

**HUBUNGAN ANTARA SWAKELOLA BELAJAR DENGAN KECEMASAN AKADEMIS  
SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 MUNGKID TAHUN AJARAN 2013/2014**

JURNAL SKRIPSI



Oleh  
Puji Astuti  
NIM 10104241011

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
SEPTEMBER 2014**

## PERSETUJUAN

Jurnal skripsi yang berjudul HUBUNGAN ANTARA SWAKELOLA BELAJAR DENGAN KECEMASAN AKADEMIS SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 MUNGKID TAHUN AJARAN 2013/2014 yang disusun oleh Puji Astuti, NIM 10104241011 ini telah disetujui pembimbing untuk dipublikasikan.

Yogyakarta, 4 September 2014

Pembimbing,



*[Handwritten Signature]*  
Dr. Rita Eka Izzaty, M. Si.  
NIP 19730210 199802 2 001

# HUBUNGAN ANTARA SWAKELOLA BELAJAR DENGAN KECEMASAN AKADEMIS SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 MUNGKID TAHUN AJARAN 2013/2014

## *CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC ANXIETY ON 7<sup>th</sup> GRADES STUDENTS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 1 MUNGKID AT 2013/2014 PERIOD*

Oleh: Puji Astuti Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta  
[De.tutut@gmail.com](mailto:De.tutut@gmail.com).

### Abstrak

Penelitian ini bermula dari adanya fenomena masih rendahnya tingkat swakelola belajar yang diasumsikan sebagai salah satu penyebab timbulnya kecemasan akademis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara swakelola belajar dengan kecemasan akademis siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mungkid tahun ajaran 2013/2014. Penelitian ini termasuk dalam penelitian korelasional. Subyek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas VII SMP N 1 Mungkid sejumlah 154 orang yang terdiri atas 65 laki-laki dan 89 perempuan. Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu skala swakelola belajar dan skala kecemasan akademis yang diuji dengan validitas konstruk melalui uji coba terhadap 72 siswa selain subjek penelitian dengan  $r_{tabel} = 0,2319$  (untuk  $N=72$ ). Analisis data pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara swakelola belajar dan kecemasan akademis dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,568$  dengan taraf signifikansi  $0,000$ . Hasil menunjukkan bahwa sumbangan efektif swakelola belajar terhadap kecemasan akademis sebesar  $32,26\%$ .

Kata kunci: validitas skala, swakelola belajar, kecemasan akademis

### Abstract

*This research was start from a low self regulated learning phenomena that assumes as one of academic anxiety rises. The purpose of the research was to identify the correlation between self-regulated learning and academic anxiety at 7<sup>th</sup> grade at Junior high School 1 Mungkid. This research was a correlational research. The subjects of the research were students of grade VII at Junior High School 1 Mungkid, they are 154 consist of 65 male and 89 female students. This research used two scale of data collection technique, they were self-regulated learning scale and akademis anxiety scale which was tested by construct validation by pretest on 72 students excepted subject with  $R_{table}=0,2319$  ( $N=72$ ). Data was analyzed by product moment correlation from Pearson. The result of the research discovered that there was a negative correlation between self-regulated learning and academic anxiety by coefficient that it correlated about  $-0.568$  and  $0,000$  signification. Based on this result, self-regulated learning gave influence to academic anxiety about  $32,26\%$*

Keywords: *self-regulated learning, academic anxiety, scale validity*

## PENDAHULUAN

Salah satu topik yang dinilai masih menimbulkan permasalahan dalam dunia pendidikan adalah mengenai prestasi akademis. Prestasi akademis digunakan sebagai tolok ukur keberhasilan dalam penyelenggaraan pendidikan. Prestasi akademis siswa secara kuantitatif dapat dilihat dari nilai yang dicantumkan di dalam

rapor. Sarlito W. Sarwono (2010: 88) mengungkapkan bahwa baik buruknya angka rapor tidak selalu disebabkan oleh kepandaian (intelegensi), tetapi juga dipengaruhi oleh beberapa faktor lain seperti cara guru mengajar, lingkungan sekolah, hasrat belajar anak, dan kreativitas. Faktor tersebut sering kali menimbulkan adanya kesenjangan antara kemampuan siswa dengan prestasi akademis

yang dicapai. Kesenjangan ini telah dihubungkan dengan tes kecemasan (Gasparovich, 2008: 3). Menurut Dadang Hawari (2001:18), kecemasan merupakan gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam terhadap hal yang samar, tetapi masih dalam batas-batas normal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kecemasan merupakan gangguan perasaan yang menimbulkan perasaan takut atau khawatir terhadap sesuatu yang belum jelas.

