

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA MTS LUTHFUL ULUM KABUPATEN PATI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai bagian dari persyaratan
dalam menyelesaikan Program Strata (S-1) Psikologi (S.Psi)



Nur rohmat

1807016127

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS UIN WALISONGO SEMARANG**

2025



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KECEMASAN
AKADEMIK PADA SISWA MTS LUTHFUL ULUM PATI

Nama : Nur rohmah

NIM : 1807016127

Jurusan : Psikologi

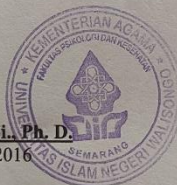
Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Nadiatus Salama M. Si., Ph. D.
NIP. 197806112008012016



Penguji II

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

Penguji III

Aldila Dyas Nurfitri, S. Psi., M. Si.
NIP. 199110262022032001

Penguji IV

Nadva Ariyani Hasanah N, M. Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Pembimbing I

Lucky Ade Sessiani, M. Psi., Psikolog
NIP. 198512022019032010

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menggarisbawahi bahwa pendidikan seharusnya dijalankan secara sengaja dan terencana, demi menciptakan suasana belajar serta proses yang memungkinkan para siswa secara aktif mengasah potensi mereka. Tujuannya, agar mereka dapat tumbuh menjadi pribadi yang memiliki kekuatan spiritual, disiplin diri, kecerdasan, akhlak baik, dan keterampilan yang berguna, baik untuk dirinya sendiri, masyarakat, bangsa, maupun negara. Dari pengertian ini tersirat bahwa setiap orang di Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak dan relevan, tidak hanya dengan perkembangan dalam negeri tetapi juga dengan dinamika global, sebagaimana yang diatur dalam sistem pendidikan nasional kita. Sekolah sebagai tempat belajar formal memegang peranan sentral dalam mewujudkan hak tersebut, khususnya dalam mengajar peserta didik secara langsung. Sekolah bertanggung jawab untuk menyelenggarakan rangkaian kegiatan belajar-mengajar yang mampu memaksimalkan pengembangan jiwa dan potensi siswa, dan pada gilirannya menghasilkan individu-individu berkualitas. Oleh karena itu, sekolah tetap menjadi arena utama di mana anak-anak kita menambah ilmu, memperdalam pengetahuan, dan membuka cakrawala baru.

Pendidikan dan pengajaran masih disepakati sebagai usaha menyiapkan generasi yang lebih baik. Di balik kesepakatan itu tersimpan nilai-nilai yang menjadi pedoman moral bagi setiap siswa. Nilai-nilai inilah yang kemudian menuntun cara berpikir dan bertindak mereka, baik saat jam pelajaran maupun ketika mereka berinteraksi di luar sekolah. Pembina akademis seperti Djamarah (2000) mengingatkan kita betapa tujuan lembaga tak sekadar angka, tetapi menyangkut karakter yang tumbuh di dalam diri murid. Senada, para ahli lain, Kemp dan David E. Kapel, lewat Uno (2008), menekankan pentingnya rumusan tujuan yang konkret, yang terlihat langsung dalam sikap dan perilaku siswa setelah proses belajar. Jadi, ketika kita merumuskan tujuan, sesungguhnya kita sedang membayangkan perubahan nyata yang bisa diamati.

Kualitas siswa, pada gilirannya, nyaris selalu diukur lewat prestasi yang mereka raih. Prestasi akademik, lomba, ataupun proyek kreatif adalah cermin dari perjalanan pendidikan yang telah dilalui. Sebagaimana diungkapkan Sukardi (2008), prestasi bukan sekadar angka di rapor, melainkan bukti hidup bahwa semua usaha dan dukungan yang diberikan berbuah. Jika sebuah

sekolah berhasil mengantarkan muridnya menuai prestasi, masyarakat umum bisa menilai bahwa proses belajar-mengajar di sana berjalan efektif. Dengan kata lain, tinggi rendahnya hasil akademis, keterampilan, dan sikap positif siswa sering kali kita pakai sebagai indikator pertama untuk menilai keberhasilan sekolah sebagai lembaga pendidikan.

Di tengah kegiatan belajar sehari-hari, siswa sering kali berhadapan dengan berbagai rintangan. Misalnya, mereka mungkin merasa cemas saat ujian hampir tiba, terbebani dengan tugas yang terus mengumpul, kelelahan karena jadwal kelas yang padat, atau terburu-buru menjaga agar nilai tetap tinggi. Semua situasi ini menuntut sikap yang lebih dari sekadar usaha. Mereka perlu kemampuan untuk mengatur diri sendiri. Albert Bandura, seperti yang dikutip Alwisol, menyebut kemampuan ini sebagai regulasi diri. Dengan regulasi diri, seorang siswa bisa mengendalikan tindakan dan pilihannya, menyesuaikan lingkungan sekitar agar mendukung, membangun cara berpikir yang positif, dan memberi diri penghargaan atau teguran sesuai hasil yang dicapai. Ketika regulasi diri berjalan baik, masalah pembelajaran terasa lebih ringan dan mampu ditangani tanpa jatuh ke dalam stres berlebihan. Namun, tanpa keterampilan ini, tekanan belajar mudah membawa siswa ke dalam lingkaran ketegangan yang sulit diatasi.

