesimpulan penelitian didukung oleh bukti yang konsisten dari berbagai sudut pandang, meningkatkan kepercayaan dan keandalan hasil penelitian.

5. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan pengolahan data dengan tujuan menemukan informasi yang berguna dan dapat dijadikan sebagai dasar pengambilan keputusan atas suatu masalah. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman berupa kegiatan analisis data secara lengkap yang dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus hingga tuntas yang mengakibatkan datanya bersifat jenuh. Berikut tekniknya:

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan data, pengabstrakan data, dan juga transformasi dari kata kasar yang muncul dari berbagai catatan yang tertulis saat dilakukannya penelitian. Reduksi data yang dilakukan oleh peneliti adalah dengan mengumpulkan data dari berbagai sumber dan dilakukan pemilihan data yang dibutuhkan serta yang tidak di butuhkan. Reduksi data merupakan

tahap awal dalam analisis data yang dilakukan dengan tujuan mempermudah peneliti dalam memahami data yang diperoleh.

b. Penyajian Data

Penyajian data merupakan proses penyusunan informasi secara sistematis dalam rangka memperoleh kesimpulan sebagai temuan penelitian. Pada penelitian ini penyajian datanya berupa teks berbentuk naratif sehingga akan memudahkan dalam membaca dan menganalisis. Data bersifat kualitatif deskriptif yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara dan dokumentasi.

c. Kesimpulan

Penarikan kesimpulan pada penelitian kualitatif ini dengan menemukan bukti dari aspek dan langkah-langkah *self regulated learning* dalam mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris. Kesimpulan bisa saja berubah dan bersifat sementara apabila tidak adanya bukti yang mendukung penelitian tersebut.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan peneliti dalam menyusun alur pemikiran dalam penelitian ini, maka peneliti menulis bab-bab secara runtut, konsisten, dan menyeluruh, dengan harapan dapat menggambarkan secara jelas dan utuh seluruh isi, data, dan hasil penelitian. Berikut ini adalah daftar sistematika penulisan:

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini dimuat beberapa bagian agar memudahkan penelitian yang terdiri dari tujuh sub bahasan, yaitu latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kajian pustaka, kerangka teori, metodologi penelitian dan sistematika penulisan untuk memudahkan pembaca.

BAB II GAMBARAN UMUM

Meleputi profil mahasiswa yang dijadikan subjek, dan pemaparan profil tempat penelitian yaitu Institut Agama Islam Negeri Palopo.

BAB III HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi hasil dari analisis data yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah yang berkaitan dengan aktivitas dan strategi mahasiswa untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris di Institut Agama Islam Negeri Palopo.

BAB IV PENUTUP

Bab ini merupakan bab penutup yang memuat kesimpulan dan saran. Kesimpulan memuat jawaban singkat dari rumusan masalah dalam penelitian. Serta saran sebagai evaluasi yang bersifat membangun, baik untuk peneliti maupun bagi peneliti selanjutnya mengenai diskursus yang sama.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan uraian dan pembahasan dari setiap babnya, maka kesimpulan yang dapat diambil untuk menjawab setiap rumusan masalah adalah sebagai berikut:

- 1) Aktivitas yang dilakukan mahasiswa dalam mengurangi kecemasan dalam berbicara bahasa Inggris. Dengan mengadopsi pendekatan *self regulated learning*, mahasiswa mengambil inisiatif aktif dalam mengelola dan mengarahkan proses pembelajaran mereka sendiri. Mahasiswa belajar untuk mengidentifikasi tujuan pembelajaran yang spesifik dan realistis, serta mengembangkan strategi yang sesuai dengan gaya belajar dan tingkat keterampilan mereka. Dalam konteks berbicara bahasa Inggris, mahasiswa dapat menyusun rencana belajar yang mencakup latihan berbicara terstruktur, penggunaan materi sumber daya yang relevan, dan pemanfaatan kesempatan untuk berinteraksi dalam lingkungan berbahasa Inggris. Selain itu, kemampuan untuk memantau kemajuan secara teratur memungkinkan mahasiswa untuk mengidentifikasi area di mana mereka perlu fokus lebih lanjut, mengurangi rasa cemas karena mereka memiliki kontrol lebih besar atas perkembangan mereka. Selain itu, kecakapan dalam *self regulated learning* juga membantu dalam mengelola emosi, mengidentifikasi dan

mengatasi rasa cemas, dan membangun rasa percaya diri dalam kemampuan berbicara bahasa Inggris. Dengan demikian, *self-regulated learning* memberikan mahasiswa alat yang kuat untuk mengatasi kecemasan dan mengembangkan keterampilan berbicara bahasa Inggris dengan lebih efektif dan percaya diri.