Menurut Maddox (2011: 1), semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademis, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, presentasi di depan kelas atau menghadapi tes tertentu. Ditambahkan oleh Astuti dan Resminingsih (Liza Harlini N. dan Fasti Rola, 2011: 7), kecemasan akademis juga muncul akibat dari target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian ketat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, pemarah, kurang kompeten, dan penerapan disiplin sekolah yang mengedepankan hukuman.

Salah satu hal yang dapat menimbulkan kecemasan akademis adalah target kurikulum yang terlalu tinggi. Target kurikulum dinyatakan dalam standar nilai minimal yang harus dicapai oleh siswa, yang didasarkan pada Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang diberlakukan di sekolah. KKM ditetapkan pada awal tahun pelajaran oleh satuan pendidikan berdasarkan hasil musyawarah guru mata pelajaran di satuan

pendidikan (Depdiknas, 2009: 4). Departemen Pendidikan Nasional dalam Diklat/Bimtek KTSP 2009 menyatakan bahwa sekolah dapat menetapkan KKM di bawah nilai ketuntasan belajar maksimal, dan berupaya secara bertahap meningkatkan untuk mencapai nilai ketuntasan maksimal. Hal ini berarti bahwa sekolah bisa menaikkan standar nilai minimal setiap pergantian tahun ajaran, sesuai dengan hasil musyawarah guru mata pelajaran.

Menurut Ottens (1991: 6) pencapaian ketuntasan nilai dan kelebihan beban materi membuat siswa mengalami kecemasan. Siswa yang cemas menunjukkan gejala fisik seperti otot tegang, gemetar, berkeringat dan jantung berdetak cepat. Tidak sedikit siswa yang mengalami kecemasan terhadap prestasi akademis terkait dengan tingginya standar nilai minimal yang digunakan oleh sekolah. Banyak siswa yang mengaku memiliki ketakutan jika tidak mampu mencapai batas nilai yang sudah ditentukan karena akan berakibat pada kemungkinan tinggal kelas. Sebanyak 4 siswa kelas VII mendatangi ruang BK dan menyampaikan kekhawatirannya jika tidak naik kelas karena tuntutan nilai yang menurut mereka terlalu tinggi.

Frederick, Blumenfeld, & Paris (Eva Latipah, 2010: 112) menyatakan bahwa dalam bidang pendidikan swakelola belajar telah memberikan pengaruh yang sangat signifikan khususnya untuk siswa SMP dan SMU. Terdapat banyak penelitian mengenai swakelola belajar yang telah dilakukan.

Penelitian dilakukan terhadap siswa di berbagai jenjang pendidikan, diantaranya SMP, SMA/ SMK, bahkan perguruan tinggi. Penelitian mengenai swakelola belajar di tingkat perguruan tinggi telah dilakukan oleh Muhammad Nur Wangid, Sugiyatno, dan Isti Yuni P. pada tahun 2011 terhadap mahasiswa Bahasa Perancis. Hasil yang didapatkan adalah sebagai berikut; 5 mahasiswa (13,16%) berada pada kategori tinggi; 31 mahasiswa (81,58%) pada kategori sedang; dan 2 mahasiswa (5,26%) pada kategori kurang.