Di dunia belajar, kemampuan untuk mengatur diri sendiri sering kali berperan jauh lebih besar dibandingkan sekadar mempelajari apa yang diajarkan. Kemampuan ini meliputi langkah-langkah metakognitif seperti perencanaan, pemantauan, dan evaluasi—hal-hal yang kadang tidak kita sadari kita lakukan, tetapi sangat menentukan hasil akhir (Rachmah, 2015). Ketika siswa bisa menerapkan langkah-langkah itu, mereka biasanya merasa jauh lebih mandiri karena mereka bertanggung jawab penuh atas seberapa baik, dan seberapa cepat, pembelajaran itu berlangsung (Farah et al., 2019). Dalam praktiknya, regulasi diri berarti merancang rencana belajar awal, memeriksa seberapa dekat kita dengan goal di tengah jalan, dan kemudian bertanya, “Apakah strategi ini benar-benar berhasil?” sebelum mengakhiri sesi belajar (Oktrifianty, 2021). Siswa yang punya kontrol semacam ini sering kali mendapatkan hasil yang lebih baik karena mereka bisa menyesuaikan pendekatan dengan situasi konkret yang mereka hadapi, alih-alih hanya mengikuti template yang sudah ada. Dengan kata lain, regulasi diri berfungsi sebagai jantung pengendali yang menghubungkan rencana, tindakan, dan refleksi, dan hubungan itu langsung tercermin dalam seberapa aktif dan terlibat seseorang selama proses belajar (Kusaeri dan Mulhamah, 2016). Jadi, kemampuan ini bukan hanya sekadar keterampilan metakognitif tambahan, tetapi juga fondasi yang membentuk pola pikir positif dan kebiasaan produktif yang terus menggerakkan siswa ke arah pencapaian yang lebih tinggi (Ahmar, 2016).

Valiante dan Pajares (dalam Ishtifa, 2011) menggambarkan kecemasan akademik sebagai “perasaan tegang dan takut terhadap sesuatu yang akan terjadi, yang mengganggu pelaksanaan tugas serta aktivitas dalam konteks akademis.” Ringkasnya, kecemasan itu muncul dalam benak siswa sebagai ketakutan akan ancaman di masa depan—ketika ujian, presentasi, atau deadline tak lama lagi tiba—meski penyebab konkret kadang sulit diidentifikasi. Akibatnya, pikiran menjadi tidak teratur, tubuh merasa tegang, dan perilaku sehari-hari berubah, semua demi menghadapi tekanan yang muncul setiap kali tugas-tugas akademik bergantian mendatangi.

Problematika ini bukan hal remeh, sebab hampir setiap siswa pernah atau bahkan masih berjuang dengannya. Kecemasan yang melambung bisa sangat merugikan; ia menggerogoti kesehatan mental, mencuri fokus, dan pada akhirnya merontokkan hasil belajar. Ketika perhatian terpecah dan daya ingat seakan menghilang, siswa lalu memilih menjauhkan diri dari tugas yang justru mendesak, menciptakan lingkaran setan yang sulit diputus. Di lain pihak, ada kalanya sedikit rasa cemas justru berfungsi sebagai dorongan yang sehat: ia mengingatkan kita untuk belajar lebih giat, mempersiapkan diri, dan tidak menyepelekan ujian yang jauh di depan. Singkat kata, kecemasan akademik adalah hibrida—ia bisa menghancurkan regulasi diri, tetapi juga dapat sekaligus memicu motivasi, tergantung seberapa bijak kita mengelolanya.

Hasil studi awal mengungkapkan beberapa persoalan yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Banyak siswa tampak gelisah dan stres selama jam pelajaran, misalnya merasa takut menghadapi ujian karena khawatir nilai mereka jeblok atau mereka tidak bisa naik kelas. Serta, beberapa di antara mereka juga tertekan saat diberi tugas oleh guru, entah di sekolah maupun pekerjaan rumah yang harus diselesaikan di rumah. Selain itu, ada pula yang kesulitan mengatur waktu antara belajar, mengikuti kegiatan lain, dan bersosialisasi di sekolah. Masalah-masalah ini kemudian berimbas pada kondisi fisik, seperti tubuh yang tidak seimbang, psikologis, berupa depresi ringan, dan penurunan daya juang dalam belajar, serta berpengaruh pada perilaku yang muncul dalam bentuk tanggapan positif maupun negatif. Kecemasan akademik ini tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari lingkungan luar mereka maupun dari dalam diri siswa itu sendiri.

Berdasarkan wawancara daring yang dilakukan pada tanggal 30 Oktober 2024 dengan empat siswa MTs Luthful Ulum Pati, peneliti lantas bertekad mendalami lebih dalam soal hubungan antara regulasi diri dan kecemasan akademik pada siswa-siswa di lembaga tersebut di Kabupaten Pati.

B. Perumusan Masalah

1. Adakah hubungan Regulasi Diri dan Kecemasan Akademik Pada Siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk menguji secara empiris hubungan Regulasi Diri Dan Kecemasan Akademik Pada Siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati?