- 2) Strategi *self regulated learning* mahasiswa dalam menghadapi kecemasan berbicara bahasa Inggris ketika diterapkan dengan bijak, membuktikan diri sebagai alat yang efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa saat berbicara bahasa Inggris. Pertama-tama, mahasiswa menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas dan terukur. Dengan menetapkan tujuan yang spesifik, mereka dapat memiliki panduan yang jelas tentang apa yang ingin mereka capai dalam pengembangan kemampuan berbicara mereka. Selanjutnya, mahasiswa dapat mengembangkan rencana belajar yang terstruktur, termasuk jadwal waktu dan metode yang sesuai dengan gaya belajar mereka. Penggunaan sumber daya belajar, seperti buku, materi online, dan aplikasi pembelajaran bahasa Inggris, juga dapat membantu meningkatkan keterampilan berbicara. Selain itu, mahasiswa perlu memonitor kemajuan mereka secara teratur, mencatat prestasi dan memperbaiki area yang memerlukan perhatian lebih. Penggunaan teknik evaluasi diri ini membantu mengurangi ketidakpastian dan meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan berbicara. Selain itu, mahasiswa juga perlu memanfaatkan peluang untuk berlatih dan berinteraksi dalam bahasa Inggris di lingkungan

sekitar mereka. Diskusi dengan teman, bergabung dalam kelompok studi bahasa Inggris, atau mengikuti kegiatan sosial berbahasa Inggris dapat membantu memperkuat keterampilan berbicara. Terakhir, penting bagi mahasiswa untuk mengelola emosi dan mengatasi kecemasan dengan teknik relaksasi atau meditasi. Dengan menerapkan strategi *self regulated learning* ini, mahasiswa dapat memperoleh kendali yang lebih besar atas proses pembelajaran mereka, mengurangi kecemasan, dan mengembangkan keterampilan berbicara bahasa Inggris dengan lebih percaya diri dan kompeten.

B. Saran

Setelah *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan mahasiswa berbicara bahasa Inggris diterapkan, maka dalam upaya untuk perbaikan pada proses tersebut perlu diperhatikan hal sebagai berikut:

1) Untuk mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris IAIN Palopo

Sebaiknya mahasiswa dapat bergabung pada *platform* pembelajaran bahasa Inggris yang menyediakan latihan berbicara dan memperbaiki pengucapan, serta membangun kepercayaan diri dan juga memberikan pemahaman pada diri bahwa kesalahan adalah bagian alami dari belajar.

2) Untuk peneliti selanjutnya

Harap penulis untuk peneliti selanjutnya dapat lebih memperdalam penelitian yang berkaitan dengan *self regulated learning* dengan permasalahan serta subjek dan objek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Rijal, Afra Refancienna Subakuh, dan Tazkiya Nazla. “Pengalaman Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Dalam Menghadapi Ujian Tengah Semester Secara Daring.” *Jurnal Kajian Ilmiah* 22, no. 3 (22 September 2022): 307–16. <https://doi.org/10.31599/jki.v22i3.1479>.
- Aida, Yukie. “Examination of Horwitz, Horwitz, and Cope’s Construct of Foreign Language Anxiety: The Case of Students of Japanese.” *The Modern Language Journal* 78, no. 2 (1994): 155–68. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1994.tb02026.x>.
- Apridayani, Aisah, Wei Han, dan Budi Waluyo. “Understanding Students’ Self-Regulated Learning and Anxiety in Online English Courses in Higher Education.” *Heliyon* 9, no. 6 (Juni 2023): e17469. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e17469>.
- Aridzki, Mayadrie Aidhi, Foury Widya Anjani, dan Syarifah Widya Ulfa. “Analisis Faktor Non-Linguistik Penghambat Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris Pada Siswa Mtss Raudhatul Akmal Batang Kuis.” *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 1, no. 1 (4 Januari 2023): 46–59. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v1i1.105>.
- Aziz, Jamil Abdul. “Self Regulated Learning Dalam Al-Qur’an.” *Jurnal Pendidikan Agama Islam* 14, no. 1 (12 Juni 2017): 81–107. <https://doi.org/10.14421/jpai.2017.141-06>.