Penelitian mengenai swakelola belajar di tingkat SMA/SMK telah dilakukan oleh Novi Ferlinita Sari pada tahun 2012 pada siswa kelas X Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru yang berjumlah 94 orang. Hasil penelitian menggambarkan fenomena sebagai berikut: Sebanyak 49 siswa (52,13%) tidak bisa mengatur waktu belajar dengan baik, sehingga seringkali ia tidak sempat belajar karena melakukan hal-hal lain yang tidak mendukung tercapainya tujuan belajar. Sebanyak 38 siswa (40,43%) tidak mampu menentukan apakah yang telah ia pelajari sudah mencapai tujuan belajar atau belum karena ia tidak memiliki target yang pasti. Sebanyak 39 siswa (41,49%) merasa tidak siap apabila dihadapkan pada tugas baru yang lebih sulit. Siswa yang kesulitan mencari cara/ strategi untuk dapat memahami apa yang disampaikan oleh guru sebanyak 38 orang (40,43%), dan siswa yang pernah mengambil ide atau gagasan temannya sebanyak 59 orang (62,77%). Dari data hasil

penelitian tersebut dapat terlihat bahwa tidak sedikit siswa yang belum memiliki swakelola belajar yang baik.

Kecemasan siswa yang bersumber dari target kurikulum yang terlalu tinggi biasanya terjadi karena siswa kurang memiliki keterampilan tentang cara belajar yang mencakup pemahaman kemampuan berpikir, proses berpikir, dan motivasi untuk mencapai tujuan belajar. Kemampuan tersebut disebut dengan *self regulated learning* (Deasyanti dan Anna Armeini, 2007: 13), yang selanjutnya akan disebut dengan swakelola belajar.

Siswa diharapkan memiliki swakelola belajar yang tinggi. Apabila siswa memiliki swakelola belajar yang rendah akan mengakibatkan kesulitan dalam menerima materi pelajaran sehingga hasil belajar mereka menjadi tidak optimal. Jika seseorang kehilangan strategi dalam swakelola belajar maka mengakibatkan proses belajar dan prestasi belajar yang kurang baik (Zimmerman, 1989: 336). Muara dari semua permasalahan ini adalah ketidaksiapan siswa dengan tuntutan akademis yang ada, sehingga memungkinkan munculnya kecemasan akademis pada siswa jika siswa tersebut tidak mampu melakukan swakelola belajar dengan baik.

Penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara kecemasan akademis dengan swakelola belajar telah dilakukan oleh Amalia Putri Pratiwi pada tahun 2009 pada siswa RSBI SMA N 3 Surakarta. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara keduanya, yaitu kecemasan akademis mempengaruhi swakelola belajar sebanyak 8,6% dan sebanyak 91,4% dipengaruhi oleh faktor lain.

Berdasarkan pemaparan di atas, swakelola belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesiapan siswa dalam belajar. Kecemasan siswa yang muncul merupakan salah satu dampak dari ketidaksiapan dalam belajar. Peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara swakelola belajar dengan kecemasan akademis pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mungkid. Berdasarkan pemahaman tersebut, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara swakelola belajar dengan kecemasan akademis siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mungkid tahun ajaran 2013/2014.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional. Menurut Saifuddin Azwar, (2013:8), penelitian korelasi bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian yang dilakukan mengkaji mengenai hubungan swakelola belajar dan kecemasan akademis.

### **Variabel Penelitian**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 2 variabel antara lain; variabel

bebas yaitu swakelola belajar dan variabel terikat yaitu kecemasan akademis. Jadi dalam hal ini swakelola belajar sebagai variabel bebas memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademis sebagai variabel terikat.

## **Definisi Operasional**

### **1. Swakelola belajar**

Swakelola belajar adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan belajar dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian diarahkan dan didorong oleh tujuan dengan mengutamakan konteks lingkungan.

### **2. Kecemasan Akademis**

Kecemasan akademis adalah dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang tanpa sebab khusus yang mencakup komponen psikologis, komponen motorik, komponen kognitif dan komponen somatis, sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

## **Subyek Penelitian**

Subjek penelitian dalam penelitian ini menggunakan populasi dan sampel. Populasi yang digunakan adalah siswa VII yang terdiri dari 8 kelas, masing-masing kelas berjumlah

sekitar 32 siswa dengan total keseluruhan 251 siswa. Teknik pemilihan sampel menggunakan *random sampling*. Jumlah subjek penelitian yaitu 154 siswayang terdiri dari laki-laki 65 siswa, dan 89 siswi perempuan.

