

Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap *Self Regulated Learning* Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Ulfa Khairani Saragih¹, Ade Chita Putri Harahap²

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia¹

Program Studi Bimbingan Konseling Pendidikan Islam,
Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Indonesia²

E-mail: khairanisaragih21@gmail.com¹, adechitaharahap@uinsu.ac.id²

Correspondent Author : Ulfa Khairani Saragih, khairanisaragih21@gmail.com

Doi : [10.31316/qcouns.v8i2.5933](https://doi.org/10.31316/qcouns.v8i2.5933)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap *self regulated learning* siswa MTs di sekolah Ikhlasiah Guppi Muslimin. Dalam penelitian menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Sebanyak 100 siswa dijadikan sampel yang dipilih secara acak (*random sampling*). Penelitian ini menggunakan tiga kuesioner dari tiga variabel dengan menggunakan skala likert. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan uji regresi linear sederhana dan uji regresi linear berganda. Hasil penelitian diketahui pengaruh kecemasan akademik terhadap *self regulated learning* sebesar 22,1% dan pengaruh situasi akademik terhadap *self regulated learning* sebesar 11,9%, dan pengaruh keduanya terhadap *self regulated learning* sebesar 23,4%. Besarnya pengaruh kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap *self-regulated learning* siswa berpengaruh positif dan signifikan. Ini menunjukkan bahwa selain kecemasan akademik, situasi akademik juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan proses belajar mereka. Seberapa baik siswa dapat mengatur dan mengendalikan proses belajar mereka (*self regulated learning*).

Kata kunci: kecemasan akademik, *self regulated learning*, situasi akademik

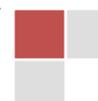
Abstract

This study aims to determine the effect of academic anxiety and academic situation on self-regulated learning of junior high school students at Ikhlasiah Guppi Muslimin school. The research used descriptive quantitative research methods. A total of 100 students were sampled which were selected randomly (random sampling). This study used three questionnaires from three variables using a Likert scale. The collected data were analyzed using simple linear regression test and multiple linear regression test. The results showed that the effect of academic anxiety on self-regulated learning was 22.1% and the effect of academic situation on self-regulated learning was 11.9%, and the effect of both on self-regulated learning was 23.4%. The magnitude of the influence of academic anxiety and academic situation on students' self-regulated learning is positive and significant. Information services on time management, content ruler services and consultation services or other services according to student needs that can improve students' self-regulated learning.

Keywords: academic anxiety, *self regulated learning*, academic situation

Info Artikel

Diterima November 2023, disetujui Februari 2024, diterbitkan April 2024



PENDAHULUAN

Pada umumnya pendidikan merupakan inisiatif terencana yang berkaitan dengan proses belajar mengajar untuk menghasilkan peserta didik yang aktif dalam mengembangkan potensi untuk memenuhi kebutuhan mereka (Isam dkk., 2014). Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam meraih sebuah prestasi (Utari & Senen, 2018). Salah satu hal masalah yang penting dalam pendidikan adalah kualitas pendidikan (Qudsyi & Putri, 2016). Pendidikan menjadi suatu kunci pokok untuk mewujudkan dan menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, terutama yang menjadi target atau sasarannya adalah generasi muda (Tyas, 2013).

Proses pendidikan terdiri dari 3 unsur dasar yakni *input-proses-output*. *Input* yang dimaksud yaitu peserta didik dengan berbagai latar belakangnya. *Proses* yaitu kegiatan pembelajaran yang didalamnya mencakup pemberian dan pemahaman materi oleh guru kepada peserta didik. *Output* merupakan hasil tela'ah yang telah dicapai meliputi kognitif, afektif dan psikomotorik (Utari & Senen, 2018). Proses pembelajaran di sekolah dapat berjalan efektif jika seluruh komponennya saling mendukung, yaitu: siswa, kurikulum, guru, metode, sarana dan prasarana, serta lingkungan (Ibrahim & Syaodih, 2014).

Iklim akademik yang baik di sekolah dapat memberikan lingkungan yang kondusif bagi siswa untuk belajar, berkembang, dan tumbuh secara optimal (Prasetyaningtyas dkk., 2022). Seorang siswa dalam masa perkembangannya mempunyai banyak gejolak dalam diri yang dapat membuat siswa tersebut mengalami berbagai masalah. Masalah yang sering dialami siswa disekolah salah satu nya adalah kesemasan akademik. Masalah tersebut dapat mengganggu seluruh segi kehidupannya juga termasuk mengganggu prestasinya (Saputri & Indrawati, 2017). Dalam hal ini peran konselor sangat penting, guna untuk menyelesaikan masalah siswa di sekolah.

