

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIS DENGAN SELF  
REGULATED LEARNING PADA SISWA DI SEKOLAH SMA NEGERI I  
BERASTAGI**

**SKRIPSI**

**OLEH:**

**RELLY EFIANTA SEMBIRING**

**16.860.0140**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA**

**MEDAN**

**2021**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 14/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)14/12/21

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIS DENGAN  
SELF REGULATED LEARNING PADA SISWA DI SEKOLAH  
SMA NEGERI I BERASTAGI**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh**

**Gelar sarjana di fakultas psikologi**

**Universitas Medan Area**

**Oleh:**

**RELLY EFIANTA SEMBIRING**

**16.8600140**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2021**

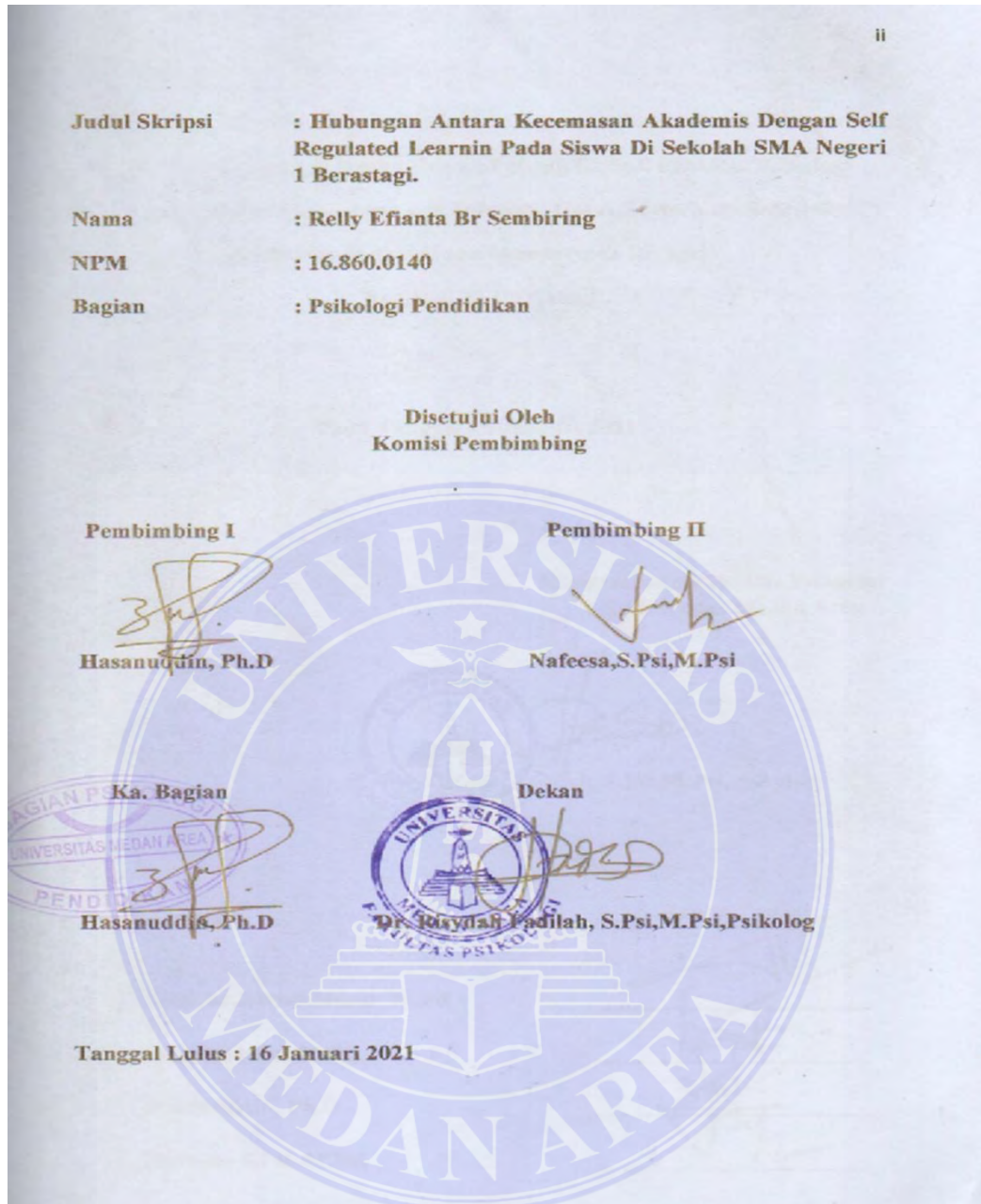
**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

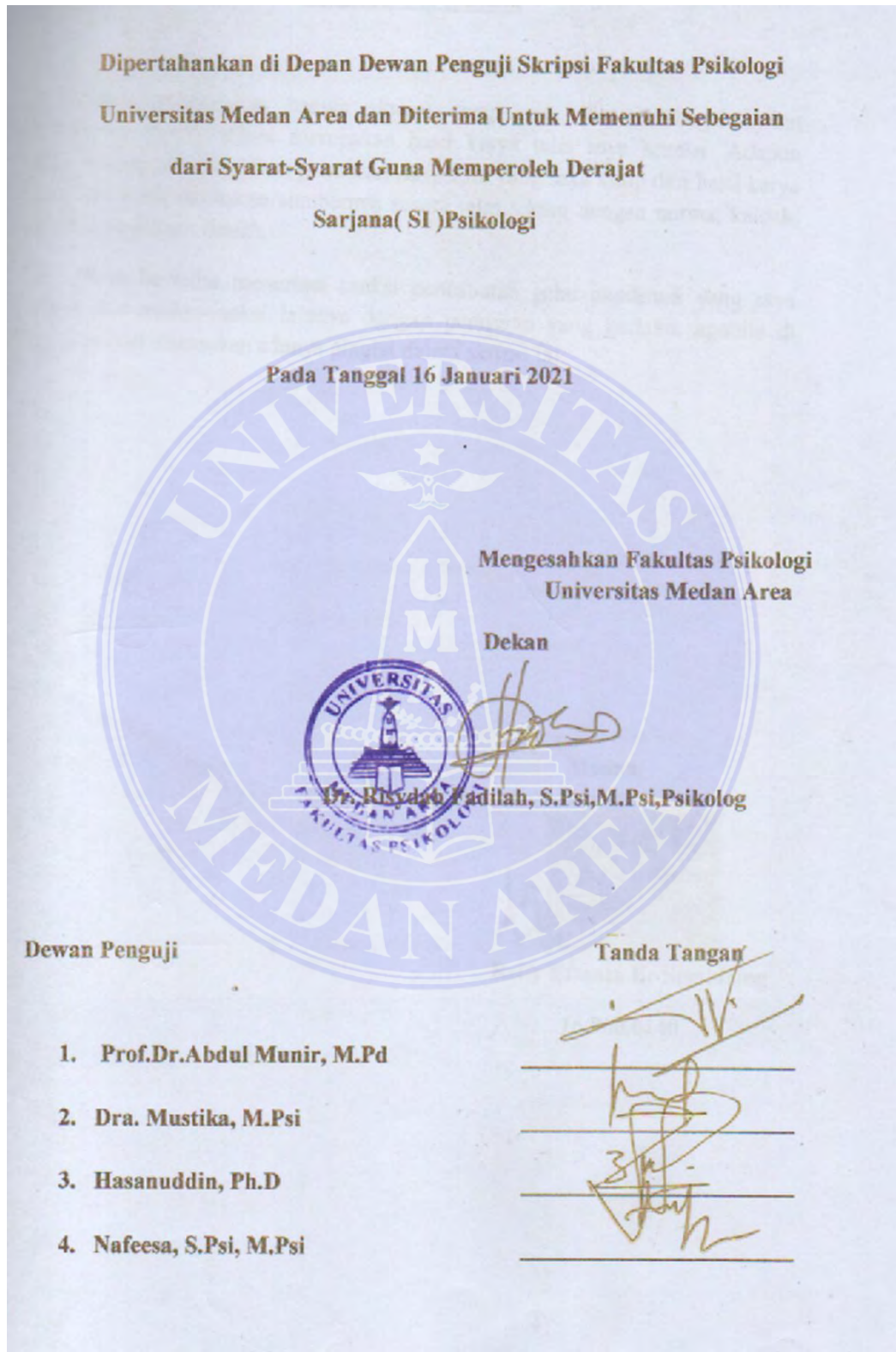
© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 14/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)14/12/21





**Halaman Pernyataan**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.



Medan,



Relly Efianta Br Sembiring

16.860.0140

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Relly Efianta Br Sembiring

NPM : 16.860.0140

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi

Demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIS DENGAN SELF REGULATED LEARNING PADA SISWA DI SEKOLAH SMA NEGERI 1 BERASTAGI.**

Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

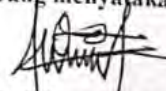
Dibuat di :

Medan

Pada tanggal :

16 Januari 2021

Yang menyatakan



(Relly Efianta Br Sembiring)

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Relly Efianta br Sembiring Kembaren lahir di Jakarta pada tanggal 10 Juli 1996 merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Bujurna Sembiring Kembaren dan Ibu Nurhayati Br Ginting Munthe. Penulis sekarang bertempat tinggal di Medan Jalan teratai kecemasan percut seituan kabupaten deli serdang.

Penulis menyelesaikan pendidikan sekolah dasar di sekolah Negeri 091389 Cingkes dan lulus pada tahun 2009, lalu melanjutkan sekolah Menengah Pertama di SMP Cinta Rakyat 3 Pematang Siantar. Sebulan setelah mengikuti pembelajaran di SMP Cinta Rakyat 3 Pematang Siantar peneliti jatuh sakit dan bolak balik masuk rumah sakit hingga akhirnya orangtua peneliti memutuskan agar peneliti nganggur sekolah di tahun itu, dan di tahun itu juga peneliti berobat hanya terfokus untuk kesembuhan dirinya. Pada tahun 2010 dengan kondisi yang masih kurang fit peneliti memutuskan dan meminta kepada orangtua agar peneliti melanjutkan sekolah kembali, orangtua peneliti mengizinkan peneliti kembali sekolah dengan syarat peneliti tidak diijinkan sekolah kembali di SMP Cinta Rakyat Pematang Siantar dengan alasan orangtua peneliti takut jika suatu saat penyakit peneliti kambuh dan tidak bisa terkontrol oleh orangtua dikarenakan jarak kampung lumayan jauh ke Pematang Siantar. Hingga pada tahun 2010 peneliti kembali melanjutkan pendidikan ke sekolah SMP Santa Maria Kabanjahe dan lulus pada tahun 2013, dan kemudian melanjutkan pendidikan di SMA RK Deli Murni Delitua dan lulus pada tahun 2016, kemudian melanjutkan jenjang pendidikan strata 1 ke Universitas Medan Area (UMA) Kampus 1 pada tahun 2016. Selama masa perkuliahan peneliti mengikuti kegiatan IMKA (Ikatan Mahasiswa Karo) dan Mengikuti kegiatan KMKP (Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi), sampai dengan penulisan skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa program S1 Psikologi Universitas Medan Area(UMA) Kampus 1 Jl. Kolam No.1 Medan.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan untuk:

Tuhan Sang Maha Kuasa dan Maha penjawab segala doa.

Keluarga besar saya, terutama kedua Orangtua saya yang telah mendidik,  
mendoakan, mendukung, dan menjadi motivator terbesar saya.

Terimakasih kepada kedua adik saya yang juga selalu menjadi penyemangat saya  
dan menjadi motivasi hidup saya.

Terimakasih yang rasanya tak cukup diungkapkan dengan kata-kata kepada Dosen  
pembimbing saya Bapak Hasanuddin P.hd dan Ibu Nafeesa S.Psi, M.Psi yang  
sudah membimbing dari awal pembuatan skripsi, menyemangati, dan penuh  
kesabaran dalam memberikan pelajaran kepada saya.

Dan terimakasih untuk semua Dosen Psikologi yang sudah mengajarkan saya  
banya ilmu dalam bidang psikologi.

Dan tak terlupa sahabat saya, terimakasih atas dukungan dan semangatnya, juga  
kesabarannya dalam mendukung banyak hal dalam pengerjaan skripsi ini.

Terimakasih kepada teman – teman psikologi angkatan 2016 dan keluarga besar  
Psikologi Universitas Medan Area yang telah menemani perjalanan selama kuliah  
ini dan berjuang bersama dalam menimba ilmu.



## MOTTO

**Hidup Adalah Perjuangan Tanpa Henti. Tak Ada Yang Jauh Dengan Cuma-Cuma, Semua Usaha dan Juga Kemenangan Esok Hari, Kegagalan Hari Ini Bukanlah Kegagalan Esok Hari**

**( Kahlil Gibran )**

**Ia Membuat Segala Sesuatu Indah Pada Waktunya**

**( Pengkotbah 3:1 )**

**Melakukan Segala Ssesuatu Dengan Penuh Kesungguhan Dan Kerelaan Hati ( Penulis )**



## **Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Di Sekolah SMA Negeri I Berastagi.**

**ABSTRAK**  
**Relly Efianta Sembiring**

**16.860.0140**

Self regulated learning merupakan dasar kesuksesan belajar, problem solving, transfer belajar, dan kesuksesan akademis secara umum. Self regulated learning adalah usaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol aspek kognitif, motivasi dan perilaku. Semua proses yang terjadi akan diarahkan dan didorong oleh tujuan serta disesuaikan dengan konteks lingkungan. Self regulated learning dipengaruhi oleh faktor personal, lingkungan dan perilaku. Interaksi antara faktor personal, lingkungan dan perilaku dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademis pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi. Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPS Rombel SMA Negeri I Berastagi yang berjumlah 97 orang dengan rentang usia 16 – 18 tahun. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik total sampling dimana peneliti mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Pengambilan data dilakukan dengan dua skala, yaitu skala self regulated learning yang disusun berdasarkan teori Zimmerman (1989) dan skala kecemasan akademis yang disusun berdasarkan teori Holmes (1991).

Skala self regulated learning terdiri dari 42 aitem, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,896. Skala kecemasan akademis terdiri dari 56 aitem, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,927.

Analisis data dalam penelitian menggunakan metode analisis regresi sederhana dengan hasil koefisien korelasi ( $r_{xy}$ ) sebesar -0,488 dengan  $p = 0,619$  ( $p < 0,005$ ), artinya hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kecemasan akademis dengan self regulated learning dapat diterima.

**Kata Kunci : Kecemasan Akademis, Self Regulated Learning, Siswa Sekolah SMA Negeri I Berastagi.**

## **The Relationship Between Academic Anxiety And Self Regulated Learning in Students at State High School I Berastagi.**

### **ABSTRACT**

**Relly Efianta Sembiring**

**16.860.0140**

Self regulated learning is the basis of successful learning, problem solving, transfer of learning, and academic success in general. Self regulated learning is an attempt to monitor, regulate, and control aspects of cognitive, motivation and behavior. All processes that occur will be directed and driven by goals and adapted to the context of the environment. Self-regulated learning is influenced by personal, environmental and behavioral factors. The interaction between personal, environmental and behavioral factors can lead to academic anxiety among students at SMA Negeri I Berastagi.

The purpose of this study was to determine the relationship between academic anxiety and self-regulated learning in students at SMA Negeri I Berastagi. The research subjects were 97 students of class XI IPS Rombel SMA Negeri I Berastagi, aged 16-18 years. The research method used was quantitative research methods. Sampling was done using a total sampling technique in which the researcher took all members of the population as respondents or samples. Data were collected using two scales, namely the self-regulated learning scale based on the theory of Zimmerman (1989) and the academic anxiety scale based on the theory of Holmes (1991).

The scale of self-regulated learning consists of 42 items, with a reliability value of 0.896. The academic anxiety scale consists of 56 items, with a reliability value of 0.927.

Analysis data in the study used a simple regression analysis method with a correlation coefficient ( $r_y$ ) of -0.488 with  $p = 0.619$  ( $p < 0.005$ ), meaning that the hypothesis which states that there is a negative relationship between academic anxiety and self-regulated learning is acceptable.

**Key words : Academic Anxiety, Self Regulated Learning, High School Students I berastagi.**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Semesta Alam Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, atas ijin dan pertolongannya, skripsi dengan judul Hubungan Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Di Sekolah SMA Negeri I Berastagi dapat terselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar sarjana psikologi di fakultas psikologi Universitas Medan Area. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini atas bantuan dari berbagai pihak. Dan dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

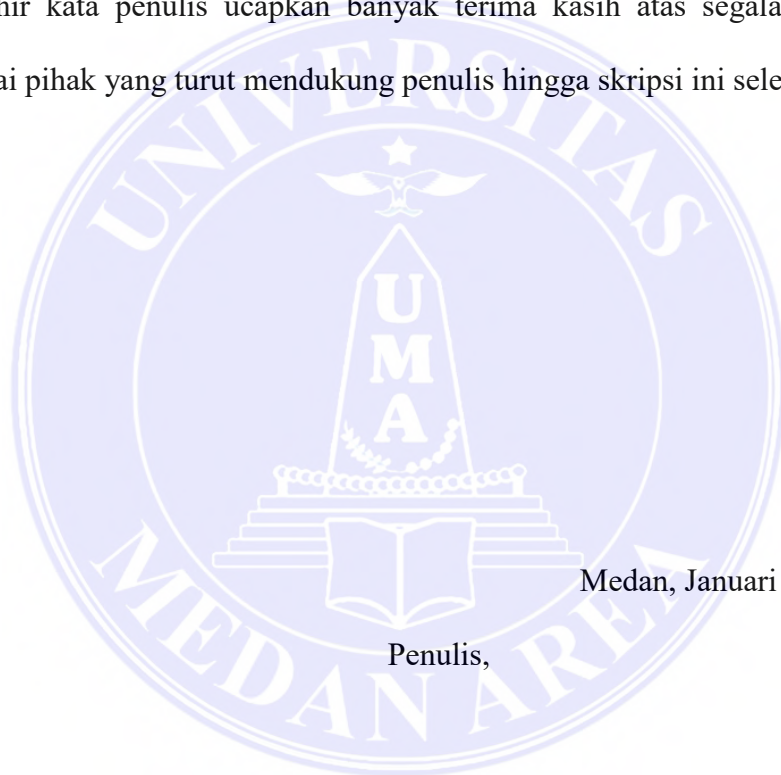
1. Kepala Yayasan di Universitas Medan Area.
2. Ibu Dr.Hj.Risydah Fadila,S.Psi,M.Psi,Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi.
3. Bapak Dr.Hasanuddin,Ph.D selaku kepala Bagian Psikologi Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Dr.Hasanuddin,Ph.D Selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan motivasi,arahan,saran,masukkan serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis.
5. Ibu Nafessa S.Psi,M.Psi Selaku Dosen Pembimbing II yang juga banyak memberikan bimbingan,arahan,saran dan motivasi kepada penulis didalam menyelesaikan segala masalah dalam membuat skripsi ini.
6. Seluruh Dosen fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah mengajarkan penulis banyak hal tentang dunia Psikologi sehingga turut berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Seluruh Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah banyak membantu penulis dalam urusan administrasi serta memberikan perkembangan setiap jadwal di dalam pelaksanaan setiap acara kegiatan atau aktivitas didalam penyelesaian skripsi.
8. Seluruh pihak Sekolah SMA Negeri I Berastagi yang telah memberikan waktu dan tempat bagi penulis untuk melakukan suatu penelitian sehingga skripsi ini dapat selesai.
9. Yang istimewa dan yang sangat kucintai serta ku sayangi kepada kedua orangtuaku Bapakku Bujurna Sembiring , dan Mamaku Nurhayati Br Ginting terimakasih atas semua jasa dan pengorbanan yang telah kalian berikan kepada diriku sampai saat ini.
10. Adik ku yang sangat kusayangi Alvionika Sembiring dan Atba Arbinaita Sembiring terimakasih buat dukungan dan doa kalian.
11. Kekasihku Ivo Reza Tarigan terimakasih selalu memberikan support, doa, dan kesabaran mendengar keluh kesahku selama aku kuliah.
12. Untuk sahabatku dan teman-temanku terimakasih telah memberikan banyak pengarahan dan saran didalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Terimakasih kepada seluruh teman sekelasku yaitu kelas B stambuk 2016 yang telah menemaniku baik di dalam suka maupun duka dari awal pertemuan hingga sampai saat ini.
14. Dan yang terakhir untuk semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini dan turut berperan selama penulis menjalani perkuliahan. Terima kasih untuk

semuanya. Semoga Tuhan melimpahkan segala kebaikan kepada kita semua.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kelemahan dalam penulisan skripsi ini. Saran dan kritik dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkannya.