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat beberapa manfaat yang bisa diperoleh. Manfaat yang diperoleh antara lain :

a. Manfaat teoritis

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai Regulasi Diri Dan Kecemasan Akademik siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati
2. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis dapat dipelajari di bangku perkuliahan khususnya pada bidang psikologi klinis dan pendidikan

b. Manfaat praktis

1. Untuk mahasiswa, penelitian ini diharapkan membuka wawasan dan menajamkan kepekaan mereka, sekaligus melatih kemampuan berpikir kritis saat menganalisis kaitan antara regulasi diri dan kecemasan akademik siswa MTs Luthful Ulum di Kabupaten Pati.
2. Sedangkan bagi para siswa, hasil penelitian bisa menjadi tambahan informasi yang memicu refleksi pribadi, sehingga mereka termotivasi untuk belajar lebih giat, menghindari kebiasaan menunda tugas, dan mengembangkan potensi ke arah yang lebih positif.
3. Untuk orang tua, temuan penelitian diharapkan memberi gambaran lebih jelas tentang pola asuh yang diterapkan dan sejauh mana pola tersebut berpengaruh terhadap kecenderungan anak untuk berperilaku procrastinator dalam konteks akademik.
4. Akhirnya, bagi peneliti selanjutnya, hasil studi ini diharapkan menjadi referensi bermanfaat untuk penelitian lanjutan, berfungsi sebagai pembanding valid, sekaligus bahan evaluasi untuk memperkaya kajian di bidang yang setara.

E. Keaslian Penelitian

Setelah peneliti melakukan penelaahan terhadap penelitian terdahulu, terdapat beberapa penelitian yang terkait dengan prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

1. Syahputra (2019) dalam disertasinya berjudul “Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Kecemasan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Semester VII Universitas Ubudiyah Indonesia yang Akan Menghadapi Skripsi” memakai metode kuantitatif dan menempatkan kepercayaan diri sebagai variabel bebas serta kecemasan terkait skripsi sebagai variabel terikat. Temuan dari kajian ini memperlihatkan adanya keterkaitan negatif signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan kata lain, ketika rasa percaya diri mahasiswa meningkat, kecemasan yang mereka alami saat mendekati ujian skripsi cenderung berkurang.

Adapun keaslian dan perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu Penelitian pada mahasiswa kesehatan masyarakat Universitas Ubudiyah Indonesia adalah penelitian asli yang mengkaji secara spesifik hubungan kepercayaan diri dan kecemasan pada konteks skripsi, dengan data empiris dari mahasiswa semester VII dan analisis statistik yang valid. Penelitian pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati juga merupakan penelitian asli yang fokus pada konteks regulasi diri dan kecemasan akademik pada tingkat sekolah menengah pertama, dengan pendekatan dan populasi yang berbeda.

2. Zahara dan timnya (2022) meneliti hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik untuk mahasiswa Universitas Syiah Kuala. Metode yang mereka pilih adalah korelasional, dan hasilnya menunjukkan nilai $r = -0,509$ dengan p yang sangat kecil, jauh di bawah 0,05. Temuan itu berarti ada tanda hubungan negatif yang jelas: ketika kemampuan seorang mahasiswa mengatur emosinya baik, tingkat stres akademiknya cenderung turun. Peneliti juga mengacu pada hasil tersebut untuk menjelaskan perbedaan fokus pada studi yang sekarang mereka kerjakan. Jika Zahara hanya menyoroti dua aspek itu, peneliti baru membuka pembahasan lebih luas dengan menambahkan kepercayaan diri sebagai pendukung regulasi emosi dan menjadikan kecemasan ujian sebagai pokok persoalan. Selain itu sasarannya adalah remaja sekolah menengah atas yang sedang giat berlatih di pramuka.

Adapun keaslian dan perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu Kedua penelitian memiliki fokus dan populasi yang berbeda sehingga memberikan kontribusi unik pada bidang psikologi pendidikan dan pengembangan diri. Regulasi emosi lebih menekankan pada pengelolaan emosi dalam menghadapi stres pada mahasiswa dewasa, sedangkan regulasi diri lebih luas mencakup pengaturan belajar dan motivasi untuk mengatasi

kecemasan akademik pada siswa MTs. Perbedaan ini menegaskan keaslian masing-masing penelitian dan relevansi konteksnya sesuai dengan karakteristik peserta dan kebutuhan intervensi psikologis yang berbeda.