### **Lokasi Penelitian**

Penelitian ini bertempat di SMP Negeri 1 Mungkid. Sekolah ini beralamat di jalan raya Blabak-Magelang, kabupaten Magelang. Alasan pemilihan lokasi penelitian di SMP Negeri 1 Mungkid karena ditemukan permasalahan adanya siswa yang memiliki swakelola belajar yang rendah dan adanya siswa yang mengalami kecemasan akademis. Uji coba skala dilakukan pada bulan Juni 2014, sedangkan pengisian skala penelitian dilaksanakan pada tanggal 1 Juli sampai 5 Juli 2014.

### **Metode Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan instrumen pengumpulan data berupa skala. Skala yang digunakan merupakan skala dengan 4 pilihan jawaban. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala swakelola belajar dan skala kecemasan akademis dengan pilihan jawaban Selalu (SL), Sering (S), Jarang (J), Tidak Pernah (TP).

### **Instrumen Pengumpulan Data**

Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala swakelola belajar dan skala kecemasan akademis. Skala swskelola belajar digunakan untuk mengungkap swakelola belajar siswa. Tingkat swakelola belajar

diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek swakelola belajar dari Zimmerman (1989), yaitu kognitif, motivasi, perilaku. Skala kecemasan akademis mengungkap tentang kecemasan akademis siswa. Tingkat kecemasan akademis diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan akademis yaitu psikologis,kognitif, motorik, dan somatis.

### **Uji Instrumen**

Untuk melihat kesahihan instrumen yang disusun oleh peneliti, maka dibutuhkan beberapa langkah sebagai berikut:

#### **1. Uji Validitas**

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya, sejauh mana skala itu mampu mengukur atribut yang dirancang (Saifuddin Azwar, 2008:7). Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas konstruk dengan melakukan uji cobaterhadap 72 responden, setelah diujicobakan intrumen akan dihitung validitasnya dengan menggunakan program *SPSS versi 16.0*. Validitas skala swakelola belajar berada pada rentang 0,307 sampai dengan 0,680 dan menghasilkan item valid sebanyak 36, sedangkan validitas skala kecemasan akademis berada pada rentang 0,319 sampai dengan 0,680 dan menghasilkan item valid sebanyak 27.



## 2. Uji Reliabilitas

Suatu instrumen dikatakan reliabel apabila dalam beberapa kali pengukuran pada obyek yang sama akan menghasilkan hasil yang relatif sama. Menurut Wells dan Wollack (dalam Azwar, 2013: 98) tes yang standar yang taruhannya tidak terlalu tinggi minimal memperlihatkan konsistensi internal setidaknya 0,80 atau 0,85. Reliabilitas skala diuji menggunakan *Alpha Cronbach* dengan koefisien 0,906 pada skala swakelola belajar dan 0,923 pada skala kecemasan akademis.

### Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini teknik analisis data yang akan diajukan yaitu *product moment* dari Pearson. *Product moment* digunakan untuk menentukan hubungan antara dua variabel yaitu swakelola belajar dan kecemasan akademis. Perhitungan penelitian ini menggunakan SPSS *For Window Seri 16.0*.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan teknik analisis *product moment*. Berdasarkan hasil korelasi, dapat diketahui hubungan antara dan kecemasan akademis koefisien korelasinya sebesar -0.568 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “Ada hubungan yang negatif

antara swakelola belajar dan kecemasan akademis” diterima.