Guru BK adalah seorang yang mempunyai keahlian dalam melakukan konseling. Peran konselor menganalisis masalah yang dialami klien dan membantu mengatasi masalah klien tersebut. Peran konselor sekolah juga sebagai manajer yang bermakna bahwa dirinya harus mampu mengelola seluruh kegiatan yang telah diprogramkan. Sementara itu, konselor sekolah di dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Tahun 2003 telah diakui sebagai salah satu tenaga pendidik, seperti yang tersurat di dalam Pasal 1, "Pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor, pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam menyelenggarakan pendidikan". Dengan kata lain, konselor sekolah mempunyai peran dan tugas yang terkait dengan pendidikan siswa (Wangid, 2010).

Siswa yang mampu untuk mengendalikan aktivitas belajarnya sendiri, memonitor motivasi dan memiliki tujuan akademik, untuk mengelola cita-cita memiliki tingkat *Self-Regulated Learning* yang tinggi (Hadwin, 2012). *Self-regulated learning* telah dianggap sebagai keterampilan penting yang harus dipelajari secara eksplisit untuk melatih siswa (Lee dkk., 2023). Zimmerman menyatakan bahwa seseorang yang mempunyai *self regulated learning* yang tinggi adalah seseorang yang efektif menggunakan potensinya dalam memonitor, mengatur dan mengontrol, motivasi dan perilakunya dalam proses kegiatan belajar (Harahap, 2020). Dalam *Self Regulated Learning* terdapat tiga aspek aspek umum dalam pembelajaran akademik. Aspek-aspek tersebut adalah metakognisi, motivasi, perilaku (Hidayati & Siswanto, 2021).

Menurut Zimmerman & Schunk (Affiza, 2022), terdapat tahapan *Self-Regulated Learning* sebagai berikut: 1) *Forethought Phase* (fase perencanaan), fase ini terdiri dari task analysis dan self-motivation beliefs. Pada task analysis, melibatkan penetapan tujuan



dan perencanaan strategi. 2) *Performance Phase* (fase pelaksanaan), fase ini terdiri dari self control dan self observation. *Self observation* mengarah pada rekaman peristiwa pribadi atau eksperimen diri untuk mengetahui penyebab dari suatu peristiwa. 3) *Self-Reflection Phase* (fase refleksi diri atau fase evaluasi), fase ini terdiri dari *self judgement* dan *self reaction*. Salah satu bentuk self judgement yaitu evaluasi diri.

Fenomena yang dialami siswa di sekolah Ikhlasiah Guppi Muslimin yaitu dari faktor internal. Kendala yang sering dialami siswa dalam proses pembelajaran yakni siswa mudah merasa malas dan bosan, kurangnya minat bakat dan motivasi siswa, serta siswa lebih banyak bermain saat belajar sehingga kurang fokus dalam pembelajaran. Kendala tersebut dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa disekolah. Siswa yang memiliki prestasi belajar rendah memiliki *Self Regulated Learning* yang rendah. Hal ini sesuai dengan pendapat Zimmerman (Yulianti dkk., 2016) yang mengemukakan bahwa siswa dengan hasil belajar rendah pada umumnya tidak termotivasi untuk mengatur diri dalam belajar (*Self Regulated Learning*).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* siswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik dapat dialami oleh siswa manapun, baik yang mempunyai kecemasan akademik tinggi, sedang, maupun yang kemampuan akademiknya rendah. Hanya saja penyebab dan tingkatannya berbeda-beda antara siswa satu dengan siswa yang lain. Kecemasan akademik adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik. Menurut Bandura kecemasan akademik merupakan kecemasan yang dipicu oleh ketidakpercayaan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik (Debi, 2018).

Kecemasan memiliki faktor penyebab yang dapat mengarah pada kondisi akademis. Salah satu faktor kecemasan adalah faktor kognitif pada diri individu siswa yang merupakan cara pikir dalam memegang peranan pada kecemasan (Listiara & Etiafani, 2015). Untuk membantu siswa mengatasi kecemasan akademik di sekolah, orang tua, guru, dan profesional kesehatan mental dapat bekerja sama untuk menyediakan dukungan dan sumber daya yang dibutuhkan. Ini bisa termasuk pengembangan kemampuan regulasi diri, pelatihan relaksasi, dan terapi perilaku bagi siswa (Prasetyaningtyas dkk., 2022).