- Sebuah penelitian yang dilakukan Meli pada tahun 2020 berjudul “Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa MAN 2 Pekanbaru yang Menghafal Al-Qur'an” menawarkan wawasan mengenai proses belajar siswa yang bersaing dengan tekanan akademik. Tujuan utamanya adalah untuk menguji apakah terdapat keterkaitan negatif antara kemampuan siswa dalam mengatur belajarnya dan tingkat stres yang mereka alami saat mengikuti pendidikan. Untuk mencapai tujuan tersebut, Meli menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan dua instrumen utama, yakni skala pengukuran stres akademik dan skala pengukuran self regulated learning. Sampel yang terlibat terdiri dari 294 remaja dari MAN 2 Pekanbaru yang sedang menjalankan kegiatan hafalan Al-Qur'an, serta teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah aksidental sampling, di mana responden diambil berdasarkan kondisi atau kesempatan yang muncul. Data kemudian dianalisis melalui analisis Korelasi Spearman, dan hasil analisis menunjukkan koefisien sebesar minus 0,191 dengan taraf signifikansi $P < 0,001$ yang berarti P lebih kecil dari 0,05. Angka-angka ini memberikan bukti bahwa hipotesis penelitian diterima, mengindikasikan benar adanya hubungan negatif antara kemampuan siswa dalam self regulated learning dan tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Adapun keaslian dan perbedaan penelitian dengan peneliti yaitu kedua penelitian memiliki keaslian dan perbedaan yang jelas dalam variabel yang diteliti, subjek, dan konteksnya, sehingga keduanya memberikan kontribusi unik pada pemahaman hubungan antara regulasi diri dengan tekanan psikologis akademik di lingkungan pendidikan Islam yang berbeda.

Aspek	MAN 2 Pekanbaru (Menghafal Al-Quran)	MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati
Variabel Bebas	<i>Self Regulated Learning</i>	Regulasi Diri
Variabel Terikat	Stres Akademik	Kecemasan Akademik

Subjek	Siswa MAN dengan kegiatan menghafal Al-Quran	Siswa MTs umum
Fokus Penelitian	Hubungan SRL dengan stres akademik pada konteks hafalan Al-Quran	Hubungan regulasi diri dan kecemasan akademik serta pengaruh situasi akademik
Keaslian Penelitian	Konteks religius dan stres akademik spesifik	Fokus pada kecemasan akademik dan situasi akademik di MTs

Melihat berbagai penelitian yang pernah ada, jelas terlihat beberapa poin yang membedakan studi ini dari yang sudah ada sebelumnya. Pertama-tama, perbedaan itu muncul karena lokasi tempat studi yang dipilih peneliti sekarang, lalu juga karena variabel-variabel yang dianalisis. Studi-studi lama tidak pernah sekaligus mengangkat kedua variabel itu dalam satu judul. Jadi, sampai saat ini, penelitian yang hendak dilakukan tidak punya contoh langsung yang mirip, baik dari sisi judul maupun konteks. Dengan alasan itu, peneliti berkesimpulan bahwa rencana penelitian ini memang patut dilaksanakan, sebab ia menawarkan keunikan dan perbedaan nyata dibandingkan karya-karya sebelumnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kecemasan Akademik

1. Pengertian Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah respons alami yang dapat terjadi oleh siapapun, baik yang masih muda maupun yang sudah beranjak tua. Menurut Aylward dan rekan-rekannya (2019), manusia mengalami kecemasan terdiri dari dua jenis. Yang pertama, rasa cemas yang berkaitan dengan perubahan suasana hati yaitu kecemasan patologis, ancaman dari luar yang datang mencakup stress akut merupakan gangguan kecemasan. Dalam konteks akademik, individu sering menghadapi tantangan yang berkaitan dengan studi mereka. Salah satu bentuk kecemasan ini adalah kecemasan akademik yang umum terjadi di lingkungan Pendidikan. Dengan demikian, hal ini bisa diartikan bahwasannya kecemasan akademik sering dialami oleh mereka yang berada dalam lingkup Lembaga pendidikan.

Menurut Gourav (2015) di dunia Pendidikan ada kaitannya dengan kecemasan akademik, Dimana ada ketidakpekaan mental terkait rasa sulit dan cemas yang dialami siswa ketika menghadapi kegiatan belajar di lingkungan sekolahnya. Banga (2014) menyatakan rasa cemas yang dirasakan Ketika proses akademis mencerminkan rasa khawatir seseorang bahwa kinerjanya dan berusaha mendapat pengakuan yang baik dengan menyelesaikan tugas akademik.

Sementara menurut *Center for Learning and Teaching*, mendefinisikan hasil dari proses fisiologis yang meningkatkan dan menuntut perhatian baik berasal dari tubuh maupun otak menghasilkan rasa cemas akademik. Perubahan yang terjadi sebagai respon terhadap situasi biasanya bereaksi dalam konteks akademik, seperti menyelesaikan tugas pekerjaan rumah, berpartisipasi dalam diskusi di kelas, atau mengikuti les. Ketika kecemasan muncul, tuju kita bereaksi dengan cara tertentu dalam upaya menanggulangi atau menolak rasa cemas yang dirasakan.

Menurut Suratmi dkk. (2017) setiap individu pasti akan mengalami kecemasan, meskipun sumber kecemasan tersebut bervariasi. Dengan demikian, baik laki-laki maupun

Perempuan pada dasarnya merasakan kecemasan. Kecemasan adalah bagian dari pengalaman manusia yang tidak dapat dihindari, namun Ketika kecemasan tersebut masih berada dalam batas yang wajar maka ia dapat dikelola dan dikendalikan. Chatterjee dan Sinha (2013) menambahkan bahwa harapan orang tua yang tidak sesuai dengan kenyataan dapat memicu kecemasan akademik bagi anak. Sementara itu, Nevis (2005) berpendapat bahwa kecemasan atau kekhawatiran adalah reaksi emosional yang wajar dalam berbagai situasi tertentu.

