

KECEMASAN AKADEMIK DITINJAU DARI *SELF REGULATED LEARNING* DAN *STUDENT WELL BEING* PADA SISWA SMK N 3 KARAWANG

Randwitya Ayu Ganis Hemasti¹, Nuram Mubina², Ida Herlina³
Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang
randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id¹, nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id²,
ps17.idaherlina@mhs.ubpkarawang.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* dan *student well being* pada kecemasan akademik siswa di SMK N 3 Karawang. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu *self regulated learning*, *student wellbeing*, dan kecemasan akademik. Hipotesis mayor penelitian ini adalah Ada pengaruh *self regulated learning* dan *student wellbeing* pada kecemasan akademik siswa di SMK N 3 Karawang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 123 siswa di SMK N 3 Karawang. Menggunakan metode *purposive sampling*. Metode data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan SPSS 22.0. Berdasarkan hasil uji model hipotetik memiliki nilai outer loading berada di atas 0.5 dan nilai *Cronbach's alpha* untuk semua konstruk berada di atas 0.5. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh *self regulated learning* dan *student well being* pada kecemasan akademik siswa di SMK N 3 Karawang. Hasil R Square pada penelitian ini adalah 38,9 %.

Kata kunci : *self regulated learning*, *student well being*, kecemasan akademik

Abstract

This study aims to determine the effect of self regulated learning and student well being on student academic anxiety at SMK N 3 Karawang. In this study, there are three variables, namely self-regulated learning, student wellbeing, and academic anxiety. The major hypothesis of this study is that there is an effect of self-regulated learning and student wellbeing on students' academic anxiety at SMK N 3 Karawang. The number of samples used were 123 vocational students at SMK N 3 Karawang. Using purposive sampling method. The data method in this study uses quantitative methods. The analysis in this study uses multiple regression analysis using SPSS 22.0. Based on the test results, the hypothetical model has an outer loading value above 0.5 and Cronbach's alpha value for all constructs above 0.5. The results showed that there was an effect of self regulated learning and student well being on students' academic anxiety at SMK N 3 Karawang. The result of R Square in this study was 38.9%.

Keywords: self regulated learning, student well being, academic anxiety

Pendahuluan

Peningkatan kualitas sumber daya manusia merupakan salah satu penekanan dari tujuan pendidikan. Undang-Undang tentang Sistem Pendidikan Nasional nomor 20 tahun 2003 merumuskan fungsi dan tujuan pendidikan nasional sebagai berikut. Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokrasi serta bertanggung jawab.

Pendidikan merupakan salah satu aspek kehidupan yang sangat penting bagi individu. Selain sebagai usaha untuk mewujudkan proses pembelajaran yang efektif, pendidikan juga berfungsi untuk mengembangkan potensi peserta didiknya. Menurut Syah (dalam Pratiwi 2015), pendidikan pada dasarnya adalah usaha sadar untuk menumbuhkembangkan potensi sumber daya manusia peserta didik dengan cara mendorong dan memfasilitasi kegiatan belajar mereka.

Pendidikan ini dijabarkan secara lebih spesifik lagi dalam Peraturan Pemerintah Nomor 29 tahun 1990 tentang Pendidikan Menengah, yaitu pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan peserta didik untuk pelaksanaan jenis pekerjaan tertentu (Edi, Suharno, Widiastuti, 2017). Kekhususan dalam pembelajaran di SMK bukan hanya dengan adanya pembelajaran kompetensi keahlian yang mampu membekali siswa agar siap kerja di dunia usaha dan industri (DU/DI) tetapi dengan adanya relevansi SMK dengan DU/DI guna mencapai tujuan terciptanya mutu lulusan SMK yang sesuai dengan kebutuhan DU/DI. Hal ini

didasarkan dari kebijakan pemerintah tentang link and match DU/DI dengan penyelenggaraan pendidikan di SMK agar dari kedua belah pihak saling mengerti apa saja yang dibutuhkan oleh DU/DI dan apa yang seharusnya dilakukan oleh SMK dalam menanggapi kebutuhan dari DU/DI yang semakin berkembang pesat dalam bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Program Praktek Kerja Industri (Prakerin) adalah solusi yang tepat untuk meningkatkan relevansi antara SMK dan DU/DI (Edi, Suharno, Widiastuti, 2017).