Akhir kata penulis ucapkan banyak terima kasih atas segala bantuan dari berbagai pihak yang turut mendukung penulis hingga skripsi ini selesai.



Medan, Januari 2021

Penulis,

Relly Efianta Sembiring

NPM: 16.860.0140

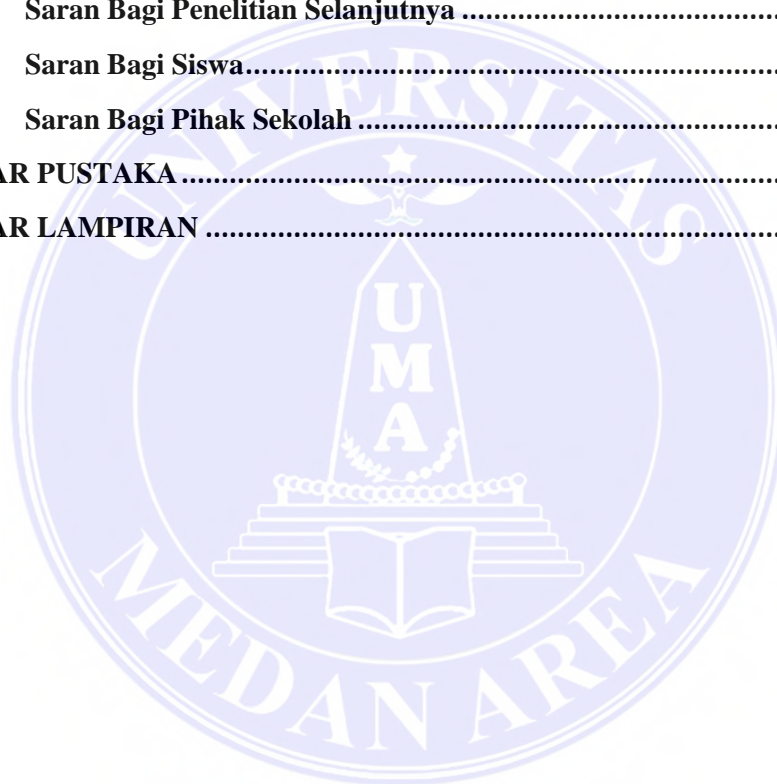
## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>MOTTO.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK INDONESIA .....</b>	<b>ix</b>
<b>ABSTRACT INGRIS .....</b>	<b>x</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang Masalah.....</b>	<b>1</b>
<b>B. Identifikasi Masalah .....</b>	<b>8</b>
<b>C. Batasan Masalah.....</b>	<b>8</b>
<b>D. Rumusan Masalah .....</b>	<b>9</b>
<b>E. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>9</b>
<b>F. Manfaat Penelitian.....</b>	<b>9</b>
<b>BAB II .....</b>	<b>9</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
<b>A. Self Regulated Learning.....</b>	<b>9</b>
<b>1. Defenisi Self Regulated Learning .....</b>	<b>9</b>
<b>2. Aspek Aspek Self Regulated Learning.....</b>	<b>10</b>
<b>3. Faktor Faktor Pengaruh Self Regulated Learning .....</b>	<b>12</b>
<b>4. Fase Fase Self Regulated Learning.....</b>	<b>15</b>
<b>5. Ciri Ciri Peserta Didik dengan Self Regulatrd Learning.....</b>	<b>19</b>
<b>6. Strategi Self-Regulated Learning .....</b>	<b>21</b>
<b>B. Definisi Kecemasan.....</b>	<b>24</b>

<b>C. Defenisi Kecemasan Akademis.....</b>	<b>25</b>
1. Pengertian Kecemasan Akademis .....	25
2. Ciri-Ciri Kecemasan Akademis.....	26
3. Jenis kecemasan .....	28
4. Gejala Kecemasan Akademis .....	29
5. Faktor-Faktor Kecemasan Akademis.....	31
6. Aspek-Aspek Kecemasan Akademis.....	31
<b>D. Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning 33</b>	
<b>E. Kerangka Konseptual .....</b>	<b>34</b>
<b>F. Hipotesis Penelitian.....</b>	<b>35</b>
<b>BAB III.....</b>	<b>36</b>
<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Tipe Penelitian .....	36
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	36
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian .....	36
1. Self regulated learning .....	37
2. Kecemasan akademis .....	37
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling .....	38
1. Populasi.....	38
2. Sampel .....	38
E. Metode Pengumpulan data .....	39
F. Validitas Dan Reliabilitas.....	40
1. Validitas .....	40
2. Realiabilitas .....	42
G. Metode Analisis Data .....	43
<b>BAB IV .....</b>	<b>45</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Orientasi Kancas Penelitian .....	45
B. Persiapan Penelitian .....	47
1. Persiapan administrasi .....	47
2. Persiapan alat ukur .....	48
C. Pelaksanaan Penelitian .....	51
1. Subjek Penelitian .....	51

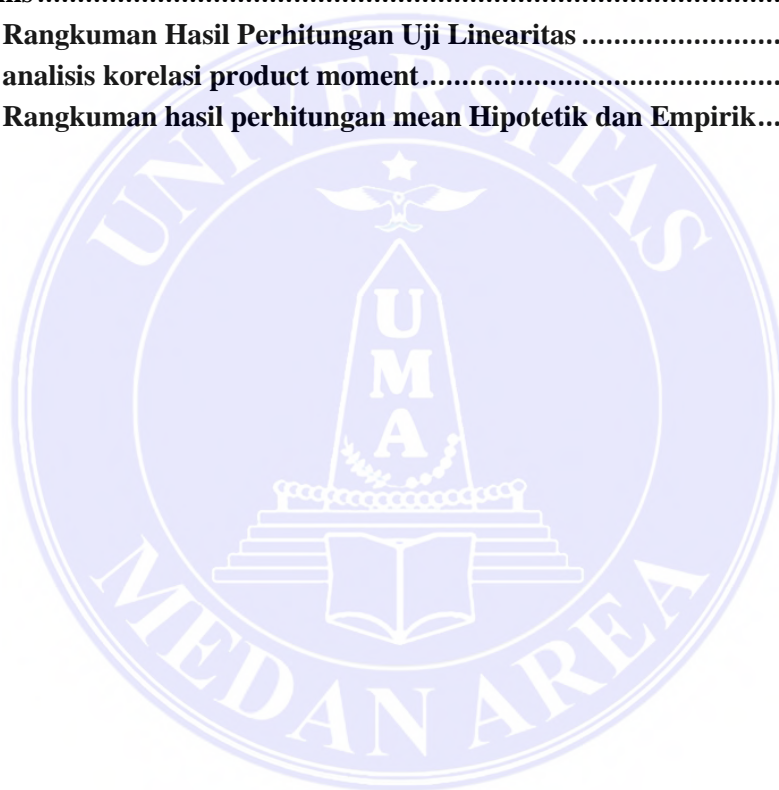


2. Pengumpulan data penelitian .....	52
D. Analisa dan Hasil Penelitian .....	53
1. Uji validitas dan rehabilitas.....	53
2. Uji asumsi .....	55
E. Pembahasan.....	63
BAB V.....	70
KESIMPULAN DAN SARAN .....	70
1. KESIMPULAN.....	70
2. SARAN.....	70
a. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya .....	71
b. Saran Bagi Siswa.....	71
c. Saran Bagi Pihak Sekolah .....	71
DAFTAR PUSTAKA .....	72
DAFTAR LAMPIRAN .....	75



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 1</b> Blue Print Distribusi Aitem Skala Self Regulated learning .....	<b>49</b>
<b>Tabel 2</b> Blue Print Distribusi Aitem Kecemasan Akademis .....	<b>50</b>
<b>Tabel 3</b> perincian tentang profil subjek .....	<b>51</b>
<b>Tabel 4</b> Hasil Uji Reliabilitas .....	<b>55</b>
<b>Tabel 5</b> Uji Normalitas Sebaran Data Self Regulated Learning dan Kecemasan Akademis .....	<b>56</b>
<b>Tabel 6</b> Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas .....	<b>59</b>
<b>Tabel 7</b> analisis korelasi product moment.....	<b>61</b>
<b>Tabel 8</b> Rangkuman hasil perhitungan mean Hipotetik dan Empirik.....	<b>63</b>



## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Siswa adalah setiap orang yang resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran. Siswa atau anak didik adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar, dalam proses belajar mengajar siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita memiliki tujuan dan kemudian ingin mencapainya secara optimal. Siswa akan menjadi faktor penentu, sehingga dapat mempengaruhi segala sesuatu yang diperlukan untuk mencapai tujuan belajarnya. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) secara umum berusia enam belas tahun sampai sembilan belas tahun dan berada pada tahap perkembangan remaja. Masa remaja merupakan transisi perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengandung perubahan besar pada kondisi fisik, kognitif, dan psikososial, dan siswa menengah atas berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal.

Keberhasilan belajar di sekolah menengah atas (SMA) tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, diantaranya adalah pola belajar. Proses pembelajaran Di sekolah menengah atas (SMA) tidak lagi sepenuhnya bergantung pada Guru sebagai pengajar, bahkan sebaliknya siswa dituntut untuk lebih aktif dalam mencari dan mengembangkan diri. Guru hanya sebagai fasilitator yang

membimbing dan mengenalkan siswa pada sejumlah kompetensi yang harus dikuasai. Oleh karena itu, siswa diharapkan bukan saja mampu menyerap materi pembelajaran yang diterimanya melainkan harus mampu mengembangkan pengetahuan yang diterimanya dalam pembelajaran secara aktif dan kreatif. Bertolak dari kenyataan tersebut, kemandirian siswa dalam mengelola dan mengatur kegiatan belajarnya sangat mempengaruhi keberhasilan siswa di sekolah menengah atas. Dalam hal ini, siswa harus memiliki kedisiplinan dalam mengatur waktu, menggunakan strategi belajar yang efektif, dan melaksanakan kegiatan belajar secara lebih terarah dan intensif. Bekal utama yang dibutuhkan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar tersebut adalah memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mengatur kegiatan belajar, mengontrol perilaku belajar, dan mengetahui tujuan, arah, serta sumber-sumber yang dapat menunjang kegiatan belajarnya. Dalam teori kognisi sosial, hal tersebut dikenal dengan *self regulated learning*, yang dapat diartikan secara sederhana sebagai pengelolaan diri dalam belajar.

*Self regulated learning* adalah proses belajar, dimana peserta didik menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai dalam belajarnya, kemudian berupaya memantau, mengatur, dan mengendalikan pikiran, motivasi, dan perilakunya ke arah pencapaian tujuan tersebut. *Self regulated learning* juga mempersoalkan bagaimana individu mempengaruhi, memanfaatkan, bahkan menciptakan lingkungannya agar dapat menunjang kegiatan belajar. Dari sini dapat dipahami bahwa *self regulated learning* merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam menunjang keberhasilan belajar.

Problem belajar siswa pada umumnya terkait dengan pengaturan atau pengelolaan diri (*self regulated*). Saat ini banyak siswa yang belum menghayati budaya belajar di sekolah dan belum dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah. Sebagai contoh, banyak siswa yang belajar hanya ketika ujian saja, itupun dengan cara sistem kebut semalam (SKS), bahkan tak jarang mereka belajar hingga larut malam karena banyaknya materi yang harus dipelajari. Mungkin bagi beberapa siswa hal ini tidak menjadi masalah, karena mungkin mereka tetap mendapat nilai yang cukup bagus, namun tentunya tidak optimal atau tidak sesuai dengan kemampuan yang mereka miliki. Hal ini tentunya sangat disayangkan karena mereka tidak memperoleh hasil yang seharusnya bisa mereka dapatkan, karena bagaimanapun juga hasil yang optimal hanya akan didapat melalui usaha yang maksimal.

Berdasarkan fenomena observasi di SMA Negeri I Berastagi beberapa ciri siswa yang mempunyai *self regulated learning* rendah dapat dilihat dari perilaku siswa, pola belajar siswa yang tidak teratur tampak juga dalam proses pembelajaran di sekolah, beberapa siswa sering tidak masuk sekolah, terlambat menyetorkan tugas, bahkan ada yang tidak menyetor tugas sama sekali khususnya pada mata pelajaran tertentu yang dianggap sulit. siswa tidak mempunyai tujuan belajar, tidak mempunyai target dalam belajar, siswa yang hanya belajar pada saat ujian, dan lain-lain. Fenomena di atas dapat diasumsikan bahwa siswa tersebut belum memiliki kemampuan *self regulated learning*. Selain itu, siswa juga seringkali tidak berkonsentrasi dalam mengikuti proses belajar mengajar, tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, bahkan ada siswa yang merasa senang ketika guru berhalangan mengajar. Hal ini menunjukkan bahwa siswa

tersebut belum mampu mengatur strategi dalam belajar, Poin-poin yang dikemukakan di atas merupakan gejala-gejala yang menunjukkan rendahnya kemampuan siswa dalam mengatur strategi belajar.

Salah satu faktor yang mempengaruhi Self Regulated Learning menurut Zimmerman (1989) adalah Faktor prilaku. Prilaku merupakan salah satu faktor internal penting yang dapat mempengaruhi prestasi akademis seseorang. prilaku merupakan salah satu komponen penting dalam pembelajaran. Prilaku itu sendiri diartikan sebagai suatu perubahan sikap yang dihasilkan dari praktek-praktek di dalam lingkungan kehidupan sekolah maupun di masyarakat. Perilaku belajar yang terjadi pada diri siswa dapat dikenal dengan baik dalam proses maupun hasilnya. Proses belajar dapat terjadi apabila individu merasakan adanya kebutuhan dalam dirinya yang tidak dapat dipenuhi dengan cara-cara yang refleksi atau kebiasaan. Perilaku seseorang mempunyai pengaruh terhadap hasil belajar siswa, karena hasil belajar siswa dapat memberikan manfaat secara langsung pada perilaku siswa dalam proses belajar diantaranya yaitu dapat merangsang siswa untuk belajar lebih giat baik saat kegiatan belajar mengajar berlangsung maupun diluar waktu kegiatan belajar mengajar.

Perilaku yang baik dan watak bangsa melalui pendidikan mutlak diperlukan, bahkan tidak bisa ditunda, mulai dari lingkungan rumah tangga, sekolah dan masyarakat dengan meneladani para tokoh yang memang patut untuk dicontoh. Sebagaimana yang terdapat dilingkungan sekolah SMA Negeri I Berasatagi, seperti guru,kepala sekolah, dan tenaga kependidikan merupakan komunitas yang secara tidak langsung akan menjadi teladan bagi para siswa.

Untuk itu karakter yang kuat harusnya lebih dahulu dimiliki oleh komunitas tersebut, terutama guru.

Berdasarkan observasi peneliti di SMA Negeri I Berastagi diperoleh data bahwa terdapat siswa cenderung kurang konsentrasi yang menunjukkan sikap tidak dapat duduk dengan tenang, berjalan kesana-kemari tanpa tujuan yang jelas saat pembelajaran, sulit diatur sering mengganggu teman, tidak dapat menyelesaikan tugas-tugas karena perhatian mudah beralih dari satu hal ke hal yang lain, sehingga mengganggu proses pembelajaran dikelas. Perilaku seperti ini tentunya akan dapat menyebabkan kecemasan (Zimmerman 1989). Kecemasan merupakan respon pengalaman yang didasarkan tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa kecemasan merupakan subjektif emosi seseorang (melibatkan faktor perasaan). Individu yang cemas menunjukkan gejala fisik seperti otot tegang, gemetar, berkeringat dan jantung berdetak cepat (Ottens, 1991). Salah satu kecemasan yang dialami siswa adalah kecemasan akademis.

Kecemasan akademik adalah suatu kondisi psikis yang menggambarkan suasana psikologis individu yang sedang mengalami tekanan seperti ketakutan dalam menghadapi tugas-tugas akademis. Iklim pembelajaran yang tidak kondusif tampaknya memiliki kontribusi penting dalam menciptakan kecemasan akademis bagi siswa. Banyak siswa yang enggan untuk belajar, karena kegiatan belajar dipersepsikan sebagai sesuatu yang berat, terutama untuk mata pelajaran tertentu yang menurut mereka sulit untuk dipahami. Selain itu, ada sejumlah faktor lain dari lingkungan sekolah yang dapat memicu timbulnya kecemasan akademis bagi siswa, antara lain adalah sikap guru yang kurang bersahabat (judes, galak, dll),

tugas yang terlalu padat, penerapan disiplin yang kaku, dan lain-lain. Faktor-faktor tersebut hanyalah gejala yang tampak di permukaan atau sebagian kecil saja dari masalah yang sesungguhnya, ibarat gunung es di lautan, yang apabila diselami lebih dalam mungkin akan ditemukan persoalan-persoalan yang jauh lebih kompleks.

Kecemasan akademis dapat mengganggu proses belajar siswa, bila kecemasan tersebut terus berlangsung dalam intensitas yang tinggi. Kecemasan dalam tingkat rendah dan sedang berpengaruh positif terhadap penampilan belajar, salah satunya dapat meningkatkan motivasi belajar. Sebaliknya akan memberikan pengaruh yang buruk apabila kecemasan itu pada taraf yang tinggi. Kecemasan akademik dalam taraf yang tinggi dapat mengganggu konsentrasi belajar siswa sehingga siswa mengalami kesulitan dalam memahami materi pelajaran. Bila itu terjadi, maka siswa akan mengalami kesulitan dalam melakukan analisis tugas akademik, sehingga tidak mampu menetapkan prioritas materi yang harus dia pelajari, strategi belajar yang tepat, dan kapan strategi tersebut ia gunakan.

Kecemasan akademis juga dapat mengurangi motivasi dalam belajar. Kecemasan yang dialami siswa dapat mengganggu aktivitas mental mereka dan menciptakan persepsi negatif tentang pembelajaran serta memicu timbulnya rasa tidak percaya diri. Bila demikian, maka siswa akan kehilangan semangat untuk belajar dan ketekunan dalam belajar juga akan menurun. Dari uraian ini dapat dipahami bahwa kecemasan akademis yang dialami siswa dalam intensitas yang tinggi dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mengelola belajarnya. Dengan kata lain apabila kecemasan akademis yang berada dalam taraf yang



tinggi kemampuan *self regulated learning* siswa rendah. Dan sebaliknya apabila kecemasan akademis siswa tinggi maka kemampuan self regulated siswa tinggi.

Akan tetapi kecemasan akademis selalu dirasakan oleh siswa di SMA Negeri I Berastagi hal ini terbukti dari hasil wawancara dengan beberapa siswa diantaranya dengan berinisial DP kelas XI IPS di SMA Negeri I Berastagi.

*“Aku malas sekolah kak, karena guru guru disini tidak asyik selain itu aku sering dimarahin karena bajuku kurang rapi, terus peraturan disekolah ini pun banyak kali kak, dan ini buat aku malas belajar bahkan aku sering bolos saat proses belajar berlangsung, aku paling suka gangguin temanku saat belajar atau bahkan waktu praktek sekalipun”. ( Wawancara 24 Januari 2020).*

Namun ada juga siswa mampu mengatur diri dalam belajar sehingga dia tetap melakukan aktivitasnya seperti biasa mengikuti proses belajar mengajar setiap harinya. Berikut adalah hasil wawancara peneliti kepada salah satu responden yang mampu mengatur diri dalam belajar, yang berinisial RS kelas XI jurusan IPS ( Rombel ) di SMA Negeri 1 Berastagi.

*“ Aku sih biasa saja kak saat mengikuti proses belajar berlangsung, kalo guru sedang menjelaskan ya kudengarkan, kalo guru kasih tugas atau pr ya kukerjakan semampuku kak dan kalo ada praktek ya kuikutin juga kak, dan jika disuruh datang tepat waktu kuusahakan kak. ( wawancara 24 Januari 2020 ).*

Berdasarkan penjelasan diatas , peneliti bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada didwa di SMA Negeri I Berastagi.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan identifikasi masalahnya sebagai berikut, hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa SMA Negeri I Berastagi yang terkait dengan self regulated learning rendah sehingga membuat siswa kurang mampu mengatur dirinya dalam belajar sehingga membuat siswa mengalami kecemasan.

### **C. Batasan Masalah**

Agar ruang lingkup masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas, maka penulis menetapkan beberapa batasan masalah dalam penelitian ini:

#### **1. Objek penelitian**

Objek penelitian dibatasi pada masalah hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa disekolah SMA Negeri I Berastagi.

#### **2. Subjek penelitian**

Subjek penelitian dibatasi pada siswa kelas XI jurusan IPS ( Rombel ) di SMA Negeri I Berastagi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa siswi kelas XI IPS ( Rombel ) yang ada di SMK Negeri I Berastagi.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa siswi kelas XI IPS ( Rombel ) di SMA Negeri I Berastagi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis penelitian ini adalah diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu psikologi terutama dalam bidang psikologi pendidikan.