Kecemasan akademik biasa terjadi dikalangan para siswa, siswa yang lebih muda tingkatannya memiliki kecemasan yang lebih tinggi, manajemen waktu yang lebih rendah dan banyak melakukan kegiatan bersantai. Siswa pada jenjang sekolah menengah atas berada pada fase perkembangan remaja madya (15-18 Tahun). Pada masa remaja, siswa berpotensi untuk mengalami masalah masalah emosional dan berperilaku dalam bentuk yang beragam. Dengan begitu siswa lebih cenderung mengalami tuntutan akademik yang lebih tinggi.

Di sekolah, banyak faktor-faktor pemicu timbulnya kecemasan pada diri siswa. Persoalan kecemasan akademik pada siswa disekolah bisa disebabkan oleh beberapa hal, seperti, kekhawatiran individu saat menjawab soal, kehilangan motivasi dan minat, ragu dan takut dalam menjawab soal, otot tegang, berkeringat, jantung berdetak cepat saat diberi soal, gemeteran, dan memilik kecemasan yang berlebihan serta tekanan untuk mencapai hasil yang baik, standar tinggi dari guru dan orang tua.

Selain memiliki kecemasan akademik yang tinggi situasi akademik juga salah satu faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* siswa dapat merendah. Situasi akademik memiliki pengaruh besar terhadap proses belajar siswa disekolah. Penilaian



siswa yang kurang tepat terhadap situasi-situasi akademik akan berdampak pada kondisi emosi dan perilaku yang maladaptif. Situasi akademik yang tidak mendukung belajar siswa adalah rendahnya kemampuan intelektual siswa, gangguan perasaan atau emosi siswa, kurangnya motivasi untuk belajar, kebiasaan belajar yang kurang baik, kemampuan mengingat yang rendah, serta lingkungan yang kurang mendukung proses belajar siswa (Kristiyani, 2020). Lingkungan belajar yang kondusif akan berdampak pada peningkatan pencapaian keberhasilan peserta didik.

Situasi akademik atau hal-hal yang ada pada lingkungan disekolah ialah bukan penyebab yang menentukan perasaan individu, akan tetapi ditentukan oleh bagaimana individu mengkonstruksi situasi-situasi yang dihadapinya (Nurmalasari dkk., 2016). Dengan kata lain, kondisi emosi siswa yang mengalami kendala situasi akademik ditentukan oleh konstruksi berpikir siswa terhadap situasi-situasi akademik yang dihadapi. Menurut Beck dan Ellis, persepsi siswa yang menganggap tuntutan-tuntutan akademik sebagai beban berakibat pada perasaan negatif berupa tidak siap dan terancam kenyamanan dalam menjalani kegiatan belajar baik di sekolah maupun di rumah.

Berbagai penelitian mengenai *self regulated learning* siswa MTs ini telah dilakukan sebelumnya. Namun, penelitian ini dapat dianggap baru karena memperhatikan hubungan antara kecemasan akademik, situasi akademik, dan *self-regulated learning* pada siswa Madrasah Tsanawiyah (MTs). Meskipun banyak penelitian telah dilakukan tentang setiap variabel ini secara terpisah, penelitian yang mengkaji ketiganya secara bersamaan mungkin masih terbatas. Bahkan belum ada ditemukan laporan yang membahas situasi akademik bersamaan dengan kecemasan akademik untuk mengetahui seberapa pengaruh dari keduanya terhadap *self regulated learning* siswa, terutama dalam konteks pendidikan islam. Oleh karena itu, penelitian ini membawa kontribusi baru dalam literatur pendidikan dengan memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *self regulated learning* serta proses pembelajaran siswa di MTs.

Adapun laporan yang ditemukan adalah mengenai perbandingan hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang yang menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang ($r_{xy} = -0,729$; $p < 0,001$). Maka, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* maka semakin rendah tingkat kecemasan akademis, dan sebaliknya (Etiafani & Listiara, 2015).

Lain hal dengan penelitian Mukaromah dkk (2018), yang membahas pengaruh antara efikasi diri dan *self regulated learning* terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran dengan desain penelitian *ex post facto*, yang menunjukan adanya pengaruh antara efikasi diri terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran ($R^2=0.437, p<0,01$), kemudian *self regulated learning* juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterlibatan siswa ($R^2=0.765, p<0,01$). Secara bersama-sama efikasi diri dan *self regulated learning* berpengaruh terhadap keterlibatan siswa dalam pembelajaran ($R^2=0,794, p= <0,01$).