Berdasarkan definisi diatas, kita dapat menyimpulkan bahwa kecemasan akademik adalah suatu respons yang dapat dialami oleh siapa saja, baik generasi muda maupun yang lebih tua. Kecemasan ini terbagi menjadi kecemasan patologi dan gangguan kecemasan yang timbul akibat stres akut. Dalam konteks Pendidikan, kecemasan akademik muncul sebagai akibat dari kekhawatiran siswa terhadap kemungkinan gagal dalam belajar. Faktor-Faktor ini sering kali dipengaruhi dengan adanya harapan orang tua serta reaksi biokimia yang terjadi saat menghadapi tugas-tugas reaksi biokimia yang terjadi Ketika mengerjakan tugas belajar disekolah.

2. Karakteristik Kecemasan Akademik

Azyz dan rekan-rekan (2019) mengemukakan ada empat bagian karakteristik-karakteristik dari cemas akademik dikategorikan sebagai berikut:

- a. Pola kecemasan yang dapat memicu aktifitas mental (*patterns of anxiety engendering mental activity*) Siswa-siswa seringkali mengungkapkan ide-ide, opini, dan hipotesa yang berpartisipasi terhadap tuntutan dari proses belajar yang siswa hadapi. Tahapan mental yang memiliki peran dalam hal ini, sebagai berikut:
 - 1) Kekhawatiran, merujuk pada perasaan peserta didik ketika merasa setiap Tindakan yang para siswa kerjakan tidaklah tepat, sehingga hal ini dapat menimbulkan rasa cemas dalam diri mereka.
 - 2) Dialog diri (*self dialog*), dengan melakukan berbicara kepada diri sendiri selama sepanjang hari, para siswa sudah dikatakan berpartisipasi dalam dialog diri. Diskusi diri ini mencakup peringatan untuk diri, kendali untuk diri sendiri, ungkapan selamat kepada diri sendiri, serta menaruh minat terhadap sesuatu. Namun, saat mengalami kecemasan banyak siswa yang terjebak dalam kritik diri yang keras, sering kali menyalahkan diri mereka sendiri, dan terjebak dalam kepanikan yang diekspresikan melalui pembicaraan dalam diri. Hal ini dapat memicu perasaan cemas dan merusak

kepercayaan diri, sehingga menghambat kemampuan mereka dalam memecahkan masalah.

- 3) Kurangnya kepercayaan diri siswa terhadap diri mereka sendiri serta lingkungan sekitar. Siswa sering kali memiliki pandangan yang keliru mengenai pentingnya masalah yang mereka hadapi.

b. Perhatian mengarah pada hal yang tidak tepat (*Misdirected Attention*)

Konsentrasi yang tinggi sangat penting dalam aktivitas belajar, seperti membaca sebuah buku, mengikuti bimbingan belajar, dan mengerjakan tugas rumah. Namun para siswa Ketika merasa cemas akademik sering kesulitan untuk tetap focus. Berbagai gangguan baik yang berasal dari dalam diri sendiri maupun lingkungan sekitar, seperti kekhawatiran, lamunan, dan reaksi fisik dapat mengalihkan perhatian mereka. Gangguan eksternal juga berkontribusi, seperti perilaku siswa lain, suara jam dinding, dan kebisingan lainnya yang mempengaruhi konsentrasi.

c. Distress secara fisik (*Psychological Distress*)

Kecemasan sering kali muncul bersamaan dengan berbagai perubahan, seperti tangan yang tubuh bergetar, mengeluarkan keringat, jantung berdetak lebih kencang, serta otot terasa kaku. Selain perubahan fisik, rasa kekecewaan juga merupakan dampak rasa cemas emosional yang lain. Apabila yang menjadi fokus utama gejala dari rasa khawatir ini baik fisik maupun mental dipandang mengganggu saat siswa mengerjakan tugas belajar, maka hambatan yang lebih serius dialami oleh siswa dapat dipicu dari hal tersebut.

d. Perilaku kurang tepat (*Inappropriate Behaviours*)

Rasa cemas akademik terjadi dialami siswa sering kali timbul dari keinginan siswa dalam membentuk pertimbangan yang baik dalam menghadapi berbagai tuntutan. Salah satu cara umum yang dilakukan adalah dengan menghindar, misalnya menghindari pekerjaan tugas. Tanda siswa mengalami masalah kecemasan akademik juga ditunjukkan dengan menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru.