##### **2. Manfaat praktis**

Manfaat praktis penelitian dapat dibedakan menjadi dua perspektif, yaitu perspektif siswa dan guru.

##### **a. Bagi siswa**

Manfaat praktisnya adalah siswa memperoleh informasi dan mampu mengenali gejala kecemasan sehingga tidak berpengaruh pada performa akademisnya. Siswa juga dapat mengetahui cara cara meningkatkan self regulated learning.

b. Bagi Guru

Peneliti tersebut dapat memberi kontribusi bagi guru, terutama di SMA Negeri I Berastagi, yaitu berupa cara cara penanganan dan kiat kiat mengurangi kecemasan akademis serta mengoptimalkan strategi yang digunakan dalam self regulated learning.



## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Self Regulated Learning

##### 1. Defenisi Self Regulated Learning

Self regulation bila diartikan dalam bahasa Indonesia adalah pengelolaan diri. Self artinya diri dan regulation adalah terkelola. Menurut Zimmerman (dalam Woolfok, 2004) self regulation adalah proses yang dilakukan individu untuk mengaktifkan dan menopang kognitif, perilaku, serta perasaannya secara sistematis yang berorientasi pada pencapaian suatu tujuan. Ketika tujuan tersebut meliputi pengetahuan maka disebut dengan self regulated learning.

Pintrich (dalam Boerkarts, Pintrich, & Zeidner, 2000) mendefenisikan self regulated learning sebagai proses konstruktif yang mana siswa menetapkan tujuan belajarnya dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognitif, motivasi dan tingkah lakunya agar sesuai dengan tujuannya dan kondisi konsektual dari lingkungannya. Selain itu, menurut Freidam (2006) self regulated learning diartikan juga sebagai pengawasan atas perilaku dalam proses belajar sebagai hasil dari proses internal individu terhadap tujuan, perencanaan dan penghargaan diri sendiri atas prestasi yang telah diraih.

Sedangkan, Ormrod (2009) menambahkan self regulated learning adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses. Jadi dapat dikatakan bahwa self regulated learning adalah proses yang membantu

siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi untuk sukses mencapai tujuan belajar mereka.

Pengelolaan diri atau self regulation merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman (dalam Wolfolk, 2004), dengan tiga tahap model pengelolaan. Pertama fase perencanaan, yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan, kriteria dari fase perencanaan adalah analisis tugas dan keyakinan motivasi diri. Kedua fase performa, yaitu mencakup proses kontrol diri dan observasi diri yang mengacu pada penelusuran individu terhadap performa yang ditampilkan. Ketiga fase refleksi diri yaitu, penilaian diri dan reaksi diri terjadi setelah performansi individu merespon pada usahanya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti menyimpulkan bahwa definisi self regulated learning adalah proses yang melibatkan kognitif, perilaku serta perasaan individu dalam mengatur pembelajarannya sendiri dengan cara merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi diri sendiri dalam proses belajar untuk mencapai tujuan belajar.

## **2. Aspek Aspek Self Regulated Learning**

Self regulation merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif dan emosi ( Papalia 2001 ). Siswa dengan self regulation pada tingkat yang tinggi akan memiliki kontrol yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya. Self regulation yang diterapkan dalam self regulated learning, mengharuskan siswa fokus pada proses pengaturan diri guna memperoleh kemampuan akademisnya. Menurut (

Zimmerman 1989 ), self regulated learning terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu kognitif, motivasi, dan perilaku.

Sesuai aspek di atas, selanjutnya ( Wolters dkk 2003 ) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek self regulated learning sebagai berikut. Pertama, strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi macam macam aktivitas kognitif dan metakognitif yang mengharuskan individu terlibat untuk mengadaptasi dan mengubah kognisinya. Strategi pengulangan ( Rehearsal ), elaborasi ( elaboration ) dan organisasi ( organization ) dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya. Kedua, strategi untuk meregulasi motivasi melibatkan aktivitas yang penuh tujuan dalam memulai, mengatur atau menambah kemauan untuk memulai, mempersiapkan tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau sesuai tujuan. Regulasi motivasi adalah semua pemikiran, tindakan atau perilaku dimana siswa berusaha mempengaruhi pilihan, usaha, dan ketekunan tugas akademisnya. Regulasi motivasi meliputi masteri self talk, extrinsic self talk, elative ability self talk, relevance enhancement, situasional interest enhancement, self consequating, dan penyusunan lingkungan. Ketiga strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang namoak. Sesuai penjelasan Bandura ( Zimmerman 1989 ) bahwa perilaku adalah aspek dari pribadi ( person ), walaupun bukan “self” internal yang direpresentasikan oleh kognisi, motivasi, dan afeksi. Meskipun begitu, individu dapat melakukan observasi, memonitor, dan berusaha mengontrol dan meregulasinya dan seperti pada umumnya aktivitas tersebut dapat dianggap sebagai self regulatory bagi

individu. Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha ( effort regulation ), waktu dan lingkungan ( time/study environment ), dan pencarian bantuan ( help seeking ).

Peneliti menarik kesimpulan bahwa aspek self regulated learning yang akan dipakai dalam skala penelitian meliputi tiga aspek yang telah dipaparkan oleh Zimmerman, yang meliputi aspek kognitif, motivasi, dan perilaku. Ketika aspek tersebut akan digunakan peneliti untuk mengungkap perilaku pada self regulated learning.

### 3. Faktor Faktor Pengaruh Self Regulated Learning

Zimmerman dan Schunk (2001) dan Pintrich dan Schunk (2002) dalam Santrock, (2009) menyebutkan bahwa perkembangan self regulated learning dipengaruhi oleh banyak faktor diantaranya modeling dan self efficacy. Modeling merupakan sumber penting untuk menyampaikan keterampilan pengaturan diri. Di antara keterampilan pengaturan diri dimana model dapat terlibat adalah perencanaan dan pengelolaan waktu secara efektif, perhatian dan konsentrasi, pengorganisasian dan pengodean informasi secara strategis, pembentukan lingkungan kerja yang produktif, dan penggunaan sumber sosial, sedangkan menurut Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman 1989) memaparkan dari perspektif sosial kognitif, bahwa keberadaan self regulated learning ditentukan oleh tiga wilayah yakni wilayah person, wilayah perilaku, dan wilayah lingkungan.

#### a. Faktor individu (Personal Influences)



Personal siswa merupakan salah satu faktor penting dalam self regulated learning. Salah satu bagian dalam personal siswa ini adalah self efficacy. Self efficacy ini sangat berkaitan dengan bagian bagian lainnya dalam personal siswa, yaitu pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan, dan afeksi.

- Self Efficacy

Para ahli teori sosial kognitif mengasumsikan bahwa self efficacy merupakan variabel kunci dalam self regulated learning. Zimmerman 1989 mendefinisikan self efficacy sebagai persepsi kemampuan diri dalam mengelola dan melakukan tindakan penting untuk mencapai tingkat performa keterampilan dalam suatu tugas.

- Pengetahuan Siswa

Pengetahuan self regulated learning harus memiliki kualitas pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat. Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan peraturan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Sebagai contoh yang menunjukkan kedua pengetahuan ini saling berhubungan adalah pengetahuan umum siswa mengenai matematika akan memberikan kontribusi terhadap kemampuan mereka untuk membagi tugas mingguan kedalam tugas yang dikerjakan setiap hari.

- Tujuan

Menetapkan sebuah tujuan, baik itu jangka pendek maupun jangka panjang dalam sebuah proses belajar merupakan hal yang sangat

penting. Penetapan tujuan jangka panjang merupakan langkah awal dalam mengambil keputusan metakognitif. Hal ini sesuai dengan (Zimmerman 1989) yang menyatakan bahwa pengambilan keputusan metakognitif ini bergantung pada tujuan jangka panjang siswa.

- Proses Metakognitif

Proses metakognitif adalah proses pengambilan data keputusan yang mengatur penyeleksian dan penggunaan berbagai bentuk pengetahuan. Pengambilan keputusan metakognitif ini tergantung pada tujuan jangka panjang dari siswa. Dalam proses metakognitif, seseorang yang melakukan pengaturan diri dalam belajar itu merencanakan, menetapkan tujuan, mengelola, memotifator diri sendiri, dan melakukan evaluasi diri selama proses kemahiran itu berlangsung (Zimmerman 1990)

- b. Faktor Perilaku

Tiga cara dalam merespon berhubungan dengan analisis self regulated learning yaitu observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri. Meskipun diasumsikan bahwa setiap komponen tersebut dipengaruhi oleh berbagai macam proses pribadi yang tersembunyi, namun proses dari luar diri individu juga ikut berperan. Setiap komponen terdiri dari perilaku yang dapat diamati, dilatih dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri dikategorikan sebagai faktor perilaku yang mempengaruhi self regulated learning, selanjutnya Bandura menengarai bahwa dinamika proses beroperasinya self regulated learning antara lain terjadi dalam subproses yang berisi

observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri. Kegiatan yang memiliki hubungan yang sifatnya resiprositas atau timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik tidak selalu bersifat simetris melainkan lentur dalam arti salah satunya di konteks tertentu dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya, demikian pula pada aspek tertentu menjadi kurang dominan.

c. Faktor Lingkungan

Setiap gambar faktor lingkungan diasumsikan berinteraksi secara timbal balik dengan faktor pribadi dan perilaku. Ketika seseorang dapat memimpin dirinya, faktor pribadi digerakkan untuk mengatur perilaku secara terencana dan lingkungan belajar dengan segar. Individu diperkirakan memahami dampak lingkungan selama proses penerimaan dan mengetahui cara mengembangkan lingkungan melalui penggunaan strategi yang bervariasi. Individu yang menerapkan self regulation biasanya menggunakan strategi untuk menyusun lingkungan, mencari bantuan sosial dari guru dan mencari informasi.

Pemaparan diatas menunjukkan bahwa selama proses self regulated learning berlangsung ada tiga faktor yang dapat berpengaruh.

Faktor faktor tersebut adalah faktor person,perilaku dan lingkungan.

#### 4. Fase Fase Self Regulated Learning

Berdasarkan perspektif sosial kognitif yang dikemukakan Zimmerman(2000 dalam Pajares dan Urdan 2006), bahwa proses self regulation digambarkan sebagai pemikiran,perasaan,dan tindakan yang muncul dari dalam diri seseorang yang terencana dan selalu berubah

perputarannya berdasarkan performa umpan balik yang berpengaruh pada pencapaian tujuan yang ditargetkan diri sendiri.

Perputaran self regulation mencakup tiga fase umum : fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Ketiga fase tersebut prosesnya sama dengan self regulated learnin. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa seseorang dalam proses fase kontrol performa atau fase pelaksanaan, yang secara bergantian akan mempengaruhi fase reaksi diri. Perputaran self regulation dikatakan sempurna apabila proses refleksi diri mampu mempengaruhi proses perencanaan selama seseorang berusaha memperoleh pengetahuan berikutnya.

a. Fase Perencanaan (Forethought)

Terdapat dua kategori yang saling berkaitan erat dalam fase perencanaan:

1. Analisis tugas (Task Analysis)

Analisis tugas meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu, misalnya memecahkan persoalan matematika selama proses belajar berlangsung. Sistem tujuan dari individu yang mampu melakukan self regulation tersusun secara bertahap. Proses tersebut dilakukan sebagai regulator untuk mencapai tujuan yang sama dengan hasil yang pernah dicapai.

Bentuk kedua dari analisis tugas adalah perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan yang telah

ditetapkannya. Strategi yang dipilih secara reapat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi, dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus-menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

## 2. Keyakinan motivasi diri (Self-motivation beliefs)

Analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagi self motivation beliefs yang meliputi self-efficacy, outcome expectation, minat intrinsik atau penilaian, dan orientasi tujuan. Self efficacy merujuk pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya, sementara outcomes expectation merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah dilakukannya. Sebagai contoh, self-efficacy yang mempengaruhi penetapan tujuan adalah sebagai berikut: semakin mampu individu meyakini kemampuannya sendiri, maka akan semakin tinggi tujuan yang mereka tetapkan dan semakin mantap individu akan bertahan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

### b. Fase performa (performance/volitional control)

1. Kontrol diri (Self-control). Proses self-control seperti instruksi diri (selfinstruction), perbandingan (imagery), pemfokusan perhatian, dan strategi tugas, membantu individu berkonsentrasi pada tugas

yang dihadapi dan mengoptimalkan usaha untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

2. Observasi diri (Self-observation). Proses self-observation mengacu pada penelusuran individu terhadap aspek-aspek spesifik dari performa yang ditampilkan, kondisi sekelilingnya, dan akibat yang dihasilkannya. Penetapan tujuan yang dilakukan pada fase perencanaan mempermudah self-observation, karena tujuannya terfokus pada proses yang spesifik dan terhadap kejadian di sekelilingnya.

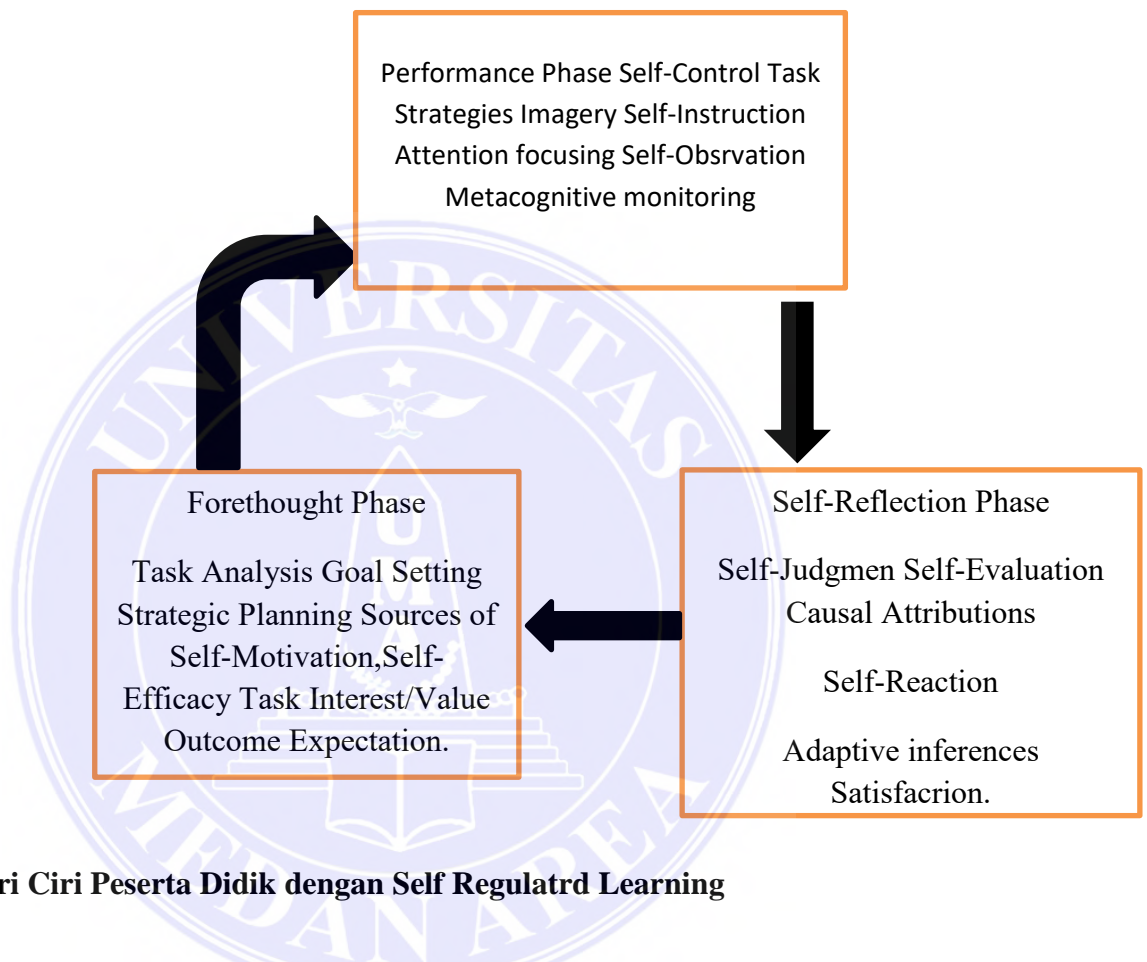
c. Fase refleksi diri ( Self-reflection)

1. Penilaian diri (Self-judgement). Self-judgement meliputi evaluasi diri (selfevaluation) terhadap performa yang ditampilkan individu dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Self-evaluation mengarah pada upaya untuk membandingkan informasi yang diperolehnya melalui monitoring diri dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan pada fase perencanaan.
2. Reaksi diri (Self-reaction). Proses yang kedua yang terjadi pada fase ini adalah self-reaction yang terus menerus akan mempengaruhi fase perencanaan dan seringkali berdampak pada performa yang ditampilkan di masa mendatang terhadap tujuan yang telah ditetapkan.

Fase yang terjadi pada self regulated learning sama prosesnya dengan perputaran self-regulation. Fase tersebut terdiri dari fase

perencanaan, fase performa dan fase refleksi diri yang ketiganya membentuk siklus yang saling terkait. Jika salah satu fase terganggu, maka fase lainnya ikut terganggu dan tidak dapat berproses secara lancar.

**Gambar Fase dan Subproses Self-regulation**



## 5. Ciri Ciri Peserta Didik dengan Self Regulated Learning

Peneliti mengemukakan karakteristik perilaku peserta didik yang memiliki keterampilan self regulated learning antara lain sebagai berikut (Mantelvo, 2004).

- a. Mereka tahu bagaimana menggunakan strategi kognitif (pengumpulan elaborasi, dan organisasi) yang membantu mereka untuk mencapai prestasi dan tujuan personal (metakognisi).

- b. Mereka mengetahui bagaimana merencanakan, mengontrol, dan mengarahkan proses mental mereka untuk mencapai prestasi dari tujuan personal (metakognisi).
- c. Mereka memperlihatkan seperangkat keyakinan motivasional dan emosi yang adaptif, seperti tingginya efikasi diri secara akademik, memiliki tujuan besar, mengembangkan emosi positif terhadap tugas (senang, puas, dan antusias) memiliki kemampuan untuk mengontrol dan memodifikasinya, serta menyesuaikan diri mereka dengan tugas dan situasi belajar khusus.
- d. Mereka mampu merencanakan, mengontrol waktu, dan memiliki usaha terhadap penyelesaian tugas, dan mereka tahu bagaimana menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan, seperti mencari tempat belajar yang sesuai atau mencari bantuan dari guru dan teman jika menemui kesulitan
- e. Menunjukkan usaha yang besar untuk berpartisipasi dalam mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, iklim, dan struktur kelas (bagaimana suatu keinginan dapat dievaluasi, keperluan tes, mendesain tugas kelas, mengorganisasi kerja tim).
- f. Mereka mampu melakukan strategi disiplin, yang bertujuan menghindari gangguan internal dan eksternal, menjaga konsentrasi, usaha, dan motivasi selama menyelesaikan tugas.

Dari keterangan di atas bahwa ciri-ciri perilaku siswa yang memiliki keterampilan self regulated learning dengan baik sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa.



## 6. Strategi Self-Regulated Learning

Zimmerman dan Martinez-Pons (1990), dalam proses belajar yang baik, maka perlu adanya strategi-strategi untuk dapat mencapai tujuan belajar. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman ditentukan enam belas strategi self regulated learning, sebagai berikut:

### a. Evaluasi terhadap diri

Memiliki inisiatif dalam melakukan evaluasi terhadap kualitas dan kemajuan belajarnya. Memutuskan apakah hal-hal yang telah dipelajari untuk mencapai tujuan yang ditentukan sebelumnya.

### b. Mengatur materi pembelajaran

Mengatur materi yang dipelajari dengan tujuan untuk meningkatkan efektivitas proses pembelajaran dan mengubah materi pembelajaran menjadi lebih sederhana dan mudah dipelajari. Perilaku ini dapat bersifat tampak dan tidak tampak.

### c. Mengatur dan merancang tujuan

Mengatur tujuan-tujuan dari pembelajaran dan perencanaan terhadap pengerjaan tugas, bagaimana memanfaatkan waktu menyelesaikan tugas berkaitan dengan tujuan tersebut.