Hasil belajar yang diperoleh akan sangat bergantung pada keterampilan seorang pelajar dalam menerapkan strategi pengaturan diri dalam belajar (Zimmerman, 1990). Menurut Zimmerman (1989), Strategi *self-regulated learning* merupakan strategi belajar dimana tindakan dan proses yang dilakukan diarahkan pada keterampilan mengolah informasi dan kemampuan termasuk mengatur, membuat tujuan dan olah kognitif dari pembelajar. Berdasarkan dari penelitiannya pula, disebutkan bahwa strategi belajar *self-regulated* adalah strategi yang efektif karena menuntut individu untuk aktif dalam proses belajarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Karimi, Abedi dan Farahbakhsh (2014) mengungkapkan bahwa strategi *self regulated learning* dapat mempengaruhi ranah kognisi dan motivasi sehingga perilaku tersebut mampu memberikan efek terhadap keterampilan belajar anak di kelas, yang akhirnya mengarahkan pada lingkungan belajar akademik dan meningkatkan resiliensi akademik siswa.

Menurut teori perkembangan, siswa SMK termasuk dalam masa remaja. Santrock (dalam Listiara, 2015), menyatakan bahwa usia remaja berkisar antara usia 13 – 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Santrock (dalam Listiara, 2015) juga menyatakan transisi menuju sekolah menengah merupakan pengalaman yang normatif. Perubahan ini

misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Hal-hal tersebut dapat memicu kecemasan. Karena masa transisi dari SMP ke SMK berbeda maka menyebabkan adanya kecemasan akademik, seperti hasil wawancara yang telah penulis lakukan pada beberapa siswa SMK Negeri 3 Karawang, siswa pertama yang penulis wawancarai mengatakan bahwa saat pertama kali masuk SMK ia sangat merasa cemas, takut tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik karena banyak mata pelajaran yang baru diketahui, tetapi saat siswa tidak mengerti materi yang gurunya telah sampaikan, siswa akan bertanya kepada guru dan temannya, karena menurutnya jika ia tidak bertanya ia akan selalu merasa khawatir dan cemas.

Kesejahteraan memiliki peran yang sangat penting dalam pembelajaran dan hasil hidup anak dan remaja. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesejahteraan berkaitan dengan faktor-faktor penting dalam kehidupan anak dan remaja seperti prestasi akademik (Ainley, 1991; Bourke & Smith, 1989, dalam Ching Mok & Flynn, 2002), kesuksesan dalam pekerjaan, fisik yang positif dan kesehatan mental dan kepuasan dalam hubungan interpersonal (Lyubomirsky, King dan Diener, 2005). Anak yang memiliki tingkat kesejahteraan yang tinggi akan lebih kooperatif, percaya diri, kreatif, toleran dan altruistik (Cohen & Pressman, 2006; Lyubomirsky et al., 2005). Prestasi siswa di sekolah juga merupakan efek tambahan pada kesejahteraan siswa. Siswa yang berprestasi tinggi merasa lebih baik di sekolah daripada siswa yang berprestasi rendah (Hascher, 2011). Kesejahteraan siswa di sekolah dianggap sebagai indikator utama kesehatan mental siswa berbasis sekolah (Long, Huebner, Weddel & Hills, 2012; Vedder, Boekaerts, Seeger, 2005). Sebagai faktor pendukung, kesejahteraan yang tinggi akan memungkinkan anak untuk terlibat secara

positif dan percaya diri dengan lingkungannya serta memberikan manfaat penuh untuk kesempatan belajar (Mashford-Scott, Church & Collette, 2012).

Khususnya untuk Student Well Being menurut Long et.al. (2012) menggambarkan kesejahteraan siswa di sekolah yang didefinisikan menggunakan teori kesejahteraan Diener et al. (1999) yang terdiri dari (a) afek positif, yaitu emosi positif yang sering muncul seperti senang dan tertarik; b) afek negatif yaitu jarang munculnya emosi marah dan cemas dan c) penilaian kognitif kualitas hidup secara umum (misalnya pengalaman sekolah). Menurut Engels et al. (2004), kesejahteraan siswa di sekolah didefinisikan sebagai ekspresi kehidupan emosi positif yang merupakan hasil harmoni dari sejumlah faktor lingkungan tertentu di satu sisi dan harapan setiap siswa di sisi lain. Hofman, Hofman & Guldemond (1999) sebagai sikap siswa terhadap sekolah. Sikap ini dapat dibagi menjadi empat aspek, yaitu: a) sikap umum yang berkaitan dengan kehidupan sekolah, b) sikap yang berkaitan dengan guru, c) sikap yang berkaitan dengan teman sebaya dan d) sikap yang berkaitan dengan sekolah dan membangun organisasi. Samdal, Wol dan Bronis (1999) kemudian menambahkan aspek sikap siswa ini pada sejauh mana siswa merasa aman dan nyaman di sekolah (artinya mereka tidak merasa kesepian dan diintimidasi) dan sejauh mana siswa merasa aman di sekolah sebagai indikator dari Kesejahteraan sekolah dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan siswa berkaitan dengan emosi positif siswa yang dominan selama sekolah, kurangnya emosi negatif dan bagaimana mereka dapat menjalani fungsinya sebagai siswa di sekolah.