Menurut Nevid (2005:164) terdapat macam-macam ciri yang menunjukkan rasa cemas, sebagai berikut:

- a. Ciri fisik yang sering muncul Ketika seseorang merasakan kecemasan, antara lain: 1) munculnya perasaan gelisah dan gugup; 2) terjadinya getaran atau gemetar pada tangan atau bagian tubuh lainnya; 3) sekitar dahi terasa seperti sensasi pita ketat atau mengikat;

- 4) pori-pori pada kulit perut dan dada mengencang; 5) berkeringat banyak; 6) telapak tangan mengeluarkan keringat; 7) merasa pusing dan pingsan; 8) rasa kering pada mulut dan kerongkongan; 9) kesulitan berbicara; 10) kesulitan bernafas; 11) nafas putus-putus; 12) jantung terasa berdebar kencang dan berdebar lebih keras; 13) suara menjadi bergetar; 14) merasakan dingin pada jari-jari dan anggota tubuh; 15) merasa pusing; 16) merasa mati rasa dan lemas; 17) kesulitan menelan ludah; 18) merasa kerongkongan tercekat; 19) merasa kaku pada bagian leher dan punggung; 20) sensasi yang muncul terasa seperti tercekik dan tertekan; 21) tangan menjadi dingin dan lembab; 22) gangguan yang dirasakan mirip dengan sakit perut dan mual; 23) tubuh mengalami gejala panas dingin; 24) sering buang air kecil; 25) merasa panas atau kemerahan pada bagian wajah; 26) mengalami diare; serta 27) menjadi sensitive dan mudah marah.
- b. Berikut adalah ciri-ciri perilaku yang terkait dengan kecemasan: 1) kecenderungan untuk menghindari; 2) perilaku yang melekat dan bergantung pada orang lain; serta 3) perilaku yang terkesan lingling atau tercengang.
- c. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan mencakup berbagai aspek, antara lain: 1. Adanya perasaan khawatir terhadap suatu hal; 2. Munculnya gangguan pikiran disertai rasa takut atau kekhawatiran terhadap kemungkinan perubahan yang akan terjadi di masa mendatang; 3. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan terjadi; 4. Perhatian yang berlebihan terhadap sensasi tubuh; 5. Kewaspadaan tinggi terhadap perubahan sensasi fisik yang dirasakan; 6. Perasaan terancam oleh orang lain atau oleh peristiwa yang umumnya tidak dianggap penting; 7. Rasa takut kehilangan kendali atas diri sendiri; 8. Ketakutan terhadap ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah; 9. Keyakinan bahwa dunia sedang menuju kehancuran; 10. Perasaan bahwa segala sesuatu tidak dapat dikendalikan; 11. Kebingungan menghadapi situasi yang terjadi tanpa mampu menemukan solusi; 12. Kekhawatiran berlebihan terhadap hal-hal kecil atau sepele; 13. Gangguan akibat peristiwa yang terjadi secara berulang; 14. Ketakutan akan pingsan apabila tidak segera meninggalkan keramaian; 15. Pikiran yang kacau dan rasa bingung yang mendalam; 16. Kesulitan untuk menghentikan pikiran-pikiran yang mengganggu; 17. Merasa akan segera meninggal dunia, meskipun hasil pemeriksaan medis tidak menunjukkan adanya masalah kesehatan; 18. Kekhawatiran jika harus menghadapi situasi seorang diri; dan 19. Kesulitan dalam memusatkan pikiran atau menjaga konsentrasi.

Dadang Hawari 2006 mengatakan bahwa gejala kecemasan diantaranya meliputi:

- 1) Rasa cemas, khawatir, gelisah, keraguan dan kebimbangan
- 2) Was-was terhadap pandangan tentang masa depan (khawatir)
- 3) Kurangnya rasa percaya diri, Ketika tampil didepan umum merasakan kegugupan (demam panggung)
- 4) Sering menyalahkan orang lain dan merasa bahwa dirinya tidak bersalah
- 5) Keras kepala atau tidak mudah untuk mengalah
- 6) Ketika gelisah semua yang dilakukan menjadi salah dan tidak bisa duduk dengan tenang
- 7) Sering mengeluhkan semuanya (keluhan-keluhan somatic), khawatir terhadap penyakit yang dirasakan
- 8) Mudah tersinggung dan suka membesarkan masalah kecil atau dramatisasi
- 9) Sering merasa bimbang dan ragu Ketika mengambil sebuah Keputusan
- 10) Seringkali mengulangi pertanyaan yang sama Ketika mengemukakan sesuatu
- 11) Sering berperilaku histeris Ketika emosi

Menurut Libert dan Morris (Alsa, 2016) mereka berpendapat bahwa kecemasan akademik dapat menyebabkan ketidaknyamanan fisik seperti mual, pusing, dan mudah berkeringat.

Berdasarkan definisi yang disampaikan oleh para ahli diatas, Kesimpulan yang didapat adalah karakteristik dari rasa cemas seringkali timbul melalui beberapa perbedaan, yaitu: 1) aspek fisiik, ditandai dengan gejala seperti berkeringat, detak jantung ayng cepat, dan tangan yang gemetar; 2) aspek psikis, yang meliputi perasaan khawatir, ketakutan, dan kseulitan untuk berkonsentrasi; serta 3) perubahan dalam tingkah laku, yang terlihat dari kurangnya percaya diri dan kecenderungan untuk mneghindari tugas.