### d. Mencari informasi

Memiliki inisiatif untuk mencari informasi diluar dirinya ketika mengerjakan tugas ataupun ketika mempelajari suatu materi pembelajaran.

e. Mencatat hal-hal penting

Mencatat hal-hal penting yang berhubungan dengan topik yang dipelajari.

f. Mengatur lingkungan belajar

Memilih dan mengatur lingkungan belajar dengan cara tertentu sehingga membantu untuk belajar dengan lebih baik.

g. Konsekuensi terhadap diri

Menerapkan reward dan punishment dan mengontrol hasil yang didapat dalam pengerjaan tugas maupun ujian.

h. Mengulang dan mengingat materi

Berusaha mempelajari materi pembelajaran dan mengingat kembali bahan bacaan dengan perilaku yang tampak dan tidak tampak.

i. Mencari bantuan teman sebaya

Meminta bantuan kepada teman sebaya ketika menghadapi masalah.

j. Mencari bantuan guru

Bertanya kepada guru didalam ataupun diluar jam belajar untuk dapat membantu menyelesaikan tugas pembelajaran.

k. Mencari bantuan orang dewasa

Meminta bantuan orang dewasa yang berada dan diluar lingkungan belajar bila ada yang tidak dimengerti yang berhubungan dengan pelajaran.

l. Mengulang tugas atau tes sebelumnya

Mengulang pertanyaan-pertanyaan ujian terdahulu mengenai topik tertentu dan tugas yang telah dikerjakan dijadikan sumber informasi untuk belajar.

m. Mengulang catatan

Sebelum mengikuti ujian, meninjau ulang catatan sehingga mengetahui topik apa saja yang akan di uji.

n. Meninjau buku pelajaran

Membaca buku merupakan sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat belas strategi dalam self regulated learning yaitu evaluasi terhadap diri, mengatur materi pembelajaran, mengatur dan merancang tujuan, mencari informasi, mencatat hal-hal penting, mengatur lingkungan belajar, konsekuensi terhadap diri, mengulang dan mengingat materi, mencari bantuan teman sebaya, mencari bantuan guru, mencari bantuan orang dewasa, mengulang tugas atau tes sebelumnya, mengulang catatan dan meninjau buku pelajaran.

## B. Definisi Kecemasan

kecemasan (anxiety) adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertengkaran batin (konflik) (Daradjat, 1986). Kartono (1981) juga mengungkapkan bahwa neurosa kecemasan ialah kondisi psikis dalam ketakutan dan kecemasan yang kronis, sungguhpun tidak ada rangsangan yang spesifik. Menurut Nevid, dkk (2005) mengungkapkan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, bahwa terjadinya peringatan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman dan sebagai respon terhadap suatu ancaman yang sumbernya tidak diketahui, internal, atau konfliktual. Sensasi kecemasan sering dialami oleh hampir semua manusia. Perasaan tersebut ditandai oleh rasa ketakutan yang ditulis, tidak menyenangkan, seringkali disertai oleh gejala-gejala otonomik, seperti nyeri kepala, berkeringat, palpitasi, kekakuan pada dada dan gangguan lambung ringan (Kaplan, Sadock & Grebb 1997). (Atikson 1983) menyatakan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan, yang ditandai dengan istilah kekhawatiran, dan rasa takut yang terkadang-kadang dialami dalam tingkat yang berbeda-beda.

Dari berbagai macam uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah emosi yang tidak menyenangkan yang mengakibatkan individu

mengalami perasaan tidak berdaya dalam tingkat yang berbeda-beda karena ketidakmampuan menyelesaikan diri dalam situasi pada umumnya.

### **C. Defenisi Kecemasan Akademis**

#### **1. Pengertian Kecemasan Akademis**

Nevid (2005) menjelaskan bahwa kecemasan sebagai salah satu keadaan emosional dengan adanya ciri-ciri seperti keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, serta perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Perasaan yang membuat individu merasa tegang, takut yang mengganggu aktivitas yang beragam dalam situasi akademis disebut juga kecemasan akademis.

Kecemasan akademis sering dialami pada saat individu selama latihan yang bersifat rutinitas dan diharapkan individu mampu menunjukkan performa sebaik mungkin, serta saat sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi. gangguan serius menjelaskan terjadinya kepanikan dan sulit untuk berfungsi secara normal (O'Connor, 2007).

Selanjutnya Otten (1991) kecemasan akademis mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademis diberikan. Kecemasan akademis adalah masalah penting yang mempengaruhi sejumlah besar individu yang melakukan aktivitas akademis. Kecemasan, khususnya kecemasan akademis yang dialami individu menjadikan individu berperilaku kurang sesuai, seperti kesulitan mengerjakan soal-soal tes.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademis adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan yang membuat individu merasa takut, tegang, serta khawatir terhadap ancaman dimasa mendatang yang mengganggu aktivitas akademis dan mempengaruhi prestasi akademis.

## 2. Ciri-Ciri Kecemasan Akademis

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan gelisah atau aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Hal ini menunjukkan karakteristik kecemasan secara umum, maka sekarang merujuk pada kriteria kecemasan akademis. (Ottens (1991) berpendapat bahwa ada empat ciri-ciri yang adap pada kecemasan akademis.

### a. Pola-pola kecemasan yang menyebabkan kecemasan mental (Patterns of Anxiety-Engedering Mental activity)

Pertama dan yang terpenting adalah khawatir. Siswa sering merasa tidak aman oleh sesuatu yang mereka anggap salah. Kedua, kecemasan akademik pada siswa terlibat dalam penyesuaian diri, ketiga adalah percaya diri yang rendah. Siswa menerima keyakinan yang salah tentang isu-isu bagaimana menetapkan nilai dalam diri, cara terbaik untuk memotivasi diri sendiri, bagaimana cara mengatasi kecemasan yaitu dengan berpikir yang salah sehingga kecemasan akademik itu muncul.

### b. Perhatian ke arah yang salah (Misdirected Attention).

Ini adalah masalah yang besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya siswa diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik seperti membaca buku, mengikuti ujian, atau menjawab pertanyaan

yang diberikan oleh guru. Tetapi yang terjadi disini adalah siswa tidak peduli dan perhatian mereka menjadi teralihkan. Perhatian dapat terganggu melalui faktor eksternal (tindakan siswa lainnya, jam, suara-suara asing) atau faktor pengganggu internal (kecemasan, lamunan, dan reaksi fisik).

c. Distress secara fisik (Physiological Distress).

Banyak perubahan yang terjadi pada tubuh yang dihubungkan dengan kecemasan seperti kekakuan pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, pengalaman kecemasan emosional juga berpengaruh seperti “memunyai perasaan kecewa”. Aspek-aspek emosional dan fisik kecemasan terutama yang mengganggu diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama tugas akademik.

d. Perilaku yang kurang tepat (Innappropriate behaviours)

Kecemasan akademik pada siswa terjadi karena siswa ingin memilih cara yang tepat dalam menghadapi kesulitan. Menghibur (procastination) adalah hal yang umum, seperti menghibur dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman pada saat belajar). Kecemasan akademik pada siswa juga terjadi ketika menjawab pertanyaan-pertanyaan ujian secara terburu-buru. Tindakan lain yang tidak benar adalah memaksa diri ketika dalam waktu untuk bersantai.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat empat ciri kecemasan akademis yaitu pola-pola kecemasan yang menyebabkan kecemasan mental, perhatian ke arah yang salah, distress secara fisik dan adanya perilaku yang kurang tepat.

### 3. Jenis kecemasan

Freud (dalam Alwisol 2006, psikologi kepribadian) membedakan tiga macam kecemasan berdasarkan sumbernya, yakni kecemasan realistik (realitic anxiety), kecemasan neurotik (neurotic anxiety), dan kecemasan moral (moral anxiety).

Kecemasan realistik adalah rasa takut akan bahaya-bahaya nyata didunia luar, kecemasan realistik menjadi asal mula timbulnya kecemasan neurotik dan kecemasan moral. Kecemasan neurotik adalah ketakutan terhadap hukuman yang akan diterima dari orangtua figur pengusaha lainnya jika individu memuaskan insting dengan caranya sendiri, yang diyakinni akan mendapat hukuman. Hukuman dan figur pemberi hukuman dalam kecemasan neurotik bersifat khayalan. Kecemasan moral adalah kecemasan yang timbul ketika individu melanggar standar nilai orangtua. Kecemasan moral dan kecemasan neurotik tampak mirip, tetapi memiliki perbedaan prinsip, yakni pada tingkat kontrol ego. Pada kecemasan moral, individu tetap rasional dalam memikirkan masalahnya berkat energi superego, sedangkan pada kecemasan neurotik individu dalam keadaan distres-terkadang panik sehingga individu tidak dapat berpikir jelas dan energi ide menghambat penderita kecemasan neurotik untuk membedakan antara khayalan dengan kenyataan.

Menurut Greenberg (2002) membagi kecemasan menjadi dua macam berdasarkan responnya, yaitu:

- a. State Anxiety adalah kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terhadap sesuatu yang spesifik.



- b. Trait Anxiety adalah sensasi kecemasan yang bersifat umum dan tidak mengarah pada sesuatu yang spesifik. Individu yang sedang merasakan berbagai keadaan yang membahayakan atau mengancam, cenderung untuk menghadapinya dengan reaksi kecemasan.

Berdasarkan pemaparan diatas disimpulkan bahwa kecemasan berdasarkan sumbernya dibedakan menjadi kecemasan realitas,neurotik, dan moral. Sesuai sumbernya tersebut kecemasan akademis termasuk kedalam kelompok kecemasan realitas karena kecemasan akademis bersumber dari peristiwa yang terjadi dalam situasi akademis. Selain dari sumbernya, kecemasan akademis dapat digolongkan sebagai state anxiety berdasarkan respon yang muncul. Kecemasan akademis adalah kecemasan yang sifatnya sementara, karena kecemasan hanya muncul pada situasi akademis.

#### **4. Gejala Kecemasan Akademis**

Gejala kecemasan akademis O'Connor (2007). Membagi gejala kecemasan akademis menjadi dua yaitu:

- a. Menurut O'Connor (2007), ada beberapa gejala kecemasan akademis yang ringan , yaitu:
  - a. Pusing
  - b. Mual atau sakit perut
  - c. Berkeringat pada telapak tangan
  - d. Wajah memerah
  - e. Sakit kepala
  - f. Kenaikkan pada nada suara saat berbicara

- g. Pikiran negatif tentang kegagalan mengerjakan tugas
  - h. Keraguan pada diri sendiri terkait kemampuan yang dimiliki
  - i. Ketakutan akan merasa malu di depan teman sekelas, dan guru
  - j. Takut gagal
- b. Menurut O'Connor (2007) ada beberapa gejala kecemasan akademis yang berat yaitu:
- a. Mati rasa di tangan dan kaki
  - b. Hipokondria
  - c. Pusing berat atau kehilangan kesadaran
  - d. Kesulitan bernafas dan perasaan menjadi tersendat
  - e. Kesulitan tidur
  - f. Pikiran yang paranoid seperti dimulai buruk oleh oranglain
  - g. Obsesif, pikiran berulang yang sulit berhenti
  - h. Takut malu didepan teman sekelas dan guru
  - i. Takut merasa cemas
  - j. Depresi
  - k. Kesedihan dan merasa khawatir terhadap beban yang berat
  - l. Panik dan kesal yang terus menerus tanpa masalah atau peristiwa tertentu.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa gejala kecemasan akademis dapat dibagi menjadi dua yaitu gejala kecemasan akademis yang ringan dan gejala kecemasan yang berat. Gejala kecemasan akademis yang ringan dapat menyebabkan individu mengalami sakit kepala, mual, pusing dan lainnya, sedangkan untuk gejala kecemasan akademis yang

berat dapat berupa gangguan psikologis yang mana individu mengalami depresi.

## 5. Faktor-Faktor Kecemasan Akademis

Faktor-faktor kecemasan akademis menurut Nevid (2005) meliputi sebagai berikut:

- a. Faktor Behavioral : Pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual komplusif atau menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.
- b. Faktor sosial lingkungan : pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis, mengamati respons takut pada orang lain, dan kurangnya dukungan sosial.
- c. Faktor kognitif dan emosional : Konflik psikologis yang tidak terselesaikan dan faktor kognitif seperti : prediksi berlebihan tentang ketakutan, keyakinan-keyakinan yang self defeating atau irasional, sensitivitas berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan.

## 6. Aspek-Aspek Kecemasan Akademis

Holmes (1991) membagi kecemasan dalam empat aspek, yaitu psikologis, kognitif, somatik, dan motorik adapun penjelasan keempat aspek kecemasan tersebut adalah:

- a. Psikologis

Holmes mengatakan bahwa gejala psikologis yang terjadi berupa khawatir, ketegangan, panik, dan ketakutan. Psikologis seseorang yang merasa cemas dapat berupa wa-was, khawatir, gelisah, takut, tegang, gugup, dan rasa tidak aman. Individu tidak dapat merasa tenang dan mudah tersinggung, sehingga memungkinkannya untuk terkena depresi.

b. Kognitif

Secara kognitif seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi, sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung dan sulit untuk mengingat kembali.

c. Somatik

Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis) gangguan kecemasan dibagi kedalam dua bagian, yaitu pertama adalah gejala langsung yang terdiri dengan mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang. Kedua jika kecemasan disarankan secara berlarut-larut maka hal tersebut secara berkesinambungan akan meningkatkan tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.

d. Motorik

Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata dan sikap yang terburu-buru.

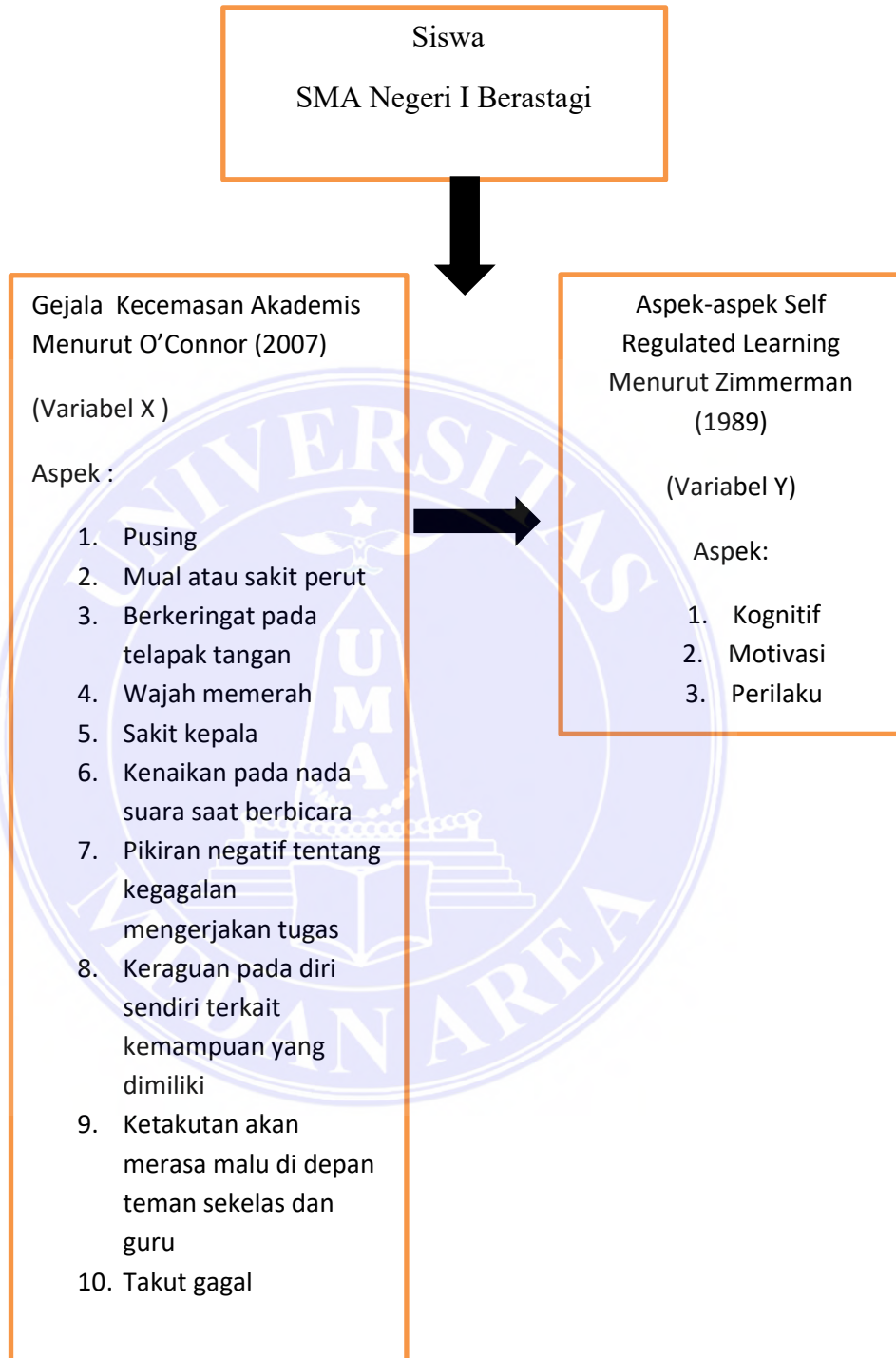
#### **D. Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self Regulated Learning**

Semua siswa yang duduk dibangku sekolah menengah atas (SMA) seharusnya memfokuskan diri untuk belajar dan mengikuti praktek-praktek disekolah dengan baik. Pada masa sekarang ini banyak siswa yang lari dari jalur tersebut, seperti bolos sekolah, lebih sering nongkrong dikantin, tidak mendengarkan guru saat menjelaskan, dan mengganggu teman saat belajar. Sebagian siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik seperti layaknya siswa, namun tidak sedikit dari mereka mengalami hal yang sebaliknya, dimana siswa tidak serius belajar dan lebih sering memilih untuk bermain.

Berdasarkan fenomena yang bisa kita lihat bahwa tidak semua siswa dapat mengatur diri dalam belajar. Namun ada juga siswa yang dapat mengatur diri dalam belajar. Dengan kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kecemasan yang lebih rendah akan memiliki tingkat kemampuan pengaturan diri yang tinggi, namun apabila siswa yang memiliki kecemasan yang lebih tinggi akan memiliki kemampuan pengaturan diri yang rendah. Sehingga hal ini menyebabkan kecemasan akademis memiliki pengaruh terhadap self regulated learning, terutama pada aspek dan proses yang terjadi dalam setiap fase self regulated learning. Fase yang terjadi membentuk sebuah siklus yang saling berkaitan. Apabila tidak ada hambatan maka siklus berjalan dengan lancar. Sebaliknya apabila ada hambatan pada salah satu fase akan menyebabkan terganggunya proses self regulated learning.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademis sangat berhubungan dengan self regulated learning pada siswa SMA Negeri I Berastagi.

**E. Kerangka Konseptual**



## F. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti mengemukakan hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa sekolah menengah atas di SMA Negeri I Berastagi. Hubungan negatif pada penelitian menjelaskan bahwa apabila nilai kecemasan akademis siswa rendah maka nilai self regulated learning siswa tinggi. Sebaliknya apabila nilai kecemasan akademis siswa tinggi maka self regulated learning siswa rendah.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Tipe Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Alasannya karena peneliti mengeneralisasikan suatu fenomena pada suatu kelompok. Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungannya. Tujuan penelitian kuantitatif adalah mengembangkan dan menggunakan model-model matematis, teori-teori dan hipotesis yang berkaitan dengan fenomena.

#### B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Oleh karena itu, peneliti telah menetapkan dua variabel dalam penelitian. Variabel-variabel tersebut adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Kecemasan Akademis
2. Variabel Terikat (Y) : Self Regulated Learning

#### C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian

(Suryabrata 1998,dalam buku metode penelitian) defenisi oprasional adalah defenisi yang didasarkan atas sifat-sifat hal yang didefinisikan yang dapat



diamati(diobservasi). Peneliti akan mendefenisikan secara operasional mengenai kedua variabel yang akan diukur dalam penelitian ini.

### **1. Self regulated learning**

Self regulated learning adalah usaha menetapkan tujuan dalam proses belajar dengan cara memonitor,meregulasi,dan mengontrol aspek kognitif,motivasi,dan perilaku. Seluruh prosesnya akan diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan konteks lingkungan. Pengukuran self regulated learning dievaluasi melalui pemakaian strategi belajar dalam setiap aspeknya. Aspek-aspek self regulated learning meliputi aspek kognitif,motivasi,dan perilaku yang dikembangkan oleh Wolter dkk. apabila perolehan skor skala self regulated learning semakin tinggi berarti subjek memiliki perilaku self regulated learning yang semakin efektif. Sebaliknya apabila skor self regulated learning semakin rendah berarti subjek memiliki perilaku self regulated learning yang semakin tidak efektif.

