

## **SELF-REGULATED LEARNING DAN KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA SMK**

**Etiafani, Anita Listiara**

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Soedarto SH Tembalang Semarang 50275

etiafani26@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa SMKN 6 di Semarang. Subjek dalam penelitian ini yaitu 189 siswa kelas X SMKN 6 Semarang yang diperoleh dengan menggunakan *cluster random sampling*. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua buah skala, yaitu Skala Kecemasan Akademis (37 aitem;  $\alpha = 0,879$ ) dan Skala *Self-Regulated Learning* (30 aitem;  $\alpha = 0,894$ ). Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa SMKN 6 di Semarang ( $r_{xy} = -0,729$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi tingkat *self-regulation learning*, maka semakin rendah kecemasan akademik siswa, dan sebaliknya. *Self-regulated learning* memberikan sumbangan sebesar 53,2% terhadap kecemasan akademik siswa.

**Kata kunci:** *self-regulated learning*, kecemasan akademik, siswa SMK

### **Abstract**

This study was conducted to determine the relationship between self-regulated learning with academic anxiety in students SMKN 6 in Semarang. Subjects in this study are 189 students of class X SMK 6 Semarang that were recruited by using cluster random sampling. Data were collected using the Academic Anxiety Scale (37 items;  $\alpha = .879$ ) and the Self-Regulated Learning Scale (30 items;  $\alpha = .894$ ). The results of simple linear regression analysis showed a significantly negative correlations between self-regulated learning and academic anxiety on students SMKN 6 in Semarang ( $r_{xy} = -.729$ ;  $p < .001$ ). The higher the level of self-regulation learning, the lower the students' academic anxiety, and vice versa. Self-regulated learning provide a contribution of 53.2% to the students' academic anxiety.

**Keywords:** *self-regulated learning*, *academic anxiety*, student of SMK

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan masyarakat di era globalisasi ditandai oleh kehidupan yang sangat akrab dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni, telah menuntut warganya untuk memiliki kemampuan dasar agar dapat bertahan dan berkembang di tengah masyarakat. Kemampuan ini seyogyanya diperoleh di sekolah-sekolah formal sebelum seorang siswa memasuki tingkat pendidikan tinggi dan mulai bersosialisasi dengan masyarakat. Kemampuan dasar tidak saja akan sangat berpengaruh terhadap kesiapan siswa memasuki jenjang pendidikan selanjutnya yang penuh dengan

persaingan, tetapi juga kesiapannya menghadapi kehidupan di masyarakat (Hayat & Yusuf, 2010).

Lembaga pendidikan tidak hanya bertugas melahirkan banyaknya lulusan, akan tetapi yang terpenting adalah seberapa besar lulusannya itu dapat berkontribusi untuk masyarakat dan mampu menghadapi tantangan di masyarakat. Oleh karena itu, sekolah harus meningkatkan kecakapan siswa lulusannya (Kuswanto, 2010).

SMK sebagai salah satu lembaga pendidikan yang tujuannya adalah menyiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional, menyiapkan siswa agar mampu memilih karir, mampu berkompetisi, mengembangkan diri, dan menyiapkan tenaga kerja tingkat menengah untuk mengisi kebutuhan dunia usaha dan industri pada saat ini maupun pada masa yang akan datang. Untuk menyiapkan tamatan agar menjadi warga negara yang produktif, adaptif dan kreatif, maka lembaga ini memiliki tanggung jawab yang sangat relevan terhadap pembentukan jiwa kewirausahaan bagi lulusannya (Kuswanto, 2010).

Selain itu, menurut Isjoni (2003), tujuan pendidikan SMK yaitu meningkatkan kemampuan siswa untuk dapat mengembangkan diri seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian, juga menyiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional. Sehingga, lulusan SMK memiliki kemampuan, keterampilan dan keahlian serta mampu dan terampil mengaplikasikan untuk dunia kerja.

Berdasarkan keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Menengah Kementerian dan Kebudayaan nomor 1464/D3.3/KEP/KP/2014 menyatakan bahwa mata pelajaran kejuruan yang saat ini berlaku disesuaikan dengan tuntutan kurikulum 2013 untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, serta kebutuhan dunia usaha dan industri.

Menurut teori perkembangan, siswa SMK termasuk dalam masa remaja. Santrock (2003), menyatakan bahwa usia remaja berkisar antara usia 13 – 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Santrock (2003), juga menyatakan transisi menuju sekolah menengah merupakan pengalaman yang normatif. Perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Hal-hal tersebut dapat memicu kecemasan.

Pada dasarnya, kecemasan merupakan respons terhadap situasi tertentu yang mengancam dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup (Fausiah & Widury, 2007). Semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademis, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan suatu proyek di kelas, atau menghadapi tes (Maddox, 2014).