3. Aspek-Aspek Kecemasan Akademik

Menurut Holmes (1991), kecemasan akademik dapat dibagi menjadi empat aspek utama, yakni mood, kognitif, somatik, dan motorik. Berikut diuraikan singkat setiap bagian:

a. Mood (psikologis)

Holmes mencatat mood psikologis muncul dalam bentuk cemas, tegang, panik, serta rasa takut. Orang yang terjebak dalam keadaan ini biasanya merasa gelisah, khawatir, gampang marah, dan terus-menerus merasa tidak aman. Akibatnya, susah sekali untuk tenang, dan risiko jatuh ke dalam depresi pun semakin besar.

b. Kognitif

Dalam ranah kognitif, kecemasan mendorong orang untuk membayangkan segala masalah yang mungkin muncul, hingga akhirnya fokus buyar, bingung, susah memutuskan, dan gampang lupa

c. Somatik

Aspek somatik, yang menghadirkan gejala fisik, terbagi menjadi dua. Pertama, ada gejala langsung berupa keringat dingin, sesak, jantung berdebar, pusing, dan otot tegang Kedua, bila rasa cemas terus berlanjut, gejala berkelanjutan seperti tekanan darah tinggi, sakit kepala berkepanjangan, otot kaku, dan mual tunjuk-tunjuk kepala pun bisa muncul.

d. Motorik

Saat orang cemas, tubuhnya sering menunjukkan sinyal-sinyal jelas. Misalnya, jari-jari yang bergetar, nada suara yang ragu-ragu atau terputus-putus, dan langkah-langkahku yang tampak terburu-buru.

4. Faktor Penyebab Kecemasan Akademik

Pengalaman hidup seseorang Sebagian besar mempengaruhi kecemasan, yang sering meningkat secara bertahap. Perasaan cemas dapat dipicu oleh peristiwa atau kondisi tertentu. Ada dua penyebab kecemasan, menurut Nevid dkk. (2005):

a. Faktor Individu

Ada banyak kecemasan yang muncul, seperti cemas hilang akan kendalian dirinya, takut yang kurang mampu mengatasi sesuatu, perasaan takut di luar kendali, dan takut semuanya terasa membingungkan dan tidak segera selesai.

b. Faktor Lingkungan

Takut bahwa akan kehilangan orang terpenting didalam kehidupan, berfirasat bahwa ada ancaman dari individu tau kondisi yanggg seringkali diabaikan, serta ketidaktenangan akibat rasa takut akan hal-hal yang mungkin terjadi di masa depan, semuanya berkaitan erat dengan kecemasan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Suarti dan rekan-rekan (2020) terdapat beberapa Faktor yang menyebabkan siswa mengalami kecemasan akademik dengan Tingkat yang bervariasi. Faktor-Faktor tersebut meliputi:

- 1) Faktor internal dapat muncul dari berbagai aspek. Dalam aspek kognitif misalnya, ada siswa yang sangat sensitive, acuh tak acuh, labil emosi, dan mudah tersinggung. Sedangkan dalam aspek psikomotorik beberapa siswa mungkin menghadapi

gangguan Kesehatan, sering sakit, tidak dalam kondisi fit, serta mengalami masalah dengan pancaindranya.

- 2) Faktor eksternal dapat timbul oleh berbagai Faktor dikeluarga, seperti tekanan yang diberikan berasal dari keluarga, kedudukan keluarga, serta metode Pendidikan bersifat sewenang-wenang. Selain itu, lingkup sekolah juga berperan penting Dimana ancaman dari teman sekelas, ketidakmampuan guru dalam mengelola kelas, serta kurangnya suasana yang kondusif dapat menjadi masalah. Tidak ketinggalan guru yang kurang memberikan motivasi dan perhatian kepada siswa juga turut memperngaruhi. Di Masyarakat Faktor-Faktor seperti pengucilan oleh tetangga, status social, serta lingkungan tempat tinggal yang tidak mendukung dan dapat mengancam mereka juga berkontribusi terhadap situasi ini.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik dipicu oleh berbagai Faktor baik yang berasal dari dalam diri siswa maupun Faktor eksternal. Faktor internal mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik termasuk ketakutan, perasaan sensitive, serta gangguan pada Kesehatan fisik. Sementara itu Faktor eksternal dapat berkaitan dengan keluarga, lingkungan sekitar, dan lingkungan sekolah, Dimana harapan orang tua yang terlalu tinggi terhadap siswa juga berkontribusi pada munculnya kecemasan tersebut.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Istilah regulasi diri mirip sekali dengan pengendalian diri atau self-control. Dari sudut pandang psikologi, regulasi diri berarti satu rangkaian proses yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan, semua berasal dari dalam diri kita dan dirancang secara sadar supaya kita bisa mencapai tujuan pribadi (Wibowo, 2011, h. 445). Dalam definisi itu terdapat tiga unsur kunci yang wajib kita kelola, yaitu kognisi, afeksi, dan perilaku. Dengan kata lain, regulasi diri lebih berbicara tentang usaha kita untuk mengarahkan perilaku ke arah cita-cita, entah langkah itu kita sadari penuh atau tidak. Di sisi lain, istilah self-control biasanya digunakan buat menekan dorongan-dorongan impulsif yang muncul dengan sangat kuat (Rahman, 2013, h. 68).