- Bandura, Albert. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc, 1986.
- Basri, Megawati. “Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris Pada Mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta.” *E- Jurnal Mitra Pendidikan* 3, no. 11 (2 Desember 2019): 1419–27.
- Chou, Mu-Hsuan. “Speaking Anxiety and Strategy Use for Learning English as a Foreign Language in Full and Partial English-Medium Instruction Contexts.” *TESOL Quarterly* 52, no. 3 (2018): 611–33. <https://doi.org/10.1002/tesq.455>.
- Creswell, John W. *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 4th ed. Thousand Oaks: SAGE Publications, 2014.
- Cullen, Francis, dan Pamela Wilcox. “Bandura, Albert: Social Learning Theory.” Dalam *Encyclopedia of Criminological Theory*, 66–72. Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc., 2010. <https://doi.org/10.4135/9781412959193>.
- David, Pamela S., Rasheeda Tanveer, dan J. David Port. “FRET-Detectable Interactions between the ARE Binding Proteins, HuR and p37AUF1.” *RNA* 13, no. 9 (1 September 2007): 1453–68. <https://doi.org/10.1261/rna.501707>.
- Ekawati, Mona, dan Nevi Yarni. “Teori Belajar Berdasarkan Aliran Psikologi Humanistik Dan Implikasi Pada Proses Belajar Pembelajaran.” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)* 2, no. 2 (28 Desember 2019): 266–69. <https://doi.org/10.31004/jrpp.v2i2.482>.

- Fadhilah, Izzatunnisa. “Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta.” *Indonesian Research Journal on Education* 2, no. 1 (23 Januari 2022): 96–105. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>.
- . “Faktor Kecemasan Siswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta.” *Indonesian Research Journal on Education* 2, no. 1 (23 Januari 2022): 96–105. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i1.248>.
- Febryliani, Iignes. “Hubungan Kecemasan Matematika Dan Self-Regulated Learning Terhadap Motivasi Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Pembelajaran Matematika Pada Kelas Virtual.” *Jurnal Cendekia: Jurnal Pendidikan Matematika* 5, no. 3 (4 Agustus 2021): 2302–12. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v5i3.768>.
- Fitriani, Ely, J. Julia, dan Diah Gusrayani. “Studi Kasus: Kecemasan Berbicara Bahasa Inggris Sebagai Bahasa Asing.” *Jurnal Basicedu* 6, no. 2 (12 Februari 2022): 2312–22. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i2.2187>.
- Hambandima, Erny Selfina N., Tans Feliks, dan Josua Bire. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rendahnya Kecakapan Berbicara Mahasiswa Program Studi Bahasa Inggris.” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 28, no. 2 (16 Oktober 2014): 140–47. <https://doi.org/10.21009/PIP.282.9>.
- Hamzah, Amir, Muhamad Taufik Hidayat, dan Wahid Hasim. “Interferensi Sintaksis Bahasa Indonesia Pada Keterampilan Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa

- Non-Jurusan Bahasa Inggris.” *Journal Civics and Social Studies* 5, no. 1 (17 Juni 2021): 16–23. <https://doi.org/10.31980/civicos.v5i1.922>.
- Harahap, Dinda Permatasari. “Meningkatkan Self Regulated Learning Pada Siswa Melalui Strategi Belajar Berdasar Regulasi Diri.” *Journal on Education* 5, no. 3 (4 Februari 2023): 7056–68. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i3.1494>.
- Hidayah, Nurul, dan Meini Sondang Sumbawati. “Efektivitas Model Pembelajaran Flipped Classroom terhadap Self Regulated Learning dan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Dasar Desain Grafis di SMKN 1 Surabaya.” *IT-Edu : Jurnal Information Technology and Education* 4, no. 01 (24 Juli 2019). <https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Horwitz, Elaine. “Language Anxiety and Achievement.” *Annual Review of Applied Linguistics* 21 (Januari 2001): 112–26. <https://doi.org/10.1017/S0267190501000071>.
- Jocson, Jennie V. “A Model of Formative Assessment and Self Regulated Learning for Large Classes: An Interface between Internal and External Feedback.” *SOSIOHUMANIKA* 5, no. 2 (2012). <https://doi.org/10.2121/sosiohumanika.v5i2.471>.
- Judaniastuti, Tourmalina. “Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Kecemasan Siswa Terhadap Ulangan Harian,” 2019.
- Khasanah, Nurrul, Yoan Indah Lestari, Sophia Nuraini, Andi Luthfiyyah I.d, dan Ani Nur Aeni. “Pentingnya Etika Berbicara Dalam Perspektif Islam Bagi