Sementara, dalam penelitian Hastuti & Yoenanto (2019), membahas tentang adanya pengaruh faktor internal (*self regulated learning* dan kecemasan terhadap matematika) serta faktor eksternal (dukungan sosial guru matematika dan dukungan sosial teman sebaya) pada prestasi belajar matematika siswa di salah satu SMP di kota Surabaya. Yang menunjukkan adanya pengaruh *self-regulated learning*, kecemasan matematika, dukungan sosial guru matematika, dan dukungan sosial teman sebaya secara simultan terhadap prestasi belajar matematika sebesar 13.2%. Serta hasil uji t yang menunjukkan



variabel *self regulated learning* dan dukungan sosial teman sebaya secara parsial tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar matematika, berbeda dengan kecemasan matematika dan dukungan sosial guru matematika yang secara parsial berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar matematika.

Penelitian ini dapat memberi pengetahuan bagi para guru untuk menyesuaikan pendekatan pembelajaran yang lebih efektif sesuai dengan kebutuhan siswa. Mereka dapat mengembangkan strategi untuk mengurangi kecemasan akademik dan menciptakan lingkungan akademik yang mendukung bagi siswa MTs. Serta dengan memahami bagaimana kecemasan akademik dan situasi akademik memengaruhi *self-regulated learning* dapat membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan pengaturan diri mereka sendiri. Ini dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk belajar secara mandiri, mengatur waktu, dan mengelola stres.

METODE PENELITIAN

Studi dengan pendekatan kuantitatif deskriptif ini menggunakan desain *Post-test Only Control Design*, yang dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024. Seluruh siswa MTs AI – Ikhlasiah Guppi Muslimin dilibatkan sebagai populasi penelitian. Kuantitatif deskriptif adalah penyajian data melalui tabel, grafik, diagram lingkaran, pictogram, perhitungan modus, median, mean tendensi sentral), perhitungan desil, persent perhitungan penyebaran data melalui perhitungan rata-rata dan standar deviasi, perhitungan persentase (Sugiyono, 2017). Dan sampel pada penelitian ini, yaitu sebanyak 100 orang yang dipilih secara acak (*random sampling*) dari keseluruhan populasi. *Random Sampling* adalah sebuah metode pengambilan sampel dalam penelitian di mana pengambilan anggota sampel dari suatu populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata atau tingkatan yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2013) . Artinya, setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama adilnya untuk diwakili dalam sampel, dan tidak ada unsur kecurangan yang terkait dengan pemilihan sampel. Metode ini sering digunakan dalam penelitian ilmiah dan survei untuk memastikan representasi yang adil dari populasi yang lebih besar.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner dari tiga variabel yaitu kecemasan akademik, situasi akademik dan *self-regulated learning* dengan menggunakan skala *likert*. Dengan yang ditetapkan sebagai variabel bebas adalah kecemasan akademik dan situasi akademik, serta sebagai variabel terikatnya adalah *self-regulated learning* Siswa MTs. Teknik analisis data yang digunakan yaitu Uji Regresi Linear Sederhana untuk melihat bagaimana hubungan antara variabel independen dan dependen.

Tiga langkah proses penelitian ini adalah; persiapan, pelaksanaan dan kesimpulan. (1) Persiapan: Persiapan dimulai dengan pembuatan proposal penelitian, dilanjutkan dengan pembuatan instrumen penelitian meliputi kuesioner skala *likert*. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan sebelum instrumen tes disebarkan. Sebagai instrumen yang valid, uji validitas dilakukan berdasarkan pertimbangan para ahli pendidikan matematika dan perhitungan dengan rumus koefisien korelasi *Product Moment Person*. Ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 25.0. Karena hasil perbandingan r-hitung dan r-tabel sama, soal dianggap valid. Berdasarkan analisis hasil uji, dapat disimpulkan bahwa setiap soal kuesioner dapat digunakan untuk mengukur variabel penelitian. (2) Pelaksanaan: Pada tahap ini, peneliti akan melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan rancangan yang telah disiapkan. Hal ini termasuk menyelenggarakan tes untuk mengukur variabel. Tes tersebut diberikan pada seluruh anggota sampel. Setelah data