### **2. Kecemasan akademis**

Kecemasan akademis adalah pikiran dan perasaan dalam diri individu, berisikan ketakutan, ketegangan dan kekhawatiran akan bahaya atau ancaman di masa mendatang, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan aktivitas akademik. Dalam penelitian ini kecemasan akademis diukur dengan menggunakan gejala kecemasan akademis yang disampaikan oleh O'Connor (2007).

Kecemasan akademis subyek dilihat dari skor total yang diperoleh pada skala kecemasan akademis. Semakin tinggi skor skala yang diperoleh akan semakin menunjukkan tingginya kecemasan akademis yang dimiliki siswa dan begitu juga sebaliknya. Apabila semakin rendah skor yang diperoleh akan menunjukkan rendahnya kecemasan akademis yang dimiliki siswa.

## **D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling**

### **1. Populasi**

Menurut (Sugiyono,2013 dalam buku metode penelitian kuantitatif,kualitatif dan kombinasi) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa SMA Negeri I Berastagi berjumlah 97orang siswa pada tahun ajaran 2020/2021. Peneliti hanya menetapkan kelas XI IPS (Rombel) sebagai populasi.

### **2. Sampel**

Menurut sugiono (2013) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Dimana jumlah sampel dengan jumlah populasi sama yaitu 97 orang siswa.

## E. Metode Pengumpulan data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala. Menurut Sugiyono (2013) skala adalah suatu metode penelitian dengan menggunakan daftar pertanyaan yang harus dijawab dan dikerjakan oleh siapa saja yang menjadi subjek penelitian.

### a. Skala self regulated learning

Skala dalam penelitian disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek self regulated learning yang dikemukakan oleh (Zimmerman 1989) yaitu:

1. Kognitif
2. Motivasi
3. Perilaku

### b. Skala kecemasan akademis

Skala dalam penelitian ini disusun oleh peneliti mengacu pada gejala-gejala kecemasan yang dikemukakan oleh O'Connor (2007)

1. Pusing
2. Mual atau sakit perut
3. Berkeringat pada telapak tangan
4. Wajah memerah
5. Sakit kepala
6. Kenaikan pada nada suara saat berbicara
7. Pikiran negatif tentang kegagalan mengerjakan tugas
8. Keraguan pada diri sendiri terkait kemampuan yang dimiliki
9. Ketakutan akan merasa malu di depan teman sekelas dan guru
10. Takut gagal

Kuesioner ini merupakan kuesioner tertutup, dimana alternatif jawaban sudah ditemukan oleh peneliti. Kuesioner ini menggunakan skala likert. Skala Likert merupakan skala bipolar yang mengatur baik tanggapan positif ataupun negatif terhadap suatu pernyataan. Di sini peneliti menggunakan empat pilihan jawaban, yakni :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

Dengan memberi item-item yang mendukung pernyataan (favorable) diberi skor 4-1 dan item yang tidak mendukung pernyataan (unfavorable) diberi skor 1-4. Kriteria penilaian untuk item favorabel berdasarkan skala likert ini adalah 1 untuk jawaban sangat tidak sesuai (STS), nilai 2 untuk pilihan tidak sesuai (TS), nilai 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), nilai 4 untuk jawaban sangat sesuai (SS). Sedangkan untuk item unfavorable, nilai 1 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), nilai 2 untuk pilihan sesuai (S), nilai 3 untuk pilihan tidak sesuai (TS), dan nilai 4 untuk pilihan sangat tidak sesuai (STS).

## **F. Validitas Dan Reliabilitas**

### **1. Validitas**

Validitas berasal dari kata validity yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur tes dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2000), sedangkan menurut (Arikunto 2000: dalam buku Manajemen penelitian ), adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalid-an suatu instrumen.

Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat. Sedangkan menurut Sugiharto dan Sitinjak (2006), validitas berhubungan dengan suatu peubah mengukur apa yang seharusnya diukur. Validitas dalam penelitian menyatakan derajat ketetapan alat ukur penelitian terhadap isi sebenarnya yang diukur. Uji validitas adalah uji yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan untuk menunjukkan sejauh mana alat ukur yang digunakan dalam suatu mengukur apa yang diukur. Ghazali (2009) menyatakan bahwa uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut.

Suatu tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi jika tes tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang tepat dan akurat sesuai dengan maksud dikenakannya tes tersebut. Suatu tes yang menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan diadakannya pengukuran dikatakan sebagai tes yang memiliki validitas rendah.

Untuk melakukan uji validitas ini menggunakan program SPSS. Teknik pengujian yang sering digunakan para peneliti untuk uji validitas adalah menggunakan korelasi Bivariate Pearson (produk momen Pearson).

## 2. Reabilitas

Sugiharto dan Situnjak (2006) menyatakan bahwa reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkap informasi yang sebenarnya dilapangan.

Ghozali (2009) menyatakan bahwa realibilitas adalah alat untuk mengukur suatu kuesioner yang merupakan indikator dari peubah atau konstruk. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Reliabilitas suatu tes merujuk pada derajat stabilitas, konsistensi, daya prediksi, dan akurasi. Pengukuran yang memiliki reliabilitas yang tinggi adalah pengukuran yang dapat menghasilkan data yang reliabel.

Menurut Masri Singarimbun, 2008 dalam buku metode penelitian survei reabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Bila suatu alat pengukur dipakai dua kali untuk mengukur gejala yang sama dan hasil pengukuran diperoleh relative konsisten, maka alat pengukur tersebut reliabel. Dengan kata lain, reliabilitas menunjukkan konsistensi suatu alat pengukur di dalam pengukur gejala yang sama.

Menurut Sumadi Suryabrata (2004) reliabilitas menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hasil

pengukuran harus reliabel dalam artian harus memiliki tingkat konsistensi dan kemandapan.

Tinggi rendahnya reliabilitas, secara empirik ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut nilai koefisien reliabilitas. Reliabilitas yang tinggi ditunjukkan dengan nilai  $r_{xx}$  mendekati angka 1. Kesepakatan secara umum reliabilitas yang dianggap sudah cukup memuaskan jika  $\geq 0,700$ .

Pengujian reliabilitas instrumen dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach karena instrumen penelitian ini berbentuk angket dan skala bertingkat. Rumus Alpha Cronbach sebagai berikut:

$$r_{11} = \left( \frac{n}{n-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \alpha_t^2}{\alpha_t^2} \right)$$

keterangan :

- $r_{11}$  = Reliabilitas yang dicari  
 $\pi$  = Jumlah Item pertanyaan yang di uji  
 $\sum \alpha_t^2$  = Jumlah Varians skor tiap-tiap item  
 $\alpha_t$  = Varians total

### G. Metode Analisis Data

Metode yang dipakai penelitian ini adalah product moment dan person, alasannya adalah karena penelitian ini bertujuan untuk mencari korelasi dan variabel yang digunakan sebanyak dua variabel.

Adapun formula korelasi product moment (Azwar) adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{N}}{\sqrt{\left\{(\sum x^2) - \frac{(\sum x)^2}{N}\right\} - \left\{\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N}\right\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi butir dengan total

$\sum x$  = Jumlah skor butir

$\sum y$  = Jumlah skor total

$\sum xy$  = Nilai hasil perkalian variabel butir dengan total

$N$  = Jumlah subjek

Sebelum data-data yang terkumpul dianalisa, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

#### 1. Uji normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah penelitian kedua variabel terdistribusi secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji one sample kolmogorov smirnov. Data dilakukan berdistribusi normal jika harga  $p > 05$ .

#### 2. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian yaitu variabel kecemasan akademis dengan self regulated learning memiliki hubungan linear.



## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancah Penelitian

Peneliti melaksanakan survei awal untuk mengetahui secara jelas kancah atau tempat penelitian. Orientasi kancah digunakan sebagai pedoman dalam pedoman dalam melaksanakan penelitian karena memuat informasi letak maupun wilayah tempat penelitian serta kesesuaian karakteristik responden yang terlibat. Penelitian ini mengungkap tentang hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi. Peneliti menjelaskan gambaran umum tentang sekolah SMA Negeri I Berastagi sebagai tempat penelitian.

Orientasi kancah penelitian dilakukan melalui survei awal ke lokasi penelitian, yaitu SMA Negeri I Berastagi yang memiliki gedung sekolah yang berada di Jl. Jamin Ginting No. 12 Berastagi Kabupaten Karo Provinsi Sumatera Utara. SMA Negeri I Berastagi telah berdiri sejak 01 Januari 1900, dan merupakan salah satu SMA terbaik yang berada di kota Berastagi. SMA tersebut mempunyai visi dan misi sebagai berikut.

1. Visi :

Cerdas, Berprestasi, Berdisiplin, Beriman Dan Berbudaya Dalam Era Global.

2. Misi :

- a. Melaksanakan pembelajaran serta bimbingan secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara efektif sehingga setiap siswa berkembang secara optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- b. Menumbuhkan semangat prestasi kerja secara intensif terhadap seluruh warga sekolah.
- c. Mewujudkan setiap warga sekolah memiliki rasa percaya diri, berprestasi, berkreasi, cerdas, disiplin, kreatif, dan beretos kerja yang dilandasi dengan semangat kebersamaan kekeluargaan sebagai bangsa bermain.
- d. Mendorong dan membantu siswa untuk menggali potensi dirinya sehingga dapat berkembang secara optimal.
- e. Menumbuhkan penghayatan terhadap ajaran agama yang dianut dan juga budaya bangsa sehingga menjadi sumber kreatif dalam bertindak.

Jumlah guru yang mengajar di SMA Negeri I Berastagi 78 orang , dan jumlah staff pegawai 13 orang. Jumlah Keseluruhan siswa yang ada di SMA Negeri I Berastagi 1.139 orang dengan jumlah siswa laki laki 452 orang dan jumlah siswa perempuan 687 orang.

Sarana dan prasarana yang tersedia di SMA Negeri I Berastagi antara lain: satu ruang kepala sekolah, satu ruang wakil kepala sekolah, dua ruang guru, satu ruang perpustakaan, tiga ruang laboratorium ( komputer, bahasa, sains ),tiga lapangan olahraga ( bola volly, bola futsal, bola basket ), satu lapangan upacara, ruang UKS, dua kantin, sepuluh kamar mandi, satu ruang tata usaha, dan ada area parkir, 36 ruang kelas, .

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di SMA Negeri I Berastagi meliputi, marching band, paskibra, basket, pencinta alam, karate, taekwando, pramuka, PKS, OSIS, kajian agama islam, kajian agama katolik, kajian agama protestan, dan smansagi dance club. Sekolah SMA Negeri I Berastagi menggunakan kurikulum K-13 dalam melaksanakan pembelajaran.

## **B. Persiapan Penelitian**

Persiapan persiapan yang dilakukan sebelum melakukan penelitian meliputi persiapan administrasi dan persiapan alat ukur.

### **1. Persiapan administrasi**

Persiapan administrasi dilakukan dengan meminta surat permohonan ijin dari fakultas psikologi Universitas Medan Area dengan nomor 193/FPSI/01.11/I/2020 tertanggal 22 Januari 2020, yang ditunjukkan kepada kepala sekolah SMA Negeri I Berastagi guna perijinan penelitian. Selanjutnya peneliti mengajukan surat permohonan ijin pengambilan data penelitian tertanggal 18 september 2020 dengan nomor surat 306/FPSI/01.10/IX/2020. Berdasarkan surat tersebut, peneliti memperoleh ijin untuk penelitian tanggal 19 – 23 September 2020.

Setelah penelitian selesai, peneliti mendapatkan surat keterangan telah selesai melaksanakan penelitian dari SMA Negeri I Berastagi dengan nomor 420/206/SMA.01/13/2020.

## 2. Persiapan alat ukur

Penyusunan alat ukur dimulai dengan penelaahan teori dan defenisi yang tepat, kemudian dibuat suatu definisi operasional guna mendapatkan penjelasan yang tepat dari variabel variabel penelitian. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa SMA Negeri I Berastagi.

Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala self regulated learning dan skala kecemasan akademis.

### a. Skala Self Regulated Learning

Skala Self regulated learning dalam penelitian disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek aspek yang dipaparkan oleh Zimmerman (1989, h. 329) dan dikembangkan oleh Wolters dkk. (2003, h. 5). Aspek aspek self regulated learning tersebut meliputi, Kognitif, Motivasi, Perilaku. Skala ini terdiri dari 42 aitem, 21 aitem favorabel dan 21 aitem unfavorabel. Tiap aitem disediakan lima alternatif jawaban, yaitu SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai).

Tabel 1 Blue Print Distribusi Aitem Skala Self Regulated learning

	Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Kognitif	1. Berusaha untuk mengingat materi.	1,23	21,39	4
		2. Menggali materi lebih dalam	4,37	25,12	4
		3. Mencatat, menggambar diagram atau bagan.	5,33	17,28	4
2	Motivasi	1. Meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.	2,20,36	19,41,11	6
		2. Melakukan usaha yang lebih dari pada orang lain supaya tetap berusaha keras.	7, 38	34,30	4
		3. Berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.	3,22	32,40	4
		4. Menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar.	16,31	6,10	4
		5. Berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dalam mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.	27,42	8 ,13	4
3	Perilaku	1. Mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar.	14,26,	18,35	4
		2. Mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru dan orang dewasa.	15,29,	9,24,	4
Jumlah			21	21	42

## b. Skala Kecemasan Akademis

Skala disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek aspek kecemasan akademis yang dipaparkan oleh Holmes 1991. Aspek aspek kecemasan akademis tersebut meliputi Psikologi, kognitif, somatik, motorik. Skala ini terdiri dari 56 aitem, 28 aitem favorabel dan 28 aitem unfavorabel. Tiap aitem disediakan empat alternatif pilihan jawaban, yaitu SS ( Sangat Sesuai ) , S ( Sesuai ) , TS ( Tidak Sesuai ) , STS ( Sangat Tidak Sesuai ).

**Tabel 2 Blue Print Distribusi Aitem Kecemasan Akademis**

No.	Gejala	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
			F	UF	
1.	Pusing	Pusing	19,4,15	37,39,38	6
2.	Mual atau sakit perut	Mual dan sakit perut	3,42,44	11,16,55	6
3.	Berkeringat pada telapak tangan	Tangan mudah berkeringat	29,43,47	46,52,13	6
4.	Wajah memerah	Jantung berdebar-debar	48,1,14	8,49,51	6
5.	Sakit kepala	Sakit kepala	5,20	50,56	4
6.	Kenaikan pada nada suara saat berbicara	Gemetar	19,4,15	37,39,38	6
7.	Pikiran negatif tentang kegagalan mengerjakan tugas	Tidak percaya diri	3,42,44	11,16,55	6
8.	Keraguan pada diri sendiri terkait kemampuan yang dimiliki	Tidak mampu dalam mengambil keputusan	28,23	45,6	4
9.	Ketakutan akan merasa malu di depan teman sekelas, dan guru	Merasa gugup	2,25,53	32,33,22	6
10.	Takut gagal	Merasa tegang	11,18,30	13,26,24	6
Jumlah			28	28	56

### C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian diawali dengan penentuan populasi dan sampel penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data penelitian.

#### 1. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel ( Sugiono 2013 ). Sampel yang dibutuhkan untuk memenuhi syarat penelitian adalah minimal 97 subjek, sehingga peneliti menetapkan tiga kelas sebagai sampel penelitian. Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas XI IPS 1-3 ( Rombel ) yang usianya sekitar 16 – 18 tahun. Subjek terdiri dari 36 siswa laki laki dan 61 siswa perempuan. Perincian tentang profil subjek penelitian diuraikan pada tabel dibawah ini.

**Tabel 3 perincian tentang profil subjek**

Subjek		Usia (tahun)			Jumlah
		16	17	18	
Jenis kelamin	Laki-laki	8	19	9	36
	Perempuan	10	36	15	61
Jumlah		18	53	24	97

## 2. Pengumpulan data penelitian

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di SMA Negeri I Berastagi untuk kelas XI IPS pada tanggal 19 – 23 September 2020. Penelitian dilakukan di grup WhatsApp kelas XI IPS 1-3 ( Rombel ). Pengambilan data dilakukan dengan metode peneliti menyebarkan link yang berisi angket atau pernyataan di grup WA dan diisi oleh siswa sehingga jawaban yang mereka isi terekam langsung di google formulir yang telah dibuat oleh peneliti. namun sebelumnya itu, peneliti bergabung terlebih dahulu ke grup whatsapp mereka yang diundang langsung oleh salah satu guru penanggung jawab juga sekaligus admin grup tersebut.

Sebelum membagikan link tersebut peneliti di suruh oleh salah satu guru di grup tersebut untuk memperkenalkan diri dan tujuan untuk masuk ke grup itu, peneliti langsung memperkenalkan diri dan menjelaskan kenapa si peneliti masuk kegrub tersebut, dan peneliti mendapat respon baik dari siswa-siswa yang ada didalam grup tersebut. Dan salah satu Guru menyuruh saya mengirim link kuesioner yang telah saya buat dengan cepat saya mengirim link tersebut dan guru tersebut memberi arahan ke siswa agar mereka mengisi link yang dikirim oleh peneliti. Responden semua langsung mengisi link yang dikirim oleh peneliti karena responden juga masih mempunyai tugas sekolah namun responden mengisi link yang di sebar peneliti pada saat responden memiliki waktu luang sehingga peneliti menunggu responden selama lima hari dalam pengisian link yang peneliti kirim.



Setelah hari kelima peneliti menginformasikan kepada salah satu guru penanggung jawab grup tersebut yang dari awal membantu peneliti mengarahkan siswa-siswa tersebut bahwa seluruh responden telah mengsi link yang peneliti kirim, setelah mendengar itu guru tersebut menyuruh peneliti mengambil surat balasan yang berisikan bahwa peneliti sudah selesai melakukan penelitian di SMA Negeri I Berastagi. Keesokan harinya peneliti kembali datang ke sekolah tersebut dan meminta surat balasan dari pihak sekolah tidak lupa juga peneliti membawa buah tangan berupa Roti kepada guru guru yang ada di sekolah tersebut.

#### **D. Analisa dan Hasil Penelitian**

Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi *Product Moment*. Hal ini sesuai dengan judul penelitian yaitu untuk menganalisis hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat, yang mana variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecemasan akademis dan variabel terikatnya adalah *self regulated learning* pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi. Sehingga terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan uji reliabilititas, uji hipotesis setelahnya dilanjutkan dengan uji asumsi terhadap variabel bebas kecemasan akademis dan variabel terikat *self regulated learning* yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas.

#### **1. Uji validitas dan rehabilitas**

##### **a. Hasil uji validitas Self regulated learning**

Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas skala self regulated learning dengan 42 aitem pernyataan terdapat 8 aitem yang gugur atau yang skor validitas Corrected Item – Total Correlation < 0,003 yaitu

aitem nomor 1,3,7,14,22,31,36,42. Yang berarti 34 aitem lainnya dinyatakan valid karena skor validitas Corrected Item – Total Correlation  $\geq 0,300$ .

#### **b. Hasil uji validitas kecemasan akademis**

Berdasarkan hasil penghitungan uji validitas skala kecemasan akademis dengan 56 aitem pernyataan terdapat 13 aitem yang gugur atau yang skor validitas Corrected item – Total Correlation  $< 0,300$  yaitu aitem 1,6,7,11,16,18,19,20,24,34,47,48,56. Yang berarti 43 aitem lainnya dinyatakan valid karena skor validitas Corrected Item – Total Correlation  $\geq 0,300$ .

#### **c. Hasil uji reliabilitas kecemasan akademis dan self regulated learning**

Uji reliabilitas dilakukan terhadap item pertanyaan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pernyataan selalu konsisten.

Koefisien reliabilitas instrumen dimaksudkan untuk melihat konsistensi jawaban butir butir pernyataan yang diberikan oleh responden. Adapun alat analisisnya menggunakan metode belah dua dengan mengkorelasikan total skor ganjil lawan genap, selanjutnya dihitung reliabilitasnya menggunakan rumus Cronbach Alpha. Penghitungan dibantu dengan menggunakan komputer program SPSS. Adapun reliabilitas untuk masing masing variabel hasilnya disajikan pada tabel berikut ini.

**Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas**

Skala	Cronbach Alpha	Keterangan
Kecemasan Akademis	0,927	Reliabel
Self Regulated Learning	0,896	Reliabel

**Keterangan :**  $\alpha > 0,6$  maka dinyatakan reliabel

Berdasarkan tabel diatas, uji reliabilitas dilakukan terhadap item pernyataan yang dinyatakan valid. Suatu variabel dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban terhadap pernyataan selalu konsisten. Jadi hasil koefisien reliabilitas kecemasan akademis adalah sebesar  $r_{II} = 0,927$  dan hasil koefisien reliabilitas Self Regulated Learning adalah sebesar  $r_{II} = 0,896$ , yang berarti kedua variabel dinyatakan reliabel atau memenuhi persyaratan.