- Mahasiswa Millennial.” *Jurnal Abdimas Indonesia* 1, no. 4 (20 Desember 2021): 27–34. <https://doi.org/10.53769/jai.v1i4.139>.
- Khoirudin, Muhamad, Eko Darminto, dan Retno Tri Hariastuti. “Teknik Self-Regulated Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning Dan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Situasi Belajar Online Covid 19.” *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya* 8, no. 3 (22 Agustus 2022): 987–92. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.897>.
- Krisnawati, Ni Luh Putu. “Meningkatkan Skill Bahasa Inggris Mahasiswa Program Studi Sastra Inggris Fakultas Ilmu Budaya Melalui Pembelajaran Debat Bahasa Inggris.” *Aksara: Jurnal Bahasa Dan Sastra* 20, no. 1 (9 April 2019): 44–54.
- Kur’ani, Nur, dan Tuti Fuji Lestari. “Hubungan Strategi Pembelajaran Peer Teaching Dan Self Esteem Dengan Motivasi Belajar (Studi Kasus Pada Siswa SMK Boedi Oetomo Pontianak).” *PSIKOLOGI KONSELING* 12, no. 2 (31 Desember 2021): 988–97. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30434>.
- Kuswantoro, Avinda Virnadya, dan Dian Novita. “Students’ Speaking Anxiety in English Classroom: Kecemasan Berbicara Siswa Di Kelas Bahasa Inggris.” UMSIDA Preprints Server, 28 Juli 2023. <https://doi.org/10.21070/ups.1935>.
- Latipah, Eva. “Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis.” *Jurnal Psikologi* 37, no. 1 (5 November 2015): 110. <https://doi.org/10.22146/jpsi.7696>.
- Liu, Yaxin, dan Xiaodong Zhang. “Understanding Academic Transition and Self-Regulation: A Case Study of English Majors in China.” *Humanities and Social*

Sciences Communications 10, no. 1 (11 Maret 2023): 1–9.
<https://doi.org/10.1057/s41599-023-01596-z>.

Mayasari, Arizka, Sugeng Sutiarto, dan Juhana Juhana. “Implementasi Model Talking Stick Untuk Meningkatkan Kemampuan Berbicara Dan Self Regulated Learning Siswa.” *Naturalistic: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran* 7, no. 1 (31 Oktober 2022): 1439–55.
<https://doi.org/10.35568/naturalistic.v7i1.2678>.

Mufidah, Nuril, dan Warisma Riski Nuryani. “Self Regulated Learning dan Self Efficacy Mahasiswa Tim Debat Bahasa Arab al-Kindy.” *Arabiyatuna: Jurnal Bahasa Arab* 3, no. 1 May (14 Mei 2019): 13–28.
<https://doi.org/10.29240/jba.v3i1.625>.

Nafila, Ariane, dan Syamsu Al Alam Al Fatah. “Peranan Self Efficacy Dalam Mengatasi Kecemasan Berbicara Di Depan Umum.” *Muttaqien; Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies* 3, no. 2 (30 Juli 2022).
<https://doi.org/10.52593/mtq.03.2.05>.

Ningrum, Angginawati Lingga. “Analisis Keengganan Mahasiswa Dalam Berbicara Bahasa Inggris Di Prodi Bahasa Inggris Fkip Unri.” *Jurnal Pendidikan* 10, no. 2 (15 Desember 2019): 98–107. <https://doi.org/10.31258/jp.10.2.98-107>.

Ningsih, Era Wahyu. “Kecemasan Dalam Berbicara Bahasa Inggris Mahasiswa Semester Keempat Akademi Bahasa Asing Balikpapan,” 2017.

Nurfadilah, Siti, dan Eko Hardi Ansyah. “The Relationship Between Peer Social Support and Self Regulated Learning in Students of SMAN 1 Wonoayu:

Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa SMAN 1 Wonoayu.” UMSIDA Preprints Server, 30 Maret 2023. <https://doi.org/10.21070/ups.622>.