Berdasarkan data empirik sebagai hasil pengujian di lapangan atau pada kelompok populasi yang bersangkutan, terbukti bahwa ada hubungan negatif antara swakelola belajar dan kecemasan akademi pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Mungkid. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat swakelola belajar siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademis siswa. Demikian juga sebaliknya semakin rendah swakelola belajar yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi kecemasan akademis siswa.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Swakelola Belajar

No	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	> 108	37	24, 03%	Tinggi
2	72 – 108	98	63, 64%	Sedang
3	< 72	19	12, 33%	Rendah
<b>Total</b>		154	100%	

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kategorisasi Kecemasan Akademis

No.	Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
1	> 81	7	4, 54%	Tinggi
2	54 – 81	36	23,38%	Sedang
3	< 54	111	72,08%	Rendah
<b>Total</b>		154	100%	

Berdasarkan hasil analisis dapat dilihat bahwa angka koefisien korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan



negatif dan signifikan antara swakelola belajar dengan kecemasan akademis. Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan arah kedua variabel yang negatif, yaitu semakin tinggi swakelola belajar maka semakin rendah kecemasan akademis siswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan peneliti, yaitu terdapat hubungan negatif antara dengan swakelola belajar dengan kecemasan akademis siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kecemasan akademis siswa adalah swakelola belajar.

Hasil penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia Putri Pratiwi (2009) yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan akademis dengan swakelola belajar pada siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMA Negeri 3 Surakarta. Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa kecemasan akademis memiliki korelasi negatif dan berkorelasi signifikan dengan swakelola belajar siswa.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, swakelola belajar merupakan salah satu faktor atau bukan satu-satunya faktor mutlak yang mempengaruhi kecemasan akademis siswa. Hal ini berarti bahwa masih terdapat faktor lain yang mempengaruhi kecemasan akademis siswa. Faktor faktor tersebut dapat berupa faktor intrinsik maupun faktor ekstrinsik dari siswa. Seperti halnya yang disebutkan oleh Divine & Kylene (Sari, 2012: 32), kecemasan akademis berasal dari reputasi akademis, kompetensi dan

kemampuan, fokus pada pencapaian tujuan dan khawatir akan ketidaksiapan.

## **Pembahasan**

Swakelola belajar bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi kecemasan akademis siswa. Siswa yang telah menerapkan swakelola belajar yang tinggi belum tentu memiliki kecemasan akademis yang rendah. Berdasarkan penjabaran tersebut, faktor kecemasan akademis siswa tidak hanya berasal dari swakelola belajar, tetapi faktor di luar swakelola belajar juga mempengaruhi kecemasan akademis siswa.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara swakelola belajar dan kecemasan akademis siswa, namun sumbangan swakelola belajar terhadap kecemasan akademis siswa tidak begitu besar. Hal tersebut terlihat dari hasil perhitungan sumbangan variabel swakelola belajar terhadap kecemasan akademis sebesar 32,26%, yang berarti masih terdapat 67,74% faktor lain yang mempengaruhi kecemasan akademis siswa.

Menurut Natawidjaja (Syamsu Yusuf & Juntika Nurihsan, 2006: 6), bimbingan sebagai proses memberikan bantuan kepada individu mencapai perkembangan optimal serta memberikan bantuan kepada individu secara berkesinambungan supaya individu dapat memahami dirinya dan mengarahkan dirinya bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat, dan kehidupan pada umumnya. Dengan demikian, guru BK diharapkan mampu memberikan bimbingan

dan bantuan kepada siswa agar dapat menghadapi tuntutan dan tantangan yang ada, tetapi tetap memandirikan siswa.

Hasil analisis nilai rata-rata per indikator dalam variabel swakelola belajar menunjukkan bahwa semua indikator berada pada kategori sedang. Hal ini berarti bahwa perlu adanya kesadaran siswa untuk meningkatkan semua aspek swakelola belajar agar kemampuan untuk mengatur, melaksanakan, dan mengevaluasi hasil belajar juga meningkat. Dalam hal ini, guru BK memiliki peran untuk membantu siswa dalam memahami diri dan mengarahkan siswa untuk meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya swakelola belajar sehingga hasil yang dicapai siswa sesuai dengan target yang telah dibuat. Guru BK diharapkan mampu membantu siswa dengan melakukan layanan di bidang pribadi dan belajar yang dapat dilakukan secara klasikal maupun bimbingan kelompok melalui layanan dasar, misalnya mengenai keteraturan belajar, pentingnya perencanaan belajar, gaya belajar, dan cara-cara yang baik dalam belajar. Selain itu, guru BK dapat bekerjasama dengan orang tua dalam memantau kegiatan belajar siswa di rumah sehingga swakelola belajar dapat berjalan optimal.