## 2. Uji asumsi

Dari data yang telah terkumpul maka dilakukan uji asumsi. Tujuan uji asumsi adalah untuk mengetahui apakah data yang terkumpul memenuhi syarat untuk dianalisis statistik. Analisis statistik yang digunakan adalah teknik korelasi product moment.

### a. Uji normalitas sebaran

Data setiap variabel diuji dengan program uji normalitas sebaran yang dilakukan dengan menggunakan komputer SPSS. Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan uji one sample kolmogrov smirnov. Hasil yang diperoleh menunjukkan variabel self regulated learning menunjukkan nilai K – S Z sebesar 1,251 dengan nilai p =

0,105 karena nilai p lebih besar dari 0,05 maka variabel tersebut normal. Sedangkan variabel kecemasan akademis mempunyai nilai K – S Z sebesar 1,294 dengan nilai p = 0,070, karena nilai p lebih besar dari 0,05 maka variabel tersebut juga berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dijelaskan pada tabel.

**Tabel 5 Uji Normalitas Sebaran Data Self Regulated Learning dan Kecemasan Akademis**

Variabel	Mean	SD	K-S	P (sig)	Keterangan
kecemasan Akademis	117,55	20,389	1,294	0,070	Normal
self Regulated Learning	84,19	13,973	1,215	0,105	Normal

Keterangan :

Mean : Nilai rata-rata

SD : Simpangan baku Baku ( Standar Deviasi )

K-S : Koefisien Kolmogorov-Smirnov

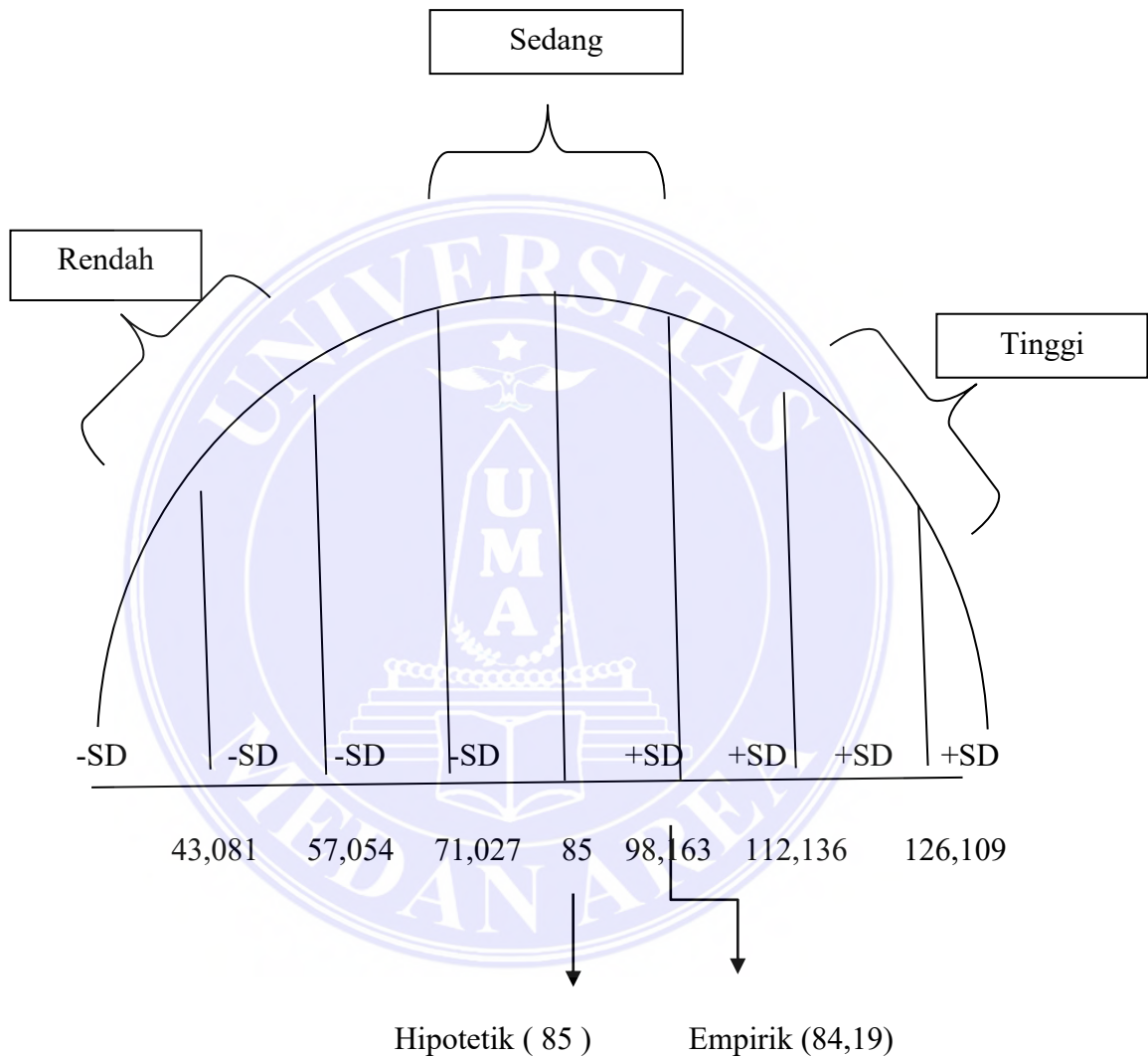
P (Sig) : peluang terjadinya kesalahan

Data dapat dikatakan terdistribusi normal jika harga  $p > 0.05$ . dari hasil tes kolmogorov-smirnov pada tabel maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

- Variabel Self Regulated Learning menunjukkan sebaran dengan nilai K-S = 1,215 dengan P = 0,105 atau  $p > 0.05$

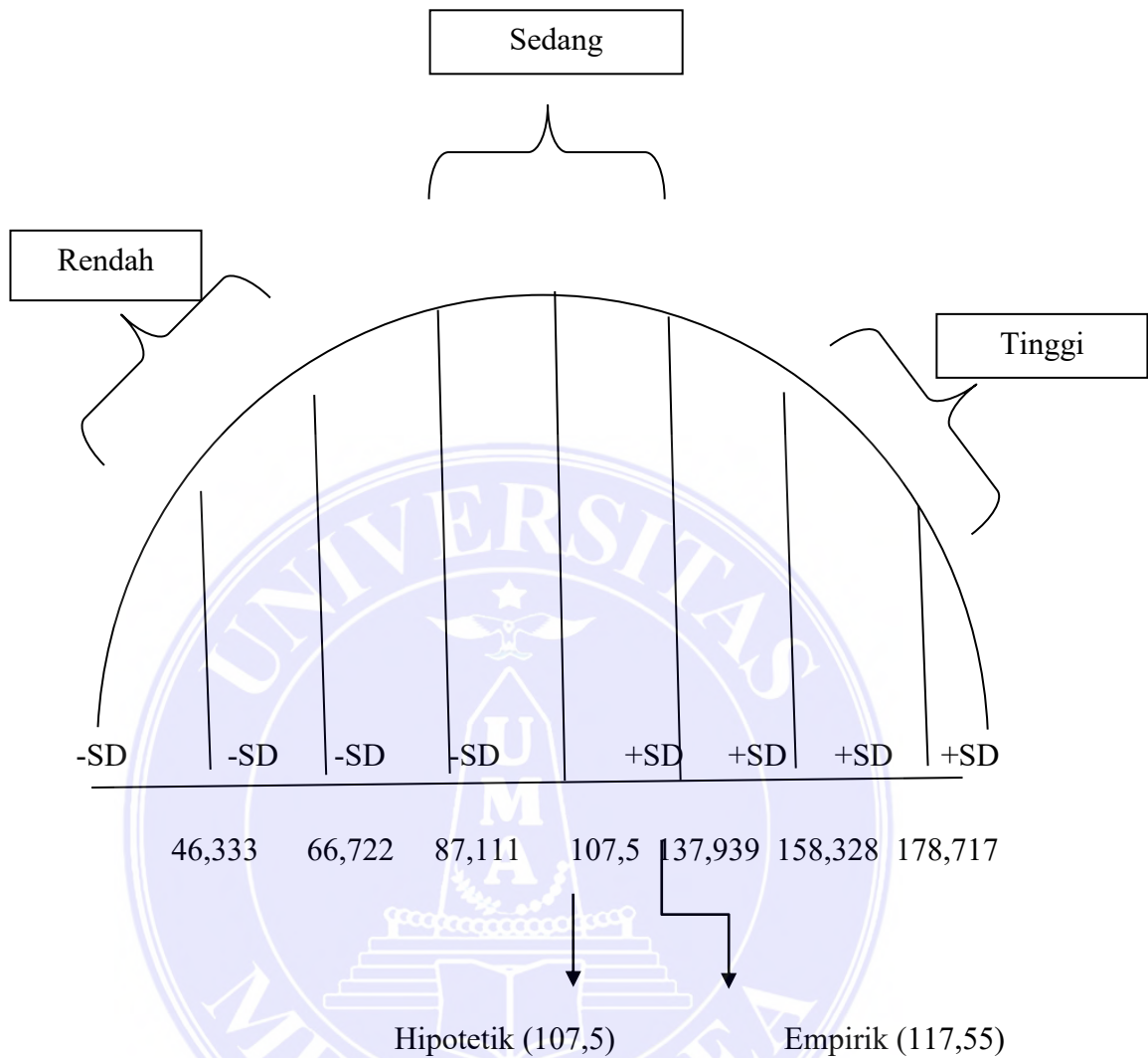
- Variabel kecemasan akademis menunjukkan sebaran dengan nilai  $K-S = 1,294$  dengan  $P = 0,070$  atau  $P > 0,05$

**Kurva Distribusi Normal Skala Self Regulated Learning**



Berdasarkan kurva diatas dapat terlihat bahwa self regulated learning pada siswa di Sekolah SMA Negeri I Berastagi tergolong sedang dimana mean Hipotetik (85) > mean empirik (84,19) dan selisihnya melebihi bilangan satu SD (13,973).

**Kurva Distribusi Normal Kecemasan Akademis**



Berdasarkan kurva diatas dapat terlihat bahwa kecemasan akademis pada siswa di Sekolah SMA Negeri I Berastagi tergolong sedang dimana mean Hipotetik (107,5) > mean empirik (117,55) dan selisihnya melebihi bilangan satu SD (13,973).

**b. Uji Linearitas Hubungan**

Uji linearitas dimaksudkan untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel bebas dan terikat dalam penelitian ini. Artinya apakah

kecemasan akademis dan self regulated learning ada hubungan. Hasil analisis menunjukkan bahwa antara variabel kecemasan akademis mempunyai hubungan linear terhadap variabel self regulated learning. Sebagai kriterianya apabila  $P \text{ linear} < 0.05$  maka dapat dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linear. Nilai hubungan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 6 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas**

Koreasional	$r^{xy}$	F	P ( sig )	Keterangan
X – Y	-0,488	0,915	0.619	Linear

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa variabel kecemasan akademis dan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi, memiliki hubungan linear. Hal ini ditunjukkan pada hasil F Linear 0,915 dengan nilai signifikansi (P) yaitu 0,619 sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut linear karena nilai signifikansi  $P < 0,05$

### c. Uji Hipotesis Korelasi r Product Moment

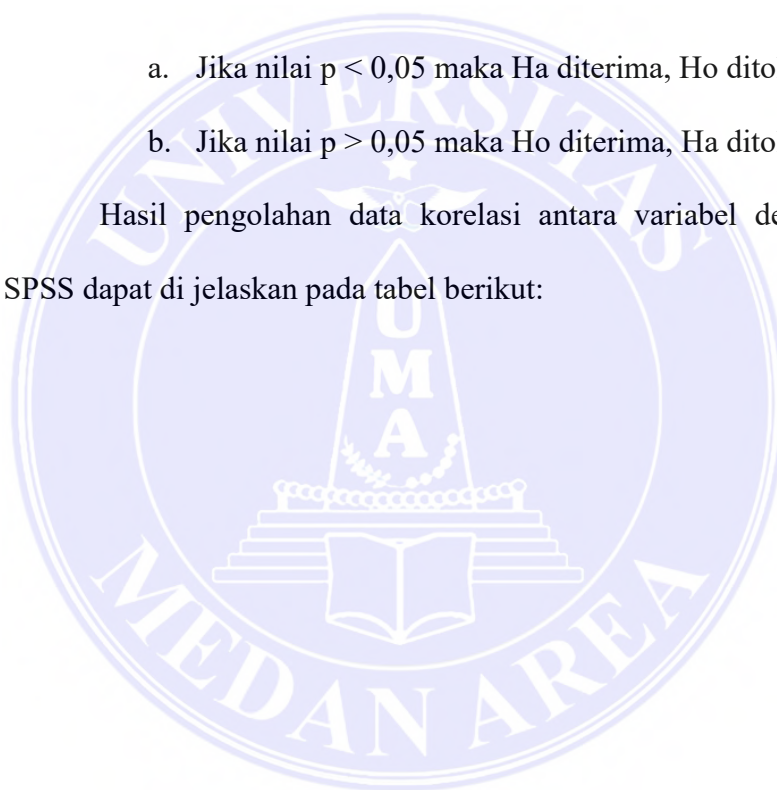
Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan untuk mengetahui pengaruh kualitas interaksi pembinaan santri dan kontrol diri. Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi:

- a.  $H_a$  : ada hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi.
- b.  $H_o$  : tidak ada hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning.

Dasar pengambilan tersebut berdasarkan pada nilai probabilitas, yaitu sebagai berikut:

- a. Jika nilai  $p < 0,05$  maka  $H_a$  diterima,  $H_o$  ditolak
- b. Jika nilai  $p > 0,05$  maka  $H_o$  diterima,  $H_a$  ditolak

Hasil pengolahan data korelasi antara variabel dengan bantuan SPSS dapat di jelaskan pada tabel berikut:





**Tabel 7 analisis korelasi product moment**

	Kecemasan Akademis	Self Regulated Learning
Person Correlation	1	-,488**
Kecemasan Akademis Sig. (2 – tailed)		,000
N	97	97
Person Correlation	-,488**	1
Self Regulated Learning Sig. (2 – tailed)	,000	
N	97	97

Tabel diatas menunjukkan angka koefisien korelasi pearson sebesar - ,488\*\*. Artinya besar korelasi antara kecemasan akademis dengan self regulated learning ialah sebesar 488. Tanda dua bintang (\*\*) artinya korelasi signifikan pada angka signifikan sebesar 0,05. Didasarkan pada kriteria yang ada di atas hubungan kedua variabel signifikan karena angka signifikansi sebesar ,000 < 0,05. Karena arah koefisien korelasi hasilnya hasilnya negatif, maka korelasi berbanding terbalik. Maksudnya jika kecemasan akademis sedang, maka self regulated learning tinggi, begitu pula sebaliknya.

#### **d. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik**

##### **1. Mean hipotetik**

Untuk variabel self regulated learning jumlah butir valid adalah sebanyak 34 aitem dengan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 4, maka mean hipotetiknya adalah  $(34 \times 1) + (34 \times 4) : 2 = 85$ . Kemudian variabel kecemasan akademis, jumlah butir yang valid sebanyak 43 aitem dengan skala likert dengan 4 pilihan jawaban yang bergerak dari 1 sampai 4, maka mean hipotetiknya adalah  $(43 \times 1) + (43 \times 4) : 2 = 107,5$ .

##### **2. Mean Empirik**

Berdasarkan analisis data dapat dilihat dari analisis uji normalitas sebaran diketahui bahwa mean empirik kecemasan akademis adalah 117,55 sedangkan untuk variabel self regulated learning mean empiriknya adalah 84,19.

##### **3. Kriteria**

Dalam upaya mengetahui kondisi hubungan kecemasan akademis dengan self regulated learning, maka perlu dibandingkan antara mean /nilai rata-rata empirik dengan mean nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan atau SD dari masing-masing variabel. Untuk variabel kecemasan akademis nilai SD nya adalah 20,389 sedangkan untuk variabel self regulated learning 13,973. Dari besarnya bilangan SD tersebut, maka untuk variabel kecemasan akademis apabila mean hipotetik < mean empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu SD, maka dinyatakan bahwa kecemasan

akademis tergolong tinggi dan apabila mean hipotetik  $>$  mean empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu simpangan baku/standar deviasi. Maka dinyatakan kecemasan akademis tergolong sedang.

Selanjutnya untuk problem self regulated learning apabila mean hipotetik  $<$  mean empirik, dimana selisihnya melebihi bilangan satu SD. Maka dinyatakan bahwa siswa memiliki self regulated learning sedang. Gambaran selengkapnya mengenai perbandingan mean empirik dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 8 Rangkuman hasil perhitungan mean Hipotetik dan Empirik**

Variabel	SD	Nilai rata-rata/Mean		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Kecemasan Akademis	20,389	107,5	117,55	Sedang
Self Regulated Learning	13,973	85	84,19	Sedang

## E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan dan sumbangan efektif variabel kecemasan akademis terhadap variabel self regulated learning. Pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik analisis korelasi product momen dari person untuk memprediksi seberapa jauh pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi dengan angka koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,488$  dengan tingkat signifikansi  $p = 0,619$ . Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan akademis dengan self regulated learning. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi kecemasan akademis, maka akan semakin rendah self regulated learning, begitu pula sebaliknya semakin rendah kecemasan akademis maka akan semakin tinggi self regulated learning yang dimiliki siswa. Nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,619 dan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Nilai signifikansi menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning. Angka koefisien korelasi tersebut sebesar 0,488, menjelaskan bahwa hubungan korelasi berada pada kategori sedang. Hasil penelitian yang diperoleh sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa ada hubungan negatif antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi. Berdasarkan uraian hasil analisis di atas dipastikan hubungan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi sifatnya negatif dan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis **dapat diterima**.

Kecemasan akademis berdasarkan sumbernya termasuk dalam kecemasan realistik (Freud dalam Alwisol 2006, h. 26 – 27). Artinya, rasa takut akan bahaya nyata yang terjadi di dunia luar. Rasa takut ditimbulkan dari tuntutan siswa SMA Negeri I Berastagi untuk lebih berkualitas. Menurut Greenbreg

(2002,h.132), kecemasan yang terjadi selama kegiatan akademis berlangsung adalah bentuk kecemasan sebagai suatu respon, yaitu kecemasan berdasarkan perasaan yang tidak menyenangkan dan termasuk dalam state anxiety. State anxiety merupakan kecemasan yang bersifat temporer atau timbul pada situasi tertentu dan terdapat sesuatu yang spesifik. Kecemasan akan berpengaruh pada performa siswa di sekolah, terutama pada proses belajar. Peneliti melihat bahwa siswa harus menerapkan self regulated learning selama kegiatan akademis berlangsung meskipun kecemasan akademis akan mempengaruhi keefektifan self regulated learning itu sendiri.

Self regulated learning merupakan proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor,meregulasi,dan mengontrol kognisi,motivasi dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Schunk dan Zimmerman mengkategorikan self regulated learning sebagai dasar kesuksesan belajar, pemecahan masalah,transfer,dan kesuksesan akademis secara umum (Winne,1997,h.397).

Data yang diperoleh dalam penelitian menemukan rata rata empirik sebesar 84,19 yang menunjukkan bahwa self regulated learning siswa berada pada kategori rendah. Individu yang mempunyai self regulated learning rendah pada adalah individu yang kurang efektif menggunakan potensinya untuk memonitor,mengatur dan mengontrol kognisi,motivasi,dan perilakunya dalam proses belajar dan juga tidak efektif menggunakan potensinya untuk memonitor,mengatur dan mengontrol kognisi,motivasi,dan perilakunya dalam proses belajar.

Secara keseluruhan dapat dilihat bahwa kecenderungan self regulated learning siswa di sekolah SMA Negeri 1 Berastagi berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil wawancara siswa biasanya mengikuti les tambahan yang disediakan oleh pihak sekolah agar siswa lebih mudah mengikuti pelajaran yang diajarkan oleh guru. Perilaku tersebut menunjukkan siswa telah menerapkan strategi self regulated learning, yaitu pencarian bantuan sosial berupa guru,teman sebaya. Peneliti juga menemukan beberapa siswa menggunakan fasilitas internet untuk mencari bahan bahan pelajaran atau tugas sekolah. Perilaku tersebut juga menunjukkan siswa telah menerapkan strategi self regulated learning berupa pencarian informasi atas inisiatif sendiri.