terkumpul, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji normalitas dan uji linearitas untuk mengkonfirmasi bahwa semua data terdistribusi secara normal dan linear. Selanjutnya uji regresi linear sederhana dan uji regresi linear berganda digunakan sebagai alat uji hipotesis dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS. Analisis data ini bertujuan untuk menjawab pertanyaan penelitian dan mengidentifikasi apakah ada perubahan atau pengaruh dari tindakan yang diberikan. (3) Kesimpulan: Pada tahap ini, peneliti akan menginterpretasi hasil penelitian untuk mencari jawaban atas pertanyaan penelitian. Hasil ini akan membantu menilai pengaruh atau tindakan yang dilakukan dalam penelitian. Berdasarkan hasil interpretasi, peneliti akan menyusun kesimpulan penelitian dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan penelitian selanjutnya atau implikasi praktis dalam bidang pendidikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Akademik (X_1)

Tabel 1 menunjukkan hasil pengumpulan dan pengolahan data kuesioner kecemasan akademik dari 100 siswa yang mengikuti survei.

Tabel 1.

Deskripsi Frekuensi (F) dan Persentase (%) Kecemasan Akademik siswa

Kategori	F	%
ST	8	8
T	15	15
S	43	43
R	28	28
SR	6	6
Total	100	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa di sekolah dengan kategori sangat tinggi (ST) diwakili oleh 8 orang atau 8%. Sebanyak 15 orang masuk dalam kategori tinggi (T) atau 15,0%. Kategori sedang (S) sebanyak 43 orang atau 43%. Pada kategori rendah (R) sebanyak 28 orang atau 28% dan 6 orang atau 6% pada kategori sangat rendah (SR). Dengan ini dapat dilihat kecemasan akademik yang dialami siswa disekolah Ikhlasiyah Guppi Muslimin tergolong pada kategori sedang dengan persentase 43% atau 43 orang siswa.

Situasi Akademik (X_2)

Tabel 2 menunjukkan hasil pengumpulan dan pengolahan data kuesioner Situasi akademik dari 100 siswa yang mengikuti survei.

Tabel 2.

Deskripsi Frekuensi (F) dan Persentase (%) Situasi Akademik Siswa

Kategori	F	%
ST	7	7
T	22	22
S	37	37
R	27	27
SR	7	7
Total	100	100



Tabel 2 menunjukkan bahwa situasi akademik siswa di sekolah dengan kategori sangat tinggi (ST) diwakili oleh 7 orang atau 7%. Sebanyak 22 orang masuk dalam kategori tinggi (T) atau 22%. Kategori sedang (S) sebanyak 37 orang atau 37%. Pada kategori rendah (R) sebanyak 27 orang atau 27% dan 7 orang atau 7% pada kategori sangat rendah (SR). Dapat dilihat dari tabel 2 situasi akademik yang dialami siswa disekolah Ikhlasiah Guppi Muslimin pada kategori sedang dengan hasil persentase 37% atau 37 orang.

Self Regulated Learning (Y)

Tabel 3 menunjukkan hasil pengumpulan dan pengolahan data kuesioner *Self Regulated Learning* dari 100 siswa yang mengikuti survei.

Tabel 3.

Deskripsi Frekuensi (F) dan Persentase (%) *Self Regulated Learning*

Kategori	F	%
ST	5	5
T	24	24
S	43	43
R	24	24
SR	4	4
Total	100	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa *self regulated learning* siswa di sekolah dengan kategori sangat tinggi (ST) diwakili oleh 5 orang atau 5%. Sebanyak 24 orang masuk dalam kategori tinggi (T) atau 24%. Kategori sedang (S) sebanyak 43 orang atau 43%. Pada kategori rendah (R) sebanyak 24 orang atau 24% dan 4 orang atau 4% pada kategori sangat rendah (SR). Dapat dilihat dari tabel 3 diatas *self regulated learning* yang dialami siswa disekolah Ikhlasiah Guppi Muslimin tergolong tinggi pada kategori sedang dengan hasil persentase 43% atau 43 orang siswa Al Ikhlasiah Guppi Muslimin.

Pengujian Persyaratan Analisi Data

Uji normalitas dan linearitas termasuk dalam uji persyaratan analisis data penelitian.