Pada wawancara kepada siswa, mengatakan hal yang hampir serupa seperti siswa sebelumnya yaitu takut tidak bisa mengikuti dan memahami materi baru dengan baik, jika ada mata pelajaran yang

siswa tidak mengerti ia akan mencari di google, dan jika masih kurang paham ia akan mencari penjelasannya di youtube, dan jika masih tidak mengerti juga ia baru akan menanyakan ke gurunya, karena jika ia diam saja dan tidak mencari tahu materi yang tidak ia mengerti maka siswa takut akan tertinggal oleh teman-temannya, saat ini siswa mencoba untuk menyukai semua mata pelajaran di SMK, dan jika ada mata pelajaran yang nilainya kurang memuaskan maka ia akan belajar lebih giat lagi dari sebelumnya. Penulis juga mewawancarai beberapa guru di SMK Negeri 3 Karawang yang bernama Ibu Sri, menurutnya siswa kelas 10 akan bermasalah pada mata pelajaran yang khusus penjurusan, karena itu adalah mata pelajaran yang baru untuk mereka dan mereka kesulitan untuk menyesuainya, dan tidak sedikit dari mereka jika dalam proses pembelajaran di kelas ada yang mereka tidak pahami dalam materinya mereka sulit dan malu untuk bertanya kepada guru, beberapa dari mereka hanya sanggup menanyakan pada temannya.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Objek dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 3 Karawang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan menggunakan metode sampel *simple random sampling*. *Simple random sampling* digunakan untuk menentukan sampel apabila obyek yang akan diteliti atau sumber datanya dianggap homogen. Pada penelitian ini sumber data atau sampel yang akan diteliti adalah siswa SMK N 3 Karawang yang berjumlah 123 siswa. Pemilihan subjek menggunakan metode *simple random sampling* yang setiap populasinya memiliki peluang yang sama dalam mengisi skala.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik skala. Skala merupakan suatu bentuk instrumen pengumpulan data yang

sangat fleksibel dan relatif mudah digunakan. Dalam pelaksanaannya skala disebarkan secara langsung dengan jawaban yang secara tertutup guna merahasiakan jawaban dari pada subjek. Jawaban pada setiap soal sudah diberikan hal tersebut guna mempermudah subjek dalam memilih jawaban. Teknik didalamnya terdapat aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favourable* adalah aitem yang mendukung teori dari atribut yang diukur dalam skala. Sementara aitem *unfavourable* adalah aitem yang tidak mendukung atau bertentangan dengan teori dari atribut yang diukur. Aitem dalam kuesioner ini berbentuk pernyataan yang merupakan kalimat dekratif mengenai apa yang telah, sedang, atau akan dialami oleh individu sebagai subjek. Terdapat tiga skala yang akan digunakan skala

kecemasan akademik, skala *self regulated learning* dan skala *student well being*

Skala ini mengacu pada skala *likert*, skala *likert* ini menilai tingkah laku yang diinginkan oleh peneliti dengan cara mengajukan pernyataan kepada responden. Kemudian responden diminta memberikan respon jawaban dengan skala ukur yang telah disediakan. Respon jawaban dari responden ditulis dengan cara memberi tanda checklis (✓) pada jawaban kuesioner yang sudah disediakan. Dimana masing-masing jawaban dibuat dengan menggunakan skala 1-5, yang masing-masingnya akan di berikan *score* atau bobot yaitu banyaknya *score* 1 sampai 5.