Dalam variabel kecemasan akademis, nilai rata rata per indikator menunjukkan hasil yang rendah meskipun masih terdapat indikator yang menunjukkan kecemasan akademis yang sedang. Hal ini menunjukkan bahwa peran guru BK sangat dibutuhkan untuk mencegah munculnya kecemasan yang berlebihan pada siswa. Dengan demikian

hasil belajar siswa dapat tercapai dengan maksimal meskipun terdapat beberapa tuntutan yang harus dihadapi. Peran guru BK dapat ditunjukkan melalui layanan yang diberikan, seperti layanan responsif terhadap siswa yang memiliki kecemasan berlebihan, meningkatkan kesiapan siswa dalam belajar, memberikan *ice breaking* untuk mengurangi ketegangan siswa, serta cara lain yang disesuaikan dengan permasalahan kecemasan yang dialami oleh siswa.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Penelitian ini membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara swakelola belajar dengan kecemasan akademis pada siswa kelas VII SMP N 1 Mungkid tahun ajaran 2013/2014 dengan koefisien determinasi sebesar  $-0,568$ . Dengan demikian variabel swakelola belajar mempengaruhi variabel kecemasan akademis sebesar  $32,26\%$ , dan sebanyak  $67,74\%$  dipengaruhi oleh faktor lain. Hubungan negatif dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat swakelola belajar siswa, maka semakin rendah tingkat kecemasan akademis yang dialami siswa, demikian juga sebaliknya semakin rendah tingkat swakelola belajar siswa maka akan semakin tinggi kecemasan akademisnya.

### **Saran**

#### **1. Bagi Sekolah**

Dalam upaya memecahkan persoalan kecemasan akademis dan swakelola belajar siswa, maka sekolah sebagai penyelenggara pendidikan hendaknya menghimbau guru untuk menggunakan metode belajar yang variatif

dalam mengajar sehingga siswa mendapatkan kesan belajar yang mudah dan menyenangkan serta mengkondisikan ruang kelas agar dapat meningkatkan konsentrasi siswa dalam belajar. Sekolah hendaknya juga menghimbau guru untuk lebih terbuka ketika ditanya mengenai materi pelajaran sehingga siswa merasa dekat dengan guru dan tidak lagi malu untuk bertanya ketika mengalami kesulitan. Selain itu, sekolah hendaknya memberikan aturan secara tegas mengenai guru yang sering izin meninggalkan kelas tanpa alasan yang jelas, sehingga adanya jam kosong dalam kelas dapat diminimalkan.

## **2. Bagi Guru Mata Pelajaran**

Guru mata pelajaran sebagai salah satu sumber belajar utama siswa hendaknya menerapkan metode belajar yang memandirikan siswa yaitu dengan memancing keaktifan siswa dalam belajar, seperti diskusi kelompok yang kemudian dilanjutkan dengan presentasi kelompok, memberikan tugas yang harus dikumpulkan ketika terpaksa harus meninggalkan kelas dan mengulas pada pertemuan berikutnya, dan menerapkan tutor sebaya sehingga siswa tidak lagi menjadikan guru sebagai satu-satunya sumber belajar. Dengan demikian siswa akan terbiasa untuk belajar mandiri.

## **3. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan mampu mengoptimalkan peran

dengan cara memaksimalkan layanan informasi di bidang belajar dengan cara memberikan materi yang berhubungan dengan swakelola belajar terutama strategi-strategi yang ada dalam swakelola belajar seperti penggunaan gambar dan grafik sebagai sarana untuk memudahkan belajar, melakukan diskusi kelompok dalam kelas mengenai cara efektif untuk belajar, manfaat keteraturan belajar, maupun cara untuk meningkatkan konsentrasi belajar. Selain itu, guru BK juga memberikan layanan di bidang pribadi dan belajar terhadap permasalahan yang dialami siswa khususnya kecemasan akademis dengan cara meningkatkan kesiapan siswa dalam belajar dan memberikan teknik relaksasi yang bisa dilakukan ketika siswa merasa tegang.