Kita sebagai manusia dilengkapi kapasitas berpikir, dan lewat kemampuan itu kita bisa mengubah dunia sekitar dengan mengendalikan perilaku sendiri, sebuah proses yang melibatkan pengamatan, penilaian, dan pengaturan tindakan sehari-hari (Alwisol, 2018, h. 301).

Karena proses tersebut tidak pernah tunggal, triadic model of self-regulation membagi pengaturan diri ke dalam tiga dimensi utama yang mesti kita jalankan, antara lain:

- a. Covert regulation, yaitu pengaturan pikiran dan perasaan di dalam hati supaya tidak menghalangi tujuan;
- b. Behavioral regulation, yang lebih jelas karena berurusan langsung dengan perilaku spesifik yang kita pilih agar tujuan tercapai; dan
- c. Environmental regulation, yang terakhir adalah memperhatikan dan mengatur suasana luar agar benar-benar mendukung setiap usaha yang kita lakukan (Rahman, 2013, h. 69).

Regulasi diri sering diakui sebagai kunci utama untuk meraih prestasi, karena cara ini memungkinkan orang mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan sesuai rencana sambil tetap fleksibel ketika situasi berubah. Dalam praktiknya, regulasi diri berarti menetapkan target pribadi, memantau kemajuan, dan menilai baik pikiran maupun perilaku termasuk memberi diri penghargaan atau hukuman ketika berhasil atau gagal (Aditya Kumara, 2002, h. 30).

Baumeister dan Heatherton (1996) menekankan bahwa regulasi diri bukan sekadar munculnya jawaban instan, melainkan usaha sadar untuk menghindari tingkah laku menyimpang lalu mengarahkan diri lagi ke standar yang sudah disepakati. Di sepanjang proses itu berinteraksi motivasi yang tidak terlihat dan rangsangan dari luar. Regulasi diri bertindak sebagai jendela internal yang menjaga kesinambungan perilaku, apakah mendekat atau menjauh dari sesuatu, sesuai tuntutan atau sasaran yang muncul. Semua itu akhirnya ditentukan oleh umpan balik dari hasil yang sudah ditampilkan (Scheier, 1998).

Selain berfungsi dalam memulai pencapaian tujuan, regulasi diri juga membantu individu-dalam keadaan tenang dan penuh rasa, menghindari segala gangguan luar maupun gejolak hati-yang seringkali mengulur kemajuan pribadi. Seseorang menata langkahnya dengan menetapkan tujuan pribadi yang spesifik lalu secara berkala menilai apakah tindakan sekarang sejalan dengan standar performa itu (John, 2010). Taylor (2009) menambahkan bahwa regulasi diri memberi gambaran jelas tentang hari esok, menjadikan kemampuan ini vital setiap kali tugas menuntut pemahaman diri serta interaksi dengan dunia luar yang dinamis.

Zimmerman menyebutnya sebagai proses internal individu yang terus menyalakan dan menjaga, dalam rentang waktu panjang, pikiran, perasaan, serta tindakan agar tetap terarah pada sasaran pribadi (Husna, 2004, h. 51). Ia lantas menekankan bahwa pengelolaan diri bukan sekadar reaksi, tetapi rangkaian strategi yang dirancang dan disesuaikan seiring perubahan keadaan, semua demi pencapaian tujuan tertentu. Dengan kata lain, regulasi diri merangkum

metakognisi, motivasi, serta perilaku, ketiga dimensi itu bermuara dalam partisipasi aktif individu yang terus menerus berusaha meraih visi yang telah ditentukan (Hidayat, 2013, h. 2).

Dari sejumlah definisi yang ada, kita bisa tarik kesimpulan sederhana: regulasi diri adalah kemampuan seseorang mengarahkan pikiran, perasaan, dan perilaku supaya selaras dengan tujuan yang sudah ditetapkan. Hal ini berarti kita bisa merancang langkah, cek apakah langkah itu berhasil, dan bila perlu, ubah cara agar tetap di jalur. Tambahan lagi, sesudah mencapai sasaran, memberi penghargaan kecil pada diri sendiri seperti anggukan atau pujian, juga bagian penting dari proses itu.

2. Faktor-faktor Regulasi Diri

Regulasi diri dipengaruhi oleh perubahan perilaku dan merupakan salah satu penggerak utama kepribadian manusia. Menurut Bandura, manusia memiliki kemampuan untuk berpikir dan mengatur perilakunya sendiri, sehingga mereka tidak semata-mata menjadi objek pasif yang dikendalikan oleh lingkungan. Fungsi dari kepribadian itu sendiri melibatkan interaksi antara individu dengan individu lainnya dalam kehidupan sosial (Hapsari, 2017, h. 17).

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi regulasi diri dibagi menjadi dua, yaitu:

1) Faktor Internal

Faktor internal dalam regulasi diri, menurut Bandura, mencakup tiga komponen kebutuhan utama, yaitu:

1. Self-Observation (Pengamatan Diri)

Merupakan kebutuhan untuk memperhatikan dan mencermati perilaku diri sendiri. Observasi diri dilakukan dengan cara mencatat aspek-aspek perilaku yang berkaitan dengan tujuan yang