Hasil Dan Pembahasan

Uji Normalitas

Tabel 1.Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
	N	122
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.16589809
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.062
	Positive	.039
	Negative	-.062
	Kolmogorov-Smirnov Z	.680
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.745

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) 0,680 > 0,05, maka variabel self regulated learning, student well being dan kecemasan akademik berdistribusi normal. Hal tersebut

menunjukkan semua data berdistribusi normal karena memiliki nilai signifikansi > 0,05.

Uji Linearitas

Tabel 2.Uji linearitas

ANOVA

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35.160	11.298		3.112	.002
	X1_SRL	.471	.054	.625	8.695	.000
	X2_SWB	.128	.124	.074	1.033	.304

Berdasarkan nilai dari output tabel linearitas, diperoleh nilai signifikansi 0.304

lebih besar dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan linear secara signifikan antara variabel X1 dan X2 ke variabel Y.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis merupakan prosedur yang ditempuh untuk memutuskan apakah penerima atau menolak hipotesis tersebut. Untuk

melakukan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik regresi ganda. Analisis regresi ganda digunakan apabila peneliti bertujuan

meramalkan bagaimana keadaan variabel dependen, bila dua variabel independen

sebagai prediktor dimanipulasi (Sugiono, 2015).

Tabel 3. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7956.803	2	3978.402	37.860	.000 ^a
	Residual	12504.804	119	105.082		
	Total	20461.607	121			

Diketahui nilai Sig. $0.000 < 0.05$. maka dapat disimpulkan dalam pengujian ini variabel self regulated learning (X1) dan variabel student well being (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kecemasan akademik. Dalam uji hipotesis peneliti menggunakan analisis regresi linear berganda. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated*

learning pada kecemasan akademik, pengaruh *student well being* pada kecemasan akademik dan pengaruh *self regulated learning* dan *student well being* terhadap kecemasan akademik. Pengujian hipotesis ini dilakukan menggunakan program SPSS *versi 22.0 for windows*. Berdasarkan dari pengujian didapatkan hasil

Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4. Hasil Uji Determinasi (R^2)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.624 ^a	.389	.379	10.251

Berdasarkan tabel di atas uji determinasi dapat diketahui R^2 (*R square*) sebesar 0.389 atau 38,9 %. Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh variabel independen (*self regulated learning* dan *student well being*) terhadap variabel dependen (kecemasan akademik) sebesar 38,9 %. Dengan kata lain, variasi variabel independen (*self regulated*

learning dan *student well being*) yang digunakan dalam model mampu menjelaskan sebesar 38,9 % variasi variabel dependen (kecemasan akademik), sedangkan sisanya sebesar 61,1 % dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa pertanyaan penelitian, apakah ada pengaruh self regulated learning dan student well being terhadap kecemasan akademik telah terjawab. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa secara parsial self regulated learning dan student well being mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan akademik.

Sedangkan melalui uji determinasi (R^2) diketahui presentase besarnya pengaruh self regulated learning dan student well being terhadap kecemasan akademik. Berdasarkan uji determinasi diperoleh nilai R^2 (R Square) sebesar 0,389 yang artinya 38,9 % self regulated learning dan student well being berpengaruh terhadap kecemasan akademik.

Berdasarkan hal tersebut di atas dapat dikatakan bahwa pada siswa SMK N 3 Karawang yang menjadi subjek penelitian, secara simultan self regulated learning dan student well being berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan akademik, namun hanya 38,9 %. Sedangkan sisanya 61,1% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan sebagaimana dibahas pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh self regulated learning dan student well being terhadap kecemasan akademik pada siswa SMK N 3 Karawang

Pratiwi, N. K. (2017). Pengaruh tingkat pendidikan, perhatian orang tua, dan minat belajar siswa terhadap prestasi belajar bahasa indonesia siswa smk kesehatan di kota tangerang. *Pujangga*, 1(2), 31

Referensi

Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017, August). Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress. In Seminar Nasional

Bimbingan Konseling Universitas Ahmad Dahlan (Vol. 2).

- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M.(2002). *Handbook of Self Regulation*. California : Academic Press.
- Edi, S. (2016). Pengembangan Standar Pelaksanaan Praktik Kerja Industri (Prakerin) Siswa SMK Program Keahlian Teknik Pemesinan di Wilayah Surakarta.
- Etiafani, E., & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK(Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Santrock, J. W. (2014). *Adolescence (15th Ed)*. New York: McGraw-Hill.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology, Vol 81*, 329-339.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Construct validation of a strategy of Strategy Model of Student Self Regulated Learning. *Journal of Educational Psychology, Vol. 80*, 284-290.