Berdasarkan rata rata empirik kecemasan akademis yang diperoleh sebesar 117,55 yang berarti saat dilakukan penelitian rata rata subjek berada pada kategori sedang, artinya individu kurang menunjukkan adanya dorongan pikiran dan perasaan akan ketakutan dalam menghadapi tugas dan aktivitas akademis sehingga pola pikir,responden fisik dan perilaku tidak terganggu. Pada penelitian ini tidak ditemukan subjek pada kategori sangat tinggi. individu yang mempunyai kecemasan akademis tinggi adalah individu yang menunjukkan dorongan pikiran dan perasaan akan ketakutan dalam menghadapi tugas dan aktivitas akademis sehingga pola pikir,respon fisik dan perilaku terganggu. Hasil penelitian juga menunjukkan jumlah subjek sebagian besar berada pada kategori kecemasan akademis sedang.

Hasil penelitian membuktikan bahwa kecemasan akademis berpengaruh terhadap self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi. Kecemasan akademis dapat berpengaruh pada tingginya self regulated learning

yang dimiliki siswa kelas XI IPS ( Rombel ) selama mengikuti proses belajar mengajar di SMA Negeri I Berastagi. Kecemasan akademis yang tarafnya menurun dapat meminilimasir terganggunya ranah kognitif dan motivasi, yang merupakan bagian dari aspek penting dalam self regulated learning. Kecemasan akademis mengarah pada terganggunya pola pemikiran, respon fisik dan perilaku karena kemungkinan performa siswa tidak diterima secara baik ketika tugas tugas akademis diberikan. Namun hasil penelitian memaparkan bahwa kecemasan akademis memiliki pengaruh yang tinggi terhadap self regulated learning disebabkan para siswa kurang menerapkan kontrol dan pengaturan yang efektif terhadap lingkungan belajarnya.

Menurut Zimmerman (dalam Amalia, 2009), terjadi perputaran self regulation pada proses belajar yang mencakup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Fase perencanaan akan mempengaruhi performa siswa dalam proses kontrol atau fase pelaksanaan salah satunya adalah analisis tugas yang melibatkan serangkaian perencanaan strategi. Strategi yang dipilih secara tepat akan meningkatkan prestasi melalui pengembangan kognitif, pengontrolan afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Kecemasan akademis kategori tinggi sangat mempengaruhi fungsi kognitif dan fungsi kontrol afeksi sehingga pengaruhnya sangat besar terhadap self regulated learning. Jadi apabila ketiga fase tersebut tidak terjadi hambatan, maka self regulated learning akan memifestasikan perilaku atau performa belajar yang efektif.

Siswa yang mengalami kecemasan sedang atau tinggi tidak mengalami penurunan perhatian sehingga mampu berkonsentrasi saat belajar dan

meningkatkan strategi untuk meregulasi kognitif. Siswa dapat melakukan analisis tugas akademis yang mengharuskan siswa mampu menerapkan strategi belajar dan mengetahui kapan strategi tersebut efektif dilakukan. analisis tugas merupakan bagian dari fase perencanaan dalam self regulated learning. Kecemasan akademis pada taraf sedang dan tinggi akan menyebabkan terjadinya perubahan pada kondisi fisik. Selanjutnya kecemasan akademis yang sedang atau tinggi akan mengganggu perilaku siswa dalam belajar. Siswa menjadi tidak efektif dalam melaksanakan strategi untuk meregulasi perilakunya.

Kecemasan akademis memiliki pengaruh terhadap self regulated learning, terutama pada aspek aspek dan proses yang terjadi dalam setiap fase self regulated learning. Fase yang terjadi membentuk sebuah siklus yang saling berkaitan dan memiliki hubungan timbal balik.

Hasil koefisien determinasi penelitian diperoleh sebesar 0,238 yang menggambarkan bahwa dalam penelitian ini kecemasan akademis mempunyai sumbangan besar 23,8% terhadap self regulated learning. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel self regulated learning dapat diprediksi oleh variabel kecemasan. Sisanya 76,2% ditentukan oleh faktor faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Dalam penelitian Polleys,2002 (Dalam Amalia 2009) bahwa ada hubungan antara self regulated learning dengan dimensi kepribadian. Kepribadian merupakan prediktor yang kuat bagi self regulated learning yang dikenakan pada siswa remedial dengan siswa non remedial. Penelitian tersebut menemukan pentingnya variabel self regulated learning. Bahkan polleys telah mengungkap adanya faktor demografik yang memiliki hubungan self regulated learning. Self



regulated learning memiliki hubungan dengan orientasi tujuan, baik bersifat intrinsik maupun ekstrinsik. Siswa yang memakai orientasi tujuan cenderung lebih merupakan strategi self regulated learning . bahkan diungkapkan bahwa keyakinan motivasional meliputi nilai suatu tugas, kontrol keyakinan dalam belajar, keyakinan diri saat belajar dan performa,cukup signifikan berkorelasi dengan self regulated learning. Siswa yang memiliki pola motivasi yang positif akan berdampak lebih baik pada pengukuran strategi self regulated learning.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor lain yang turut menyumbang sebesar 76,2% berasal dari faktor pribadi yang meliputi pengetahuan siswa, proses metakognitif, tujuan atau orientasi tujuan, afeksi , dimensi kepribadian. Faktor perilaku terdiri dari self observation, self judgment dan self reaction. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya resiprositas seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Faktor lingkungan yaitu pencarian bantuan dan informasi, konteks belajar dan budaya.

Kelemahan dalam penelitian ini adalah dalam melakukan pengukuran variabel menggunakan kuesioner dengan skala pengukuran likert. Sehingga data yang diperoleh tergantung dari pemahaman responden terhadap kalimat-kalimat dalam pernyataan. Sehingga penulis tidak dapat memberi gambaran yang lebih spesifik mengenai hasil penelitian ini karena setiap responden mengisi tidak pada saat yang stabil atau sedang dalam masalah sehingga hasil diberikan tidak sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya atau asal memberi jawaban.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran, analisis data dan pembahasan variabel penelitian, maka ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan akademis dengan self regulated learning pada siswa di sekolah SMA Negeri I Berastagi yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar -0,488 dan tingkat signifikansi 0,619 ( $p < 0,05$ ). Hubungan yang signifikan mengindikasikan bahwa tingginya kecemasan akademis akan diikuti dengan rendahnya kecemasan akademis dan juga sebaliknya, rendahnya kecemasan akademis akan diikuti dengan tingginya self regulated learning pada siswa disekolah SMA Negeri I Berastagi.

Akademis mempunyai sumbangan sebesar 23,8% terhadap self regulated learning. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel self regulated learning dapat diprediksi oleh variabel kecemasan akademis. Sisanya 76,2% ditentukan oleh faktor faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

#### 2. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan kesimpulan dengan kesimpulan yang di dapatkan maka penulis memberikan sumbangan saran sebagai berikut :

**a. Saran Bagi Penelitian Selanjutnya**

- b. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti hubungan kecemasan akademis dengan self regulated learning alangkah baiknya agar dapat melakukan penelitian pada sampel yang lebih menarik.
- c. Peneliti selanjutnya yang tertarik pada variabel hubungan kecemasan akademis dengan self regulated learning mungkin dapat melakukan penelitian dengan melihat perbedaan tingkatan kelas(angkatan), atau dengan menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih besar.

**b. Saran Bagi Siswa**

- Bagi Siswa Kelas XI IPS (Rombel)

Sesuai hasil penelitian, untuk meningkatkan self regulated learning dapat ditempuh dengan cara mengurangi kecemasan dalam kegiatan akademis, Baik di sekolah maupun di luar sekolah.

**c. Saran Bagi Pihak Sekolah**

- Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah termasuk Guru diharapkan membantu siswa menemukan keahlian untuk mengatur proses belajarnya sendiri dan mendorong siswa menggunakan keahliannya secara efektif dalam proses belajar di sekolah maupun diluar sekolah dengan cara mengurangi sumber-sumber yang dapat menimbulkan kecemasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2006. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Amalia.(2009). Hubungan Self Regulated Learning dengan proktinasi pada siswa di sma negeri I surakarta. Skripsi psikologi universitas Diponegoro.
- Arikunto, Suharsimi. 2000. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta.*
- Atkinson, RL. (1983). *Pengantar Psikologi, Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Azwar, Saifuddin. 2000. *Reabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: pustaka Belajar.
- Conger, JJ. (1993). *Adolesence and youth: Psichological development in a changing world. Fifth edition. New York: Addision Wesley Longman Inc.*
- Darajat, Z. (1986). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Ghozali, Iman. 2009. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS. Semarang: UNDIP*
- Greenberg, J.S. 2002. *Comprehensive Stress Management. New York: Mc Graw Hill.* Mimi Bong & Ha Jee Choi.(2000). *Self efficacy for self regulated learning, academic self efficacy, and internet self efficacy in webbased instruction. ETR&D, Vol. 48, No.2.*
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher, inc.
- Joo, Young-Ju., Mimi Bong & Ha Jeen Choi.(2000). *Self-efficacy for self-regulated learning, academic self efficacy, and internet self efficacy in web based instruction. ETR&D,Vol.48,No.2*
- Kartono, K. (1981). *Patologi sosial 3: Gangguan gangguan kejiwaan. Jakarta:CV Rajawali.*
- Kaplan, H, I., Benjamin J. S., & Jack A. G. (1997). *Sinopsis psikiatri: ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis. Jakarta: Binarupa Aksara.*
- Mantalvo, F.T., dan Torres, M.C.G. 2004. *Self regulated Learning: Current and Future Direction. Electronic Journal Research in Educational Ps ychology. 2.1. 145-156.*
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal. Jakarta: Penerbit Erlangga.*

- O'Connor, F. 2007. *Frequently Asked Questions about Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group. diakses dari: <https://www.researchgate.net/publication>.
- Ottens, A.J. 1991. *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., dan Feldman, R. D. 2001. *Human Development. Eight Edition*. New York: McGraw-Hill Company.
- Pajares, F. Dan Tim Urdan. 2006. *Self Efficacy Beliefs of Adolescents*. Connecticut: Information Age Publishing.
- Polleys, M.S. 2002. *A Study of Relationship Between Self Regulated Learning Personality and Achievement*. Maryland: Eric.
- Santrock, John W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Schulz, D. & Schultz, E.S. (2005). *Theoris of Personality (8<sup>th</sup> ed)*. wodswoth.
- Singarimbun, Masri dan Sofian Effendi, *Metode Penelitian Survei*, Jakarta: LP3ES, 2008.
- Sitinjak, Tumpal JR & Sugiarto. 2006. *Lisrel*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Suryabrata, S. 1998. *Metode Penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Suryabrata, Sumandi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Valiante, G. Dan Pajares, F. (1999). *The inviting/disinviting indeks: Instrumen validation and relation to motivation and achievement*. *Journal of invitational Theory and Practice*. 6,1,28-47.
- Walizer, H. Michael dan Wiener, L, Paul. (1987). *Metode dan Analisis Penelitian: Mencari Hubungan, Jilid Dua, Alih Bahasa Arief Sukadi Sadiman*. Jakarta: Erlangga.
- Winne, P.H. 1997. *Experimenting to Bootstrap Self Regulated Learning*. *Journal of Educational Psychology*. 89.3.397-410.
- Wolters, C.A. Pintrich, P/R., & Karabenick, S.A. (2003). *Self regulated learning and college student regulation of motivational*. *Journal of educational psychology*, vol.80, No.3, 284-290.
- Zimmerman, B. 1989. *A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning*. *Journal of Educational Psychology*, Vol.80, 284-290. [Online]. Diakses dari <http://www.sfu.ca/sbratt/SRL/Construct%20self-regulated%20learning.pdf> pada tanggal 24 Januari 2020.

*Zimmerman, B.J., & Martines-Pons, M. (1990). Construct validation of a strategy model of student self regulated learning. Journal of educational psychlogy, Vol.80,284-290.[On-line]. Diakses dari [http://www.sfu.ca/sbratt/SRL/Construct%20self-regulated %20 learning.pdf](http://www.sfu.ca/sbratt/SRL/Construct%20self-regulated%20learning.pdf) pada tanggal 24 Januari 2020.*









59	FBR	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	108	
60	SF	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	121
61	SBD	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	148
62	YNS	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	102	
63	IRFT	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	96		
64	HLR	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	110		
65	HS	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	99		
66	AY	3	4	3	4	2	2	4	3	4	2	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	108		
67	ELO	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	140		
68	AH	3	4	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	1	2	4	2	3	2	114				
69	AB	3	2	4	2	1	3	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	1	95				
70	IMS	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	119			
71	ST	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	4	4	2	2	1	3	3	2	1	1	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	3	1	96			
72	PDT	3	3	3	3	4	3	1	4	2	4	4	4	2	1	3	3	2	2	4	4	4	1	1	1	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	159				
73	DS	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	105		
74	CG	4	3	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	131			
75	RST	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	91			
76	DS	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	157		
77	CHT	3	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	155		
78	RHT	3	3	2	2	4	4	2	3	1	3	3	4	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	103			
79	YDB	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	109		
80	NS	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	108			
81	ANT	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	115			
82	RHT	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	130			
83	ARG	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	155		
84	EJ	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	160	
85	JP	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	163	
86	NPT	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	158	
87	PRB	4	4	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	2	3	2	2	4	3	3	4	3	3	1	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	2	161					
88	JHH	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	105				
89	RPT	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	111				
90	ET	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	113		
91	GST	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	1	3	3	3	3	4	4	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	111		
92	RFD	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	4	3	2	2	2	2	3	4	3	4	2	3	1	3	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	2	2	1	1	2	4	3	2	1	148			
93	BES	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	105		
94	BRA	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	1	1	3	3	1	4	3	4	4	2	1	1	4	3	1	1	1	3	1	4	3	4	2	1	1	4	1	4	4	3	2	115			
95	MLS	3	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	3	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	92		
96	ES	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	156		
97	DP	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	123		

Self Regulated Learning																																									
No	Inisial	2	4	5	6	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40	41	Total					
1	Y.STP	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	1	4	3	4	4	4	4	4	80				
2	RS	2	1	2	3	2	3	2	3	2	1	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	88					
3	CCBT	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70					
4	VRT	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98					
5	BES	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	65						
6	HA	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103						
7	YAT	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	98						
8	LS	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	4	4	69						
9	ELM	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	94						
10	ELY	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	85						
11	RS	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	90						
12	ADS	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	82					
13	NH	3	3	4	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	3	1	3	2	2	3	1	4	1	1	4	1	1	4	1	2	4	1	2	77						
14	MDA	4	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	94						
15	DVM	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	94						
16	LST	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	94					
17	IS	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	106					
18	AT	2	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	1	4	3	4	4	4	2	2	3	1	3	2	96						
19	JMN	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	3	4	4	3	4	1	3	4	3	3	3	2	3	3	4	107						
20	FJR	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3	4	4	3	4	70						
21	ATP	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	99						
22	STN	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	91					
23	YL	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	99						
24	HT	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	68						
25	KPN	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	4	99					
26	EFN	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77					
27	IMS	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103						
28	JMN	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	69						
29	YS	3	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	90						
30	AMS	2	4	4	4	3	3	2	2	3	1	3	4	2	2	1	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	102						
31	YS	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	78						
32	AR	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	101						
33	LP	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	99						
34	NH	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98						
35	YLG	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	4	4	1	1	1	60					
36	MDA	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	99						
37	KPN	2	4	2	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	3	1	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	92					
38	ANS	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	79						
39	NT	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	60					
40	DK	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	3	4	4	4	88					
41	FB	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	96					
42	ASM	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	4	3	3	1	4	4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	4	77						
43	SP	2	2	3	4	4	3	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	3	100						
44	ASM	4	3	4	3	3	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	4	3	2	2	2	3	1	3	2	4	2	3	63						
45	VAN	4	4	3	4	4	3	3	4	2	2	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	1	4	3	3	4	4	66							
46	SHT	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	100						
47	CHT	3	4	2	4	4	4	1	2	1	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	67						
48	RTS	2	4	4	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	1	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	4	4	1	3	4	4	1	3	102						
49	RYG	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	100						
50	MST	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	103						
51	YH	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	67						
52	UH	4	3	4	4	3	4	1	2	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	102						
53	FG	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	80						
54	DE	3	4	3	4																																				



```

DATASET ACTIVATE DataSet0.
RELIABILITY
  /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6
aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13
aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20
aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27
aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34
aitem_35 aitem_36 aitem_37 aitem_38 aitem_39 aitem_40 aitem_41
aitem_42 aitem_43 aitem_44 aitem_45 aitem_46 aitem_47 aitem_48
aitem_49 aitem_50 aitem_51 aitem_52 aitem_53 aitem_54 aitem_55
aitem_56
  /SCALE('Kecemasan Akademis') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE
  /SUMMARY=TOTAL.
    
```

## Reliability

Notes		
Output Created		07-OCT-2020 23:06:01
Comments		
Input	Active Dataset Filter Weight Split File N of Rows in Working Data File Matrix Input	97
Missing Value Handling	Definition of Missing Cases Used	User-defined missing values are treated as missing. Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the procedure. RELIABILITY /VARIABLES=aitem_1 aitem_2 aitem_3 aitem_4 aitem_5 aitem_6 aitem_7 aitem_8 aitem_9 aitem_10 aitem_11 aitem_12 aitem_13 aitem_14 aitem_15 aitem_16 aitem_17 aitem_18 aitem_19 aitem_20 aitem_21 aitem_22 aitem_23 aitem_24 aitem_25 aitem_26 aitem_27 aitem_28 aitem_29 aitem_30 aitem_31 aitem_32 aitem_33 aitem_34 aitem_35 aitem_36 aitem_37 aitem_38 aitem_39 aitem_40 aitem_41 aitem_42 aitem_43 aitem_44 aitem_45 aitem_46 aitem_47 aitem_48 aitem_49 aitem_50 aitem_51 aitem_52 aitem_53 aitem_54 aitem_55 aitem_56 /SCALE('Kecemasan Akademis') ALL /MODEL=ALPHA /STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE /SUMMARY=TOTAL.
Syntax		
Resources	Processor Time Elapsed Time	00:00:00,02 00:00:00,02

[DataSet0]

**Scale: Kecemasan Akademis****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	97	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,927	56

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,71	,594	97
aitem_2	3,05	,465	97
aitem_3	3,13	,513	97
aitem_4	2,89	,643	97
aitem_5	2,67	,718	97
aitem_6	2,02	,707	97
aitem_7	2,74	,807	97
aitem_8	2,49	,765	97
aitem_9	2,82	,662	97
aitem_10	2,33	,688	97
aitem_11	2,49	,631	97
aitem_12	2,66	,675	97
aitem_13	2,55	,722	97
aitem_14	2,58	,643	97
aitem_15	2,84	,589	97
aitem_16	2,07	,505	97
aitem_17	2,81	,726	97
aitem_18	2,78	,616	97
aitem_19	3,01	,489	97
aitem_20	2,25	,708	97
aitem_21	2,38	,620	97
aitem_22	2,16	,717	97
aitem_23	2,76	,609	97
aitem_24	2,22	,616	97
aitem_25	2,43	,628	97
aitem_26	2,36	,695	97
aitem_27	2,85	,618	97
aitem_28	2,80	,656	97
aitem_29	2,82	,646	97
aitem_30	2,45	,750	97
aitem_31	2,38	,668	97
aitem_32	1,99	,637	97
aitem_33	2,13	,656	97

aitem_34	1,92	,607	97
aitem_35	3,01	,586	97
aitem_36	2,60	,640	97
aitem_37	2,80	,687	97
aitem_38	2,73	,715	97
aitem_39	2,25	,791	97
aitem_40	2,71	,676	97
aitem_41	2,37	,726	97
aitem_42	2,70	,580	97
aitem_43	2,76	,704	97
aitem_44	2,95	,619	97
aitem_45	2,78	,633	97
aitem_46	2,28	,703	97
aitem_47	2,68	,811	97
aitem_48	2,74	,768	97
aitem_49	2,09	,723	97
aitem_50	2,24	,642	97
aitem_51	2,25	,677	97
aitem_52	2,61	,798	97
aitem_53	2,61	,730	97
aitem_54	2,49	,597	97
aitem_55	2,22	,599	97
aitem_56	2,05	,713	97

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	139,79	273,040	,282	,927
aitem_2	139,45	272,105	,432	,926
aitem_3	139,37	270,882	,462	,926
aitem_4	139,62	271,655	,324	,927
aitem_5	139,84	267,264	,476	,926
aitem_6	140,48	273,482	,212	,928
aitem_7	139,76	273,599	,176	,928
aitem_8	140,01	270,052	,330	,927
aitem_9	139,68	267,157	,525	,925
aitem_10	140,18	270,146	,368	,926
aitem_11	140,01	272,469	,291	,927
aitem_12	139,85	268,278	,461	,926
aitem_13	139,96	266,102	,523	,925
aitem_14	139,93	265,797	,607	,925
aitem_15	139,67	269,828	,453	,926
aitem_16	140,43	274,540	,248	,927
aitem_17	139,69	269,299	,382	,926
aitem_18	139,72	277,078	,072	,928
aitem_19	139,49	274,211	,277	,927
aitem_20	140,26	274,027	,188	,928
aitem_21	140,12	266,110	,615	,925
aitem_22	140,34	270,518	,335	,927
aitem_23	139,74	268,652	,497	,926
aitem_24	140,29	272,812	,282	,927
aitem_25	140,07	267,380	,544	,925
aitem_26	140,14	268,562	,434	,926
aitem_27	139,66	270,664	,388	,926
aitem_28	139,70	268,108	,484	,926
aitem_29	139,68	269,636	,419	,926
aitem_30	140,05	267,424	,446	,926
aitem_31	140,12	264,735	,633	,924
aitem_32	140,52	271,607	,330	,927
aitem_33	140,37	264,902	,638	,924
aitem_34	140,59	275,724	,141	,928

aitem_35	139,49	269,023	,498	,926
aitem_36	139,91	266,835	,559	,925
aitem_37	139,70	269,649	,391	,926
aitem_38	139,77	266,386	,516	,925
aitem_39	140,26	261,631	,652	,924
aitem_40	139,79	266,561	,540	,925
aitem_41	140,13	270,596	,327	,927
aitem_42	139,80	267,326	,594	,925
aitem_43	139,74	270,714	,334	,927
aitem_44	139,56	268,562	,493	,926
aitem_45	139,72	270,640	,379	,926
aitem_46	140,23	264,823	,595	,925
aitem_47	139,82	270,479	,293	,927
aitem_48	139,76	278,516	-,006	,930
aitem_49	140,41	264,266	,602	,925
aitem_50	140,27	268,636	,470	,926
aitem_51	140,26	262,693	,719	,924
aitem_52	139,90	264,531	,531	,925
aitem_53	139,90	264,489	,586	,925
aitem_54	140,01	266,260	,632	,925
aitem_55	140,29	272,020	,332	,927
aitem_56	140,45	275,188	,137	,928

## Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
142,51	278,940	16,701	56

```

NPAR TESTS
  /K-S (NORMAL) =X Y
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING ANALYSIS.
    
```

### NPar Tests

Notes		
Output Created		07-OCT-2020 23:45:58
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet2
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
Missing Value Handling	N of Rows in Working Data	97
	File	
	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
Syntax	Cases Used	Statistics for each test are based on all cases with valid data for the variable(s) used in that test.
		NPAR TESTS
		/K-S(NORMAL)=X Y /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00,02
	Elapsed Time	00:00:00,02
	Number of Cases Allowed <sup>a</sup>	157286

a. Based on availability of workspace memory.