Oktariani, Oktariani, Abdul Munir, dan Azhar Aziz. “Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.” *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* 2, no. 1 (10 Januari 2020): 26–33. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>.

Orsy, Oktaviani, dan Dwi Nastiti. “The Correlation between Self Regulated Learning and Academic Procrastination in Students of the University of Muhammadiyah Sidoarjo: Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.” UMSIDA Preprints Server, 3 Mei 2023. <https://doi.org/10.21070/ups.996>.

Palupi, Risqi Ekanti Ayuningtyas, Budi Purwanto, dan Sutriyono Sutriyono. “Analisis Kecemasan Pada Proses Keterampilan Berbicara Peserta Didik Tingkat I Pada Mata Kuliah Bahasa Inggris.” *Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran* 10, no. 2 (8 Juli 2022): 138–45. <https://doi.org/10.24269/dpp.v10i2.5235>.

Pamungkas, Heni Purwa, dan Albrian fiky Prakoso. “Self-Regulated Learning Bagi Mahasiswa: Pentingkah?” *Jurnal Pendidikan Ekonomi* 13, no. 1 (24 Maret 2020): 69–75.

Putra, Aidil Syah, dan Nur Latifah. “Student Self-Regulated Learning (Ssrl) Dalam Mata Kuliah Bahasa Inggris Pada Mahasiswa Tahun Keempat Jurusan Bahasa

- Inggris Fkip Universitas Muhammadiyah Tangerang.” *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)* 1, no. 1 (20 Oktober 2018): 01–07. <https://doi.org/10.55215/jppguseda.v1i1.864>.
- Putri, Lima Wati Wifit, Nefi Darmayanti, dan Hasanuddin Hasanuddin. “Pengaruh Motivasi Belajar dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Self Regulated Learning di Sekolah menengah Atas.” *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* 5, no. 3 (5 Februari 2023): 2174–85. <https://doi.org/10.34007/jehss.v5i3.1448>.
- Qodariah, Siti Laelatul. “Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Profesi Ners Angkatan Xi Stikes Bhakti Kencana Bandung,” 29 Agustus 2018. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/1718>.
- Santosa, Rochmat Budi. “Motivasi Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris: Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Bahasa Inggris IAIN Surakarta.” *JURNAL ILMIAH DIDAKTIKA* 18, no. 1 (1 Agustus 2017): 87–102. <https://doi.org/10.22373/jid.v18i1.3089>.
- Schunk, Dale H., dan Barry J. Zimmerman, ed. “Motivation and Self-Regulated Learning,” 0 ed. Routledge, 2012. <https://doi.org/10.4324/9780203831076>.
- Sebayang, F. Ari Anggraini, dan Arman Bemby Sinaga. “Analisis Strategi Self-Regulated Learning Mahasiswa Ilmu Pendidikan Universitas Sari Mutiara Indonesia Dalam Pembelajaran Bahasa Inggris.” *Jurnal Bahasa Indonesia*

- Prima (BIP)* 3, no. 2 (27 September 2021): 359–70.
<https://doi.org/10.34012/bip.v3i2.2011>.
- Sudinadji, Muh Bagus, dan Kumaidi Kumaidi. “Pengalaman Self Regulated Learning Siswa untuk Menghadapi Ujian.” *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, no. 2 (20 November 2019): 79–95. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v4i2.7970>.
- Suleimenova, Ziash. “Speaking Anxiety in a Foreign Language Classroom in Kazakhstan.” *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 3rd World Conference on Learning, Teaching and Educational Leadership, 93 (21 Oktober 2013): 1860–68. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.10.131>.
- Wahyuni, Sri. “Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Mahasiswa Psikologi.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 1, no. 4 (17 Oktober 2013).
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3519>.
- Yudha, Andreas, dan Fery Nugroho. “Self Regulated Learning Ditinjau Dari Efikasi Diri Siswa: Self Regulated Learning Reviewed From Student Self Effication.” *Jurnal Psikologi Jambi* 4, no. 1 (20 Juli 2019): 25–29.
<https://doi.org/10.22437/jpj.v4i1.8782>.
- Yuniarti, Shinta. “Kecemasan Berbicara Di Dalam Kelas Bahasa Asing Terhadap Siswa Kelas 10 Di Smk Negeri 5 Palembang” 2, no. 1 (2017).
- Zimmerman, Barry. “A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning.” *Journal of Educational Psychology* 81 (1 September 1989): 329–39.
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.