Dalam ukuran yang normal, kecemasan membuat sistem adrenalin mengalir lebih cepat dalam tubuh dan otak sehingga merespon sesuatu lebih cepat karena dapat melihat, mendengar, atau merasakan respon lebih jelas dan melakukan pekerjaan menjadi lebih hati-hati, sehingga kecemasan dapat memotivasi siswa agar mampu melakukan tugas atau pekerjaan lebih baik dan tepat waktu (O'Connor, 2008).

Kecemasan memiliki faktor penyebab yang dapat mengarah pada kondisi akademis. Menurut Nevid, Rathus dan Greene (2005) salah satu faktor kecemasan tersebut adalah faktor kognitif pada diri individu yang merupakan cara pikir dalam memegang peranan pada kecemasan. Wibowo, Widowati dan Rusmawati (2013) menambahkan bahwa kemampuan kognitif siswa merupakan salah satu indikator pencapaian ketika proses pembelajaran berjalan dengan baik. Selain itu, Widhiarso (2012) juga menyatakan individu yang memiliki kemampuan kognitif tinggi mampu menilai diri mereka dengan baik. Lebih lanjut menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Eggen & Kauchak, 2007) menyatakan individu yang menggunakan pikiran serta tindakan untuk mengidentifikasi tujuan dan mengembangkan strategi agar lebih mudah mengerti dan memonitor perkembangan hasil belajar yang telah didapatkan merupakan individu yang memiliki regulasi diri.

Suci (2008) meneliti bahwa dengan regulasi diri, maka seseorang akan dapat mengembangkan dan mengatur rencana sehingga tujuan yang diinginkan dapat tercapai. Penelitian dari Apranadyanti (2010) menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan sumbangan efektif sebesar 56,6% pada motivasi berprestasi siswa dan 43,4% sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain. Schunk dan Ertmer (dalam Minique, Paul & Moshe, 2000) menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu secara metakognitif, motivasional dan berperilaku aktif dalam setiap pembelajaran. Jadi, individu yang memiliki *self-regulated learning* (SRL) yang baik dapat mengkombinasikan kemampuan belajar akademik dan kontrol diri yang membuat belajar lebih mudah untuk mencapai tujuan (Woolfolk, 2004).

Penelitian Valle, dkk (2008) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan prestasi akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat yang lebih tinggi pada *self-regulated learning* mengarah ke prestasi akademik yang lebih tinggi, sementara tingkat *self-regulated learning* rendah dihubungkan dengan prestasi rendah. Ditambahkan penelitian dari Rusmono dan Yusro (2011) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran perlu lebih banyak digunakan dan dikembangkan dalam belajar, khususnya di SMK.

Siswa yang lebih muda tingkatannya memiliki kecemasan yang lebih tinggi, manajemen waktu yang lebih rendah dan banyak melakukan kegiatan bersantai diantara mereka (Misra & McKean, 2000). Terkait hal tersebut, siswa kelas X yang bertransisi sebelumnya dari siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tentunya mengalami banyak perubahan terutama dalam lingkungan akademik.

Siswa tingkat pertama SMK perlu menyesuaikan diri secara mental dan akademik karena sistem belajar sekolah menengah pertama yang sebelumnya berbeda. Sesuai penjelasan Santrock (2003), perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Perubahan tersebut dapat memicu kecemasan dalam lingkungan akademis. Siswa diharapkan mampu mengikuti, mengatur dan mengoptimalkan *self-regulated learning* dalam proses belajar di SMK agar meminimalkan kecemasan akademis dan mencapai prestasi yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademis pada siswa di SMK.

## **METODE**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 6 Semarang yang berjumlah 352 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa skala *likert*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kecemasan akademis dan skala *self-regulated learning*. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana. Seluruh perhitungan dalam analisis data penelitian ini menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Science* versi 17.0.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang ( $r_{xy} = -0,729$ ;  $p < 0,001$ ). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* maka semakin rendah tingkat kecemasan akademis, dan sebaliknya.

Strategi belajar merupakan bagian penting dalam *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* mengacu pada pembelajaran yang dihasilkan dari cara berpikir dan perilaku individu yang sistematis serta berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran. Siswa terlibat secara aktif untuk tujuan belajar mereka dan kontrol atas pencapaian tujuan (Schunk & Zimmerman, 2003). Sejalan dengan penelitian Febriana (2013) bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, yaitu siswa yang mampu bertanggung jawab dalam kegiatan belajarnya. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi mampu mengelola metakognisi yang mencakup evaluasi belajar, mengontrol, merencanakan dan memonitor. Penelitian Kosnin (2007), menambahkan bahwa keterampilan metakognitif merupakan aspek terpenting dalam mempengaruhi prestasi siswa. Hal ini diasumsikan membantu untuk mengatur kemampuan siswa untuk merencanakan, memantau dan mengevaluasi kinerja siswa.