1. Uji Normalitas

Menurut Sugiyono (2017), Uji Normalitas adalah uji untuk melihat apakah residual yang didapat memiliki distribusi normal. Uji statistik ini menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Jika nilai *Asym* signifikan $> 0,05$, maka dapat dikatakan residual berdistribusi normal, dan begitu sebaliknya. Metode *Kolmogorof-Smirnov* digunakan untuk uji normalitas, seperti yang ditunjukkan pada tabel di atas. Hasil uji normalitas data nilai *Asym Sig.* Fakta bahwa kecemasan akademik (X_1) sebesar 0,073 dan situasi akademik (X_2) sebesar 0,200 dan *self regulated learning* (Y) sebesar 0,200 $> 0,05$ menunjukkan bahwa data ketiga variable penelitian berdistribusi normal.



Tabel 4.
 Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
X1	0,073	Normal
X2	0,200	Normal
Y	0,200	Normal

2. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi linear.

Tabel 5.
 Uji Linearitas

Variabel	Sig.	Keterangan
$X_1 - Y$	0,284	Linear
$X_2 - Y$	0,130	Linear

Aturan untuk keputusan linearitas didapat dengan membandingkan nilai signifikansi dari deviation from linearity yang dihasilkan dari uji linearitas (mengggunakan bantuan SPSS) dengan nilai alpha yang digunakan. Jika nilai signifikansi dari *Deviation from Linearity* > alpha (0,05) maka nilai tersebut linear (Djazari dkk., 2013). Berdasarkan hasil uji linearitas, dapat dilihat bahwa kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap *self regulated learning* siswa di sekolah adalah linear. Hasil analisis pada tabel diatas (Tabel 5.) nilai signifikan $X_1 - Y$ sebesar $0,284 > 0,05$ dan nilai signifikan $X_2 - Y$ sebesar $0,130 > 0,05$ maka artinya ketiga data saling berhubungan secara linear.

3. Uji Hipotesis

Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap *Self Regulated Learning* Siswa

Tabel 6.

Hasil Analisa Regresi Sederhana $X_1 - Y$

Model	R	R. Square	Sig.
$X_1 - Y$	0,470	0,221	0.000

Tabel di atas memperlihatkan nilai R sebesar 0,470 menunjukkan koefisien korelasi antara kecemasan akademik dengan *self regulated learning* dengan taraf signifikansi 0,000. Artinya terdapat pengaruh yang positif dan signifikansi antara kecemasan akademik dengan *self regulated learning* terhadap siswa di sekolah. Nilai *R square* sebesar 0,221, berarti 22,1% variasi pada *self regulated learning* berpengaruh terhadap kecemasan akademik, sedangkan sisanya 77,9% di jelaskan oleh variabel lain.

Pengaruh Situasi Akademik Terhadap *Self Regulated Learning* Siswa

Tabel 7.

Hasil Analisa Regresi Sederhana $X_2 - Y$

Model	R	R. Square	Sig.
$X_2 - Y$	0,345	0,119	0.000



Tabel di atas memperlihatkan nilai R sebesar 0,345 menunjukkan koefisien korelasi antara situasi akademik dengan *self regulated learning* dengan taraf signifikansi 0,000. Artinya terdapat pengaruh yang positif dan signifikansi antara situasi akademik dengan *self regulated learning* terhadap siswa di sekolah. Nilai *R square* sebesar 0,119, berarti 11,9% variasi pada *self regulated learning* berpengaruh terhadap situasi akademik, sedangkan sisanya 88,1% di jelaskan oleh variabel lain.

Pengaruh Kecemasan Akademik dan Situasi Akademik Terhadap *Self Regulated Learning* Siswa

Tabel 8.

Hasil Analisis Regresi Berganda X_1 (Kecemasan Akademik)
 dan X_2 (Situasi Akademik) terhadap Y (*Self Regulated Learning*)

R	R. Square	Adjust R Square	Std. Error of the Estimate
,483	,234	,218	9.951

Berdasarkan output di atas di ketahui nilai R Square 0,234 hal ini mengandung arti bahwa pengaruh variabel X_1 dan X_2 terhadap Y secara stimulus terhadap nilai Y berpersentase sebesar 23,4%.

Dari hasil penelitian di jelaskan diatas menunjukkan besarnya pengaruh kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap *self-regulated learning*, berhubungan sebesar 23,4% dan pengaruh diantaranya positif dan signifikan. Pengaruh *self-regulated learning* sangat berguna pada kecemasan akademik dan situasi akademik di sekolah, salah satunya saat belajar.