## **4. Bagi Siswa**

Siswa diharapkan menyadari pentingnya swakelola belajar dan menerapkannya dengan baik misalnya dengan membuat jadwal belajar dan melaksanakannya secara rutin, menandai pokok pikiran materi pelajaran untuk memudahkan belajar, mengulang materi pelajaran yang telah diberikan sebelumnya, serta aktif mencari sumber belajar selain dari penjelasan guru. Siswa juga diharapkan agar lebih terbuka kepada teman dan guru ketika menghadapi kesulitan dalam belajar. Selain itu siswa juga dihimbau untuk tetap berkonstrasi ketika teman lain sudah selesai dalam mengerjakan ujian sehingga tidak

mengacaukan pikiran siswa yang akan berakibat pada munculnya kecemasan. Siswa juga diharapkan membaca soal secara teliti dan hati-hati ketika ujian, sehingga tidak salah dalam menjawab soal ujian agar mendapatkan hasil yang optimal. Dengan demikian, kemungkinan munculnya kecemasan akademis yang tinggi dapat dicegah dan dihadapi.

## 5. Bagi Orang Tua

Orang tua sebagai pembimbing anak dalam lingkungan rumah diharapkan agar selalu memberikan arahan, bimbingan, melakukan kontrol dan pemantauan terhadap kegiatan belajar anak di rumah sehingga anak memiliki kesiapan belajar yang lebih matang agar kemungkinan terjadinya kecemasan akademis yang tinggi pada anak dapat dicegah atau dikurangi.

## 6. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi swakelola belajar maupun kecemasan akademis seperti kesiapan belajar siswa, kompetensi dan kemampuan siswa, serta pencapaian tujuan belajar sehingga dapat memperkaya penelitian mengenai swakelola belajar. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan juga melakukan pengembangan terhadap penelitian tentang kecemasan akademis, seperti ditinjau dari karakteristik maupun sumber-sumber kecemasan akademis.

peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu melakukan pengembangan terhadap subjek penelitian yang akan diteliti serta mengembangkan teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi maupun mencegah kecemasan akademis serta teknik untuk meningkatkan swakelola belajar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Putri Pratiwi. (2009). Hubungan antara Kecemasan Akademis dengan *Self Regulated Learning* pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. *Skripsi*. Semarang: Fakultas Psikologi UNDIP.
- Dadang Hawari. (2001). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2009). *Penetapan Kriteria Ketuntasan Minimal*. Disampaikan dalam Diklat/Bimtek KTSP 2009.
- Eva Latipah. (2010). Strategi *Self Regulated Learning* dan Prestasi Belajar. *Jurnal Psikologi*. Volume 37 (1). 110-128.
- Gasparovich, Lindsay. (2008). *Positive Behavior Support: Learning to Prevent or Manage Anxiety in the School Setting*. Newsletter. University of Pittsburgh.
- Liza Harlini N. & Fasti Rola. (2011). Hubungan antara Kemecasan Akademik dengan *Academic Self Management* pada Siswa Kelas X Unggulan. *Skripsi (Abstrak)*. Fakultas Psikologi Universitas Mercubuana.
- Maddox, N. (2011). *Academic Anxiety*. Diakses dari <http://www.ehow.com/about6136494-academic-anxiety.html> diakses pada 23 Maret 2014 jam 15:12.

- Novi Ferlinita Sari. (2012). Pengaruh Konseling Kelompok terhadap Peningkatan *Self Regulation* Siswa Kelas X Jurusan Teknik Komputer dan Jaringan SMK Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Skripsi (Abstrak)*. FKIP Universitas Riau.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Saifuddin Azwar. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Metode Penelitian*. Cetakan XIV. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarlito. W. Sarwono. (2010). *Psikologi Remaja*. Edisi Revisi. Jakarta: Rajawali Pers.
- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Learning*. *Journal of sEducation Psychology*. Volume 81 (3). 329-339.