[DataSet2]

**Descriptive Statistics**

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Kecemasan Akademis	97	117,55	20,389	85	163
Sef Regulated Learning	97	84,19	13,973	60	107

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Kecemasan Akademis	Self Regulated Learning
N		97	97
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	117,55	84,19
	Std. Deviation	20,389	13,973
	Absolute	,131	,123
Most Extreme Differences	Positive	,131	,123
	Negative	-,080	-,109
Kolmogorov-Smirnov Z		1,294	1,215
Asymp. Sig. (2-tailed)		,070	,105

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

```
MEANS TABLES=Y BY X
  /CELLS MEAN COUNT STDDEV
  /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
```

## Means

Notes	
Output Created	08-OCT-2020 00:15:15
Comments	
Input	Data Active Dataset DataSet1 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data 97 File Definition of Missing Missing Value Handling Cases Used
Syntax	For each dependent variable in a table, user-defined missing values for the dependent and all grouping variables are treated as missing. Cases used for each table have no missing values in any independent variable, and not all dependent variables have missing values. MEANS TABLES=Y BY X /CELLS MEAN COUNT STDDEV /STATISTICS ANOVA LINEARITY.
Resources	Processor Time 00:00:00,00 Elapsed Time 00:00:00,01

[DataSet1]

## Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Sef Regulated Learning * Kecemasan Akademis	97	100,0%	0	0,0%	97	100,0%

## Report

## Sef Regulated Learning

Kecemasan Akademis	Mean	N	Std. Deviation
85	94,00	1	.
87	90,00	1	.
89	98,00	2	5,657
91	91,33	3	11,719
92	77,50	2	,707
95	98,00	1	.
96	88,00	3	10,149
97	102,00	2	5,657
98	77,00	1	.
99	79,00	2	26,870
100	94,00	1	.
101	100,00	1	.
102	90,00	4	7,483
103	103,00	1	.
105	85,83	6	13,703
106	68,00	1	.
108	74,50	4	13,102
109	82,50	2	17,678
110	81,33	3	16,258
111	86,00	2	5,657
112	101,50	2	7,778
113	82,67	3	7,371
114	92,33	3	8,963
115	88,80	5	14,202
116	101,50	2	,707
117	91,50	2	16,263
118	99,00	1	.
119	84,67	3	15,503

121	93,00	2	8,485
123	80,00	3	17,436
124	87,67	3	16,623
126	90,50	2	12,021
129	65,00	1	.
130	105,00	1	.
131	80,00	2	1,414
135	80,00	1	.
140	87,00	1	.
142	60,00	1	.
145	72,50	2	17,678
148	66,50	2	2,121
150	66,00	1	.
155	79,00	2	12,728
156	70,00	1	.
157	78,00	1	.
158	65,50	2	4,950
159	64,00	1	.
160	64,50	2	2,121
161	61,00	1	.
163	64,00	1	.
Total	84,19	97	13,973

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Regulated Learning * Kecemasan Akademis	Between Groups	(Combined)	11213,026	48	233,605	1,489	,086
		Linearity	4463,488	1	4463,488	28,446	,000
	Within Groups	Deviation from Linearity	6749,538	47	143,607	,915	,619
		Total	7531,633	48	156,909		
Total			18744,660	96			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Sef Regulated Learning * Kecemasan Akademis	-,488	,238	,773	,598

```

CORRELATIONS
/VARIABLES=X Y
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/STATISTICS DESCRIPTIVES
/MISSING=PAIRWISE.
    
```

## Correlations

Notes	
Output Created	07-OCT-2020 23:47:14
Comments	
Input	Data Active Dataset DataSet2 Filter <none> Weight <none> Split File <none> N of Rows in Working Data 97 File Definition of Missing Missing Value Handling Cases Used User-defined missing values are treated as missing. Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax	CORRELATIONS /VARIABLES=X Y /PRINT=TWOTAIL NOSIG /STATISTICS DESCRIPTIVES /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time 00:00:00,03 Elapsed Time 00:00:00,03

[DataSet2]

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
Kecemasan Akademis	117,55	20,389	97
Self Regulated Learning	84,19	13,973	97

**Correlations**

		Kecemasan Akademis	Self Regulated Learning
Kecemasan Akademis	Pearson Correlation	1	-,488**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	97	97
Sef Regulated Learning	Pearson Correlation	-,488**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	97	97

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 1. DATA IDENTITAS DIRI

Nama :  
 Kelas :  
 Jenis kelamin :  
 Usia :

## 2. PETUNJUK PENGISIAN

Dibawah ini ada pernyataan yang menggambarkan keadaan Anda. Baca dan pahamiilah setiap pernyataan kemudian nyatakanlah tanggapan Anda terhadap pernyataan tersebut dengan cara memilih dan kemudian berilah tanda (√) pada satu pilihan yang dianggap sesuai dengan diri Anda pada jawaban yang tersedia.

Pilihan :

SS : Sangat sesuai  
 S : Sesuai  
 TS : Tidak Sesuai  
 STS : Sangat Tidak Sesuai

Contoh:

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sambil belajar saya suka mendengar musik		√		

SELAMAT MENGERJAKAN

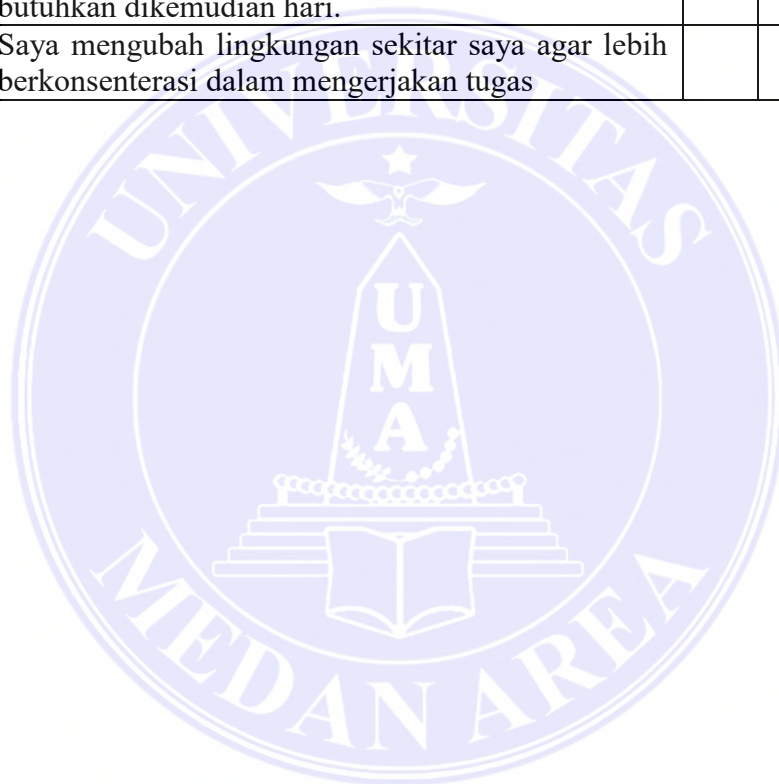
### SKALA SELF REGULATED LEARNING

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Sebelum masuk kelas, saya membaca catatan saya dan berlatih mengingatnya secara berulang kali.				
2	Saya membuat perjanjian dengan diri sendiri apabila saya mendapat nilai bagus dari apa yang saya kerjakan saya akan memberi hadiah kepada diri saya sendiri.				
3	Saya meyakinkan diri sendiri untuk terus belajar dengan baik pada mata pelajaran yang saya sukai.				
4	Saya menggali materi lebih dalam dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber yang berbeda seperti dari guru, buku bacaan dan melaksanakan diskusi dengan teman sebaya.				
5	Saya akan membuat grafik, diagram atau tabel untuk membantu saya merangkum materi pembelajaran.				
6	Mengikuti praktek dan mengerjakan tugas adalah hal yang tidak penting bagi saya sekalipun saya menerima hadiah dari apa yang saya kerjakan.				
7	Saya mengatakan kepada diri saya bahwa saya harus tetap berusaha belajar sebanyak yang saya bisa melebihi dari orang lain.				
8	Bermain adalah hal yang menyenangkan dari pada belajar bagi saya.				
9	Bertanya materi pembelajaran bukan hal yang penting buat saya.				
10	Saya tidak akan memberi hukuman pada diri sendiri walau saya tidak belajar dengan baik.				
11	Bermain adalah hal yang menyenangkan daripada belajar bagi saya.				
12	Saya paling susah menemukan topik penting saat membaca bahan dan catatan mata pelajaran.				
13	Mengubah lingkungan sekitar saya adalah hal yang membosankan buat saya.				
14	Mengatur waktu belajar adalah hal yang menyenangkan buat saya.				
15	Apabila saya tidak mengerti materi pembelajaran, saya akan bertanya kepada guru.				
16	Saya mengatakan pada diri sendiri pentingnya mengikuti praktek dan mengerjakan tugas dengan baik dalam mata pelajaran dan saya akan membuat hadiah saat saya dapat menjalankannya.				
17	Saya tidak suka membuat catatan kecil, gambar, dan				



	bagan untuk merangkum materi pembelajaran.				
18	Membuat waktu belajar adalah hal yang membosankan buat saya.				
19	Saya tidak akan memberi hadiah kepada diri sendiri ketika saya mendapat nilai bagus dari apa yang saya kerjakan.				
20	Saya memberitahu diri sendiri pentingnya belajar mengenai suatu materi pembelajaran karena saya akan membutuhkannya di kemudian hari.				
21	Saya tidak peduli dengan pelajaran saya sebelumnya, dan saya paling tidak suka membaca catatan saya sebelum masuk kelas.				
22	Saya mengatakan kepada diri sendiri bahwa saya ingin meningkatkan motivasi belajar saya.				
23	Saya mengingat kata kunci untuk memudahkan saya mengingat konsep penting pada materi pembelajaran dan mempelajarinya secara berulang ulang saat saya rileks.				
24	Bertanya dan minta pertolongan kepada teman dan guru adalah hal yang membosankan bagi saya				
25	Mencari informasi lebih dalam mengenai materi pembelajaran adalah hal yang membosankan buat saya				
26	Saya memiliki tempat yang nyaman yang bisa saya gunakan untuk belajar dengan baik.				
27	Saya mencoba menghilangkan gangguan apapun disekitar saya ketika saya belajar.				
28	Membuat catatan penting dan mengingat materi pembelajaran yang sudah lewat adalah hal membosankan buat saya.				
29	Apabila saya membutuhkan pertolongan mengenai bahan bacaan, saya akan bertanya kepada teman atau guru.				
30	Saya merasa belajar tidak penting dalam hidup saya.				
31	Saya akan memberi hukuman pada diri saya sendiri apabila saya tidak belajar dengan baik.				
32	Saya tidak suka belajar sekalipun itu mata pelajaran yang saya sukai.				
33	Saya membuat catatan apa saja yang penting pada materi pembelajaran dan mengingat catatan tersebut.				
34	Belajar melebihi waktu adalah hal yang paling membosankan buat saya.				
35	Saya tidak memiliki tempat belajar yang nyaman.				
36	Saya akan memberi hukuman apabila saya tidak mampu menyiapkan tempat yang nyaman untuk				

	belajar.				
37	Saya membaca bahan dan catatan pembelajaran dan mencoba menemukan topik penting dari materi tersebut agar saya lebih mudah untuk menggali lebih dalam materi tersebut.				
38	Saya meyakinkan diri sendiri bahwa saya harus bekerja keras melebihi siswa lain.				
39	Saya paling tidak suka membuat kata kunci saat belajar dan sering melewatkan point penting saat belajar.				
40	Meningkatkan motivasi merupakan hal yang tidak penting bagi saya.				
41	Materi pembelajaran bukanlah hal yang saya butuhkan dikemudian hari.				
42	Saya mengubah lingkungan sekitar saya agar lebih berkonsentrasi dalam mengerjakan tugas				



**SKALA KECEMASAN AKADEMIS**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan lancar.				
2	Saya yakin saya bisa memahami materi pembelajaran yang diajarkan di kelas.				
3	Saat mengerjakan soal ujian saya selalu hati hati dan teliti.				
4	Saya merasa senang saat saya ditujuk oleh guru mengerjakan tugas.				
5	Saya tetap merasa sehat dan rileks walau teman saya sudah selesai ujian dan tidak berpengaruh ke kesehatan saya.				
6	Saya tidak yakin dengan keputusan yang saya ambil.				
7	Saat mengerjakan soal ujian tak hentu hentiinya keringat saya bercucuran.				
8	Jantung saya berdebar cepat ketika saya tidak dapat mengingat materi yang telah saya pelajari.				
9	Saya merasa santai dan rileks walaupun ketika guru melihat saya saat mengerjakan soal ujian.				
10	Ketika ada tanya jawab materi didalam kelas, saya merasa takut mendapat giliran untuk menjawab.				
11	Saat melihat dan menjawab soal ujian perut saya sering sakit dan saya merasa mual.				
12	Saat disuruh untuk mengumpulkan tugas,pr saya tetap percaya diri karena saya yakin saya mendapat nilai bagus.				
13	Saat mengerjakan soal ujian tak henti hentinya keringat saya bercucuran.				
14	Dengan cepat dan lancar ketika saya ditunjuk guru menerangkan pembelajaran dikelas.				
15	Saat kertas ujian dibagikan saya merasa senang karena saya yakin saya bisa menyelesaikannya dengan baik.				
16	Karena terburu buru dalam membaca soal ujian, pemahaman saya sering salah.				
17	Ketika guru menerangkan materi saya akan langsung bertanya jika ada yang tidak saya pahami.				
18	Saat guru menyuruh saya untuk menyampaikan materi didalam kelas saya merasa tenang dan rileks.				
19	Menyelesaikan tugas individu dikelas membuat saya semakin senang.				
20	Keributan di kelas tidak mempengaruhi bagi kesehatan saya.				
21	Saya tidak percaya diri ketika guru mengajukan				

	pertanyaan tentang materi pembelajaran.				
22	Saya sangat gugup ketika ujian saya selesai paling terakhir.				
23	Saya mampu mengambil keputusan dengan benar.				
24	Saya merasa takut dalam menghadapi masalah.				
25	Saya dengan cepat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru.				
26	Saat menyampaikan materi persentase dalam kelas saya merasa takut.				
27	Saya takut ketika pembelajaran berlangsung.				
28	Saya yakin keputusan saya benar.				
29	Saat mempersentasekan hasil praktek didepan kelas saya sangat senang.				
30	Saya tetap santai dan rileks saat masalah menghampiri saya karena saya yakin saya bisa menyelesaikannya.				
31	Saya takut ditanya oleh guru tentang materi pembelajaran.				
32	Saya gugup karena kurang mampu memahami materi pembelajaran yang diajarkan.				
33	Saya merasa gugup ketika guru menyuruh saya untuk menjawab soal didepan kelas.				
34	Saya kurang percaya diri jika saya tidak memahami materi yang disampaikan guru dikelas.				
35	Saya merasa tenang walau pembelajaran sudah berlangsung.				
36	Saya merasa senang apabila guru memberi saya pertanyaan.				
37	Saya merasa pusing ketika harus menyelesaikan tugas individu dikelas.				
38	Ketika guru membagikan soal ujian kepala saya langsung pusing.				
39	Ketika guru menyuruh saya menerangkan materi didepan kelas kepala saya langsung pusing dan oyong.				
40	Saat guru memberi pertanyaan dengan lancar Dan benar saya menjawabnya.				
41	Ketika diperintahkan untuk mengumpulkan pr,tugas, saya merasa khawatir akan mendapat nilai jelek.				
42	Saya merasa santai dan rileks ketika mengerjakan soal ujian.				
43	Saat mengerjakan soal ujian tangan saya tetap kering seperti biasanya.				
44	Saya sangat santai dan berhati hati saat membaca soal ujian.				
45	Saya merasa keputusan yang saya ambil salah.				

46	Ketika mempersentasikan hasil praktek didepan kelas keringat saya tak henti hentinya bercucuran.				
47	Ketika mengerjakan soal ujian keringat saya tidak ada bercucuran.				
48	Sikap saya biasa saja walau saya tidak mengerti materi yang telah saya pelajari.				
49	Ketika guru memulai tanya jawab dikelas jantung saya langsung berdebar cepat.				
50	Kepala saya terasa sakit ketika teman teman saya sudah selesai ujian.				
51	Jantung saya berdebar cepat ketika saya ditunjuk oleh guru untuk menerangkan pembelajaran dikelas.				
52	Saat mengerjakan soal ujian tangan saya sering berkeringat.				
53	Saya tetap tenang walaunsaat ujian saya selesai paling terakhir.				
54	Saya dapat menjawab pertanyaan yang diajukan guru dengan lancar.				
55	Perut saya sering mual dalam membaca soal ujian sehingga pemahaman saya sering salah.				
56	Keributan teman di kelas mengakibatkan kepala saya sakit				

Medan, 18 September 2020

Nomor : 206/TPSL/01.10/IX/2020  
 Lampiran :  
 Hal : Pengambilan Data

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI**

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223  
 Kampus II : Jalan Selaibudi Nomor 79 / Jalan Sei Sarayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122  
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ.medanarea@uma.ac.id

**Yth. Kepala Sekolah SMA N 1 Berastagi**  
 Di  
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

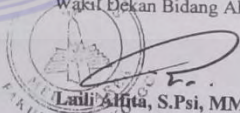
Nama : Relly Efianta Sembiring  
 NPM : 168600140  
 Program Studi : Ilmu Psikologi  
 Fakultas : Psikologi

Untuk melaksanakan pengambilan data di SMA N 1 Berastagi, Jl. Jamin Ginting No. 12 guna penyusunan skripsi yang berjudul "*Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Di Sekolah SMA Negeri 1 Berastagi*".

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan dan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih..

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
  
**Laili Sifita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog**

Tembusan  
 - Mahasiswa Ybs  
 - Arsip