Montalvo dan Torres (Fasikhah & Fatimah, 2013) berpendapat bahwa kemampuan siswa dalam mengatur dirinya untuk mencapai tujuan dalam hal belajar ialah, siswa yang dapat merencanakan waktu kegiatan belajar sehingga siswa dapat belajar tepat waktu, kemudian siswa yang dapat menentukan strategi serta pendekatan belajar yang tepat agar mempermudah siswa tersebut memahami pelajaran, siswa mampu mengendalikan dirinya sehingga siswa cenderung memahami aturan mengetahui mana yang baik dan buruk, dan siswa yang memiliki motivasi yang besar untuk belajar. Diduga adalah siswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi (Triyatni dkk., 2020).

Self regulated learning dibutuhkan siswa dalam proses belajar agar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama dalam menghadapi tugas-tugas yang sulit. *Self regulated learning* dilakukan oleh siswa sebagai alat atau perantara dalam mencapai tujuan belajar yaitu memperoleh prestasi yang baik. *Self regulated learning* memiliki pengaruh yang besar terhadap hasil belajar siswa karena dengan adanya *self regulated learning* siswa dapat mengatur diriya sendiri dalam hal perencanaan, pelaksanaan, evaluasi belajar, baik dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Hal ini sejalan dengan pendapat Broson dalam Ormrod yang mengemukakan bahwa seseorang yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan cenderung memiliki prestasi yang baik (Harahap, et.al, 2018). *Self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap proses pembelajaran siswa. *Self regulated learning* siswa yang tinggi tentunya dilandasi oleh keinginan internal siswa untuk mengatur aktivitas belajarnya (Sinaga dkk., 2023).

Salah satu penyebab menurunnya *Self regulated learning* siswa adalah kecemasan akademik (Prasetyaningtyas dkk., 2022). Kecemasan akademik merupakan salah satu jenis kecemasan yang memiliki potensi, yang dapat dirasakan oleh siswa dalam suatu



lingkungan akademik. Aspek-aspek yang terdapat pada kecemasan akademik adalah mood (psikologis), komponen kognitif, somatik, motorik. Ini bisa mempengaruhi kinerja akademis siswa dan membuat mereka merasa tidak nyaman dan selalu dihantui rasa khawatir terus-menerus (Sari & Khoirunnisa, 2022).

Situasi akademik atau dengan kata lain adalah kondisi emosi siswa yang mengalami kendala. Situasi akademik ditentukan oleh konstruksi berpikir siswa terhadap situasi-situasi akademik yang dihadapi. Siswa yang mengalami situasi akademik mempersepsi situasi atau tuntutan akademik sebagai stimulus yang mengancam dan membebani. Persepsi yang salah dapat menimbulkan kecemasan, ketakutan, dan kekhawatiran. (Nurmalasari dkk., 2016).

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan pembahasan bahwa ketiga variabel sangat berpengaruh. Dari hasil penelitian dengan menggunakan uji regresi linear sederhana bahwa, kecemasan akademik terhadap *self regulated learning* memiliki pengaruh persentase sebesar 22,1%. Kontribusi kecemasan akademik terhadap *self regulated learning* menunjukkan seberapa besar variabilitas dalam *self regulated learning* yang dapat dijelaskan oleh tingkat kecemasan akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kecemasan akademik, semakin rendah juga kemungkinan siswa memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik. Situasi akademik terhadap *self regulated learning* memiliki persentase sebesar 11,9%. Kontribusi situasi akademik terhadap *self regulated learning* menunjukkan seberapa besar variabilitas dalam *self regulated learning* yang dapat dijelaskan oleh situasi akademik. Besarnya pengaruh kecemasan akademik dan situasi akademik terhadap *self-regulated learning* siswa di sekolah Ikhlasiyah Guppi Muslimin, berpengaruh sebesar 23,4% dan pengaruh diantaranya positif dan signifikan. Artinya, sekitar 23,4% dari *self regulated learning* dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen ini secara bersama-sama. Ini menunjukkan bahwa selain kecemasan akademik, situasi akademik juga memiliki peran yang signifikan dalam membentuk kemampuan siswa dalam mengatur dan mengendalikan proses belajar mereka. Hasil data diatas diperoleh dengan menggunakan uji regresi linear berganda.