*Self-regulated learning* yang baik juga dapat memunculkan motivasi yang tinggi dalam belajar. Apabila siswa mampu mengatur motivasi belajar dan strategi *self-regulated learning*, maka semua tugas sekolah dapat diselesaikan dengan baik. Sunarsih (2009) menyatakan dengan motivasi yang tinggi, siswa dapat membuat rencana belajar dengan rinci dan sistematis, adanya perbaikan atas hasil belajar agar dapat meningkatkan target pekerjaan yang ditetapkan, inisiatif belajar harus datang dari diri sendiri, bertanggung jawab terhadap hasil pekerjaan walaupun hasilnya kurang memuaskan, bersungguh-sungguh dan berusaha menyelesaikan tugas dengan baik. Hal tersebut akan meminimalkan tingkat kecemasan akademis sehingga *self-regulated learning* dapat dikatakan efektif.

Siswa SMK termasuk siswa kelas X SMKN 6 Semarang memiliki berbagai kegiatan terkait dengan bidang keahliannya. Pihak sekolah memberikan fasilitas berupa penyediaan alat kepada para siswa untuk mengembangkan diri baik dibidang akademik, seni, maupun organisasi. Para siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk

berpartisipasi dalam kegiatan yang ada di sekolah. Berbagai tugas dari guru pun harus mereka kerjakan. Hal ini tentu memerlukan strategi regulasi diri yang baik dari siswa itu sendiri agar dapat tetap fokus menjalankan meminimalkan kecemasan akademis.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang negatif antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang ( $r_{xy} = -0,729$ ;  $p < 0,001$ ). Artinya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah kecemasan akademis pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi kecemasan akademis pada siswa. *Self-regulated learning* memberikan sumbangan efektif sebesar 53,2% terhadap tingkat kecemasan akademis pada siswa SMKN 6 di Semarang, sehingga masih ada 46,8% faktor lain yang tidak diungkap secara empirik dalam penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Apranadyanti, N. (2010). Hubungan antara regulasi diri dengan motivasi berprestasi pada siswa kelas X SMK Ibu Kartini Semarang. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Eggen, P., & Kauchak, D. (2007). *Educational psychology: Windows on classrooms*. Seventh edition. New Jersey: Pearson Education.
- Fausiah, F., & Widury, J. (2007). *Psikologi abnormal: Klinis dewasa*. Jakarta: UI Press.
- Febriana, R. B. (2013). Self-regulation learning (SRL) dengan prestasi akademik siswa akselerasi. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 202-215.
- Hayat, B., & Yusuf, S. (2010). *Mutu pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Isjoni. (2003, 4 November). *SMK dan permasalahannya*. Diunduh dari <http://researchengines.educationcreativity.com/isjoni3.html>.
- Kosnin, A. M. (2007). Self-regulated learning and academic achievement in Malaysian undergraduates. *International Education Journal*, 8(1), 221-228.
- Kuswanto, A. (2010). Penanaman nilai-nilai pendidikan kewirausahaan berbasis unit produksi di SMK Negeri 6 Semarang. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang.
- Maddox, N. (2014). *Academic anxiety*. Diunduh dari [http://www.ehow.com/about\\_6136494\\_academic-anxiety.html](http://www.ehow.com/about_6136494_academic-anxiety.html).

- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- O'Connor, F. (2008). *Frequently asked questions about academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Rusmono., & Yusro, M. (2011). Pengaruh strategi pembelajaran dan kecemasan terhadap hasil belajar matematika. *Jurnal Komunika*, 14(2), 57-67.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Edisi keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Schunk, D. H & Ertmer, P. A. (2000). Handbook of self-regulation. Dalam Minique. B., Paul. R. P, & Moshe. Z. *Self-regulation and academic learning, self-efficacy enhancing interventions*. (h.632-646). London: Academic Press.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2003). Handbook of psychology volume 7: Educational psychology. Dalam W. M. Reynolds., G. E. Miller., & I. B. Weiner. *Self-regulation and learning* (h. 59-78). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Suci, R. R. (2008). Perbedaan self-regulation pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Paramadina.
- Sunarsih, T. (2009). Hubungan antara motivasi belajar, kemandirian belajar dan bimbingan akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa di Stikes A. Yani Yogyakarta. *Tesis*, tidak diterbitkan. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Valle, A., Nunez, J. C., Cabanach, R. G., Pienda, J. A. G., Rodriguez, S., Rosario, P., Cerezo, R., & Cadavid, M. A. M. (2008). Self-regulated profiles and academic achievement. *Journal of Psicothema*, 20(4), 724-731.
- Wibowo, Y., Widowati, A., & Rusmawati, K. (2013). Peningkatan kreatifitas dan kemampuan kognitif siswa melalui outdoor learning activity. *Jurnal Bioedukasi*, 6(1), 49-62.
- Widhiarso, W. (2012). Hubungan antara kemampuan kognitif dengan ketepatan respons individu pada kuesioner. *Skripsi*, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Woolfolk, A. (2004). *Educational psychology*. Ninth edition. Boston: Pearson Education.