DAFTAR PUSTAKA

- Affiza, S. M. B. P. (2022). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA dalam Sistem Pembelajaran di Kota Makassar. 5–2003:(8.5.2017).
- Daharnis, A. C. (2018). Hubungan antara Self Efficacy dan Dukungan Sosial Orangtua dengan Self Regulated Learning Serta Implikasinya terhadap Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Ansiru Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 46-62.
- Debi, Istiantoro. 2018. "Identifikasi Faktor Penyebab Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 3 Bantul." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 4(10):629–35.
- Djazari, M., Rahmawati, D., & Nugroho, M. A. (2013). Pengaruh Sikap Menghindari Risiko Sharing dan Knowledge Self-Efficacy terhadap Informal Knowledge Sharing Pada Mahasiswa FISE UNY. *Nominal Barometer Riset Akuntansi dan Manajemen*, 2(2), 181-209.doi: 10.21831/nominal.v2i2.1671.
- Etiafani, E., & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144-149.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) dalam



- Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155.
- Hadwin, Allyson Fiona. 2012. "Self-Regulated Learning." *21st Century Education: A Reference Handbook* 01(01):I-175-I-183. doi: 10.4135/9781412964012.n19.
- Harahap, A. C. P. (2020). Covid 19: Self Regulated Learning Mahasiswa. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1).
- Hastuti, W. H., & Yoenanto, N. H. (2019). Pengaruh Self-Regulated Learning, Kecemasan Matematika, Dukungan Sosial Guru Matematika, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP Negeri "X" Surabaya. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(2), 116-130.
- Hidayati, P. K., & Siswanto, S. (2021). Hubungan Kecerdasan Spiritual Terhadap Self Regulated Learning Pada Santri Pondok Pesantren Putri Al-Fathimiyah Banjarnayar Paciran. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(1), 41-51.
- Ibrahim, R., & Syaodih, N. (2014). *Perencanaan Pengajaran*. Jakarta: Rineka Cipta. 02(01):1-13.
- Isam, H., Zain, M. I. M., Abd Mutalib, M., & Haron, R. (2014). Semantic Prosody of [Pendidikan/Education] from Khaled Nordin's Perspective: An Analysis of Speech Texts Based on Corpus Linguistic Methodology. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 118, 172-179.
- Kristiyani, T. (2020). *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Lee, Minhye, Sun Young Lee, Ji Eun Kim, and Hyun Jae Lee. 2023. "Domain-Specific Self-Regulated Learning Interventions for Elementary School Students." *Learning and Instruction* 88(July):101810.
- Listiara, Anita, and Etiafani. 2015. "Self Regulated Learning dan Kecemasan Akademik Pada Siswa Smk." *Jurnal Empati* 4(4):144-49.
- Muhammad Nur Wangid. 2010. "Peran Konselor Sekolah Dalam Pendidikan Karakter." *Cakrawala Pendidikan* 173-86.
- Mukaromah, D., Sugiyo, S., & Mulawarman, M. (2018). Keterlibatan Siswa dalam Pembelajaran ditinjau dari Efikasi Diri dan Self Regulated Learning. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(2), 14-19.
- Nurmalasari, Yuli, Yusi Riksa Yustiana, and Ilfiandra. 2016. "Efektivitas Restrukturisasi Kognitif Dalam Menangani Stres Akademik Siswa." *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 75-89.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies* 2(3):107-14.
- Qudsyi, H., & Putri, M. I. (2016). Self-Efficacy and Anxiety of National Examination among High School Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 217:268-75.
- Sari, D. A., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA X pada masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 160-170.
- Saputri, V. F., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara Konsep Diri dan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sukoharjo. *Jurnal Empati*, 6(1), 425-430.
- Sheila Maria Belgis Putri Affiza. 2022. "Hubungan Self-Regulated Learning dengan



- Prokrastinasi Akademik Siswa SMA dalam Sistem Pembelajaran di Kota Makassar. 5–2003:(8.5.2017).
- Sinaga, R. S. U., Sudarno, S., & Noviani, L. (2023). Pengaruh Komunikasi Interpersonal dan Self Regulated Learning terhadap Hasil Belajar Siswa. *Journal on Education*, 5(3), 9718-9735.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta. Bandung
- Triyatni, A., & Rozali, Y. A. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Self Regulated Learning pada Siswa MTs Kelas VII Jakarta Barat. *JCA of Psychology*, 1(01).
- Tyas, R. P. D. E. (2013). *Perbedaan Self-Regulated Learning Pada Siswa yang Mengikuti Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler di SMP N 2 Semarang (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW)*.
- Utari, A., Senen, S. H., & Rasto, R. (2018). Pengaruh Self Regulated Learning (SLR) terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Ekonomi. *Sosio-Didaktika: Social Science Education Journal*, 1(1), 8-14.
- Yulianti, P., Sano, A., & Ifdil, I. (2016). Self Regulated Learning Siswa Dilihat dari Hasil Belajar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 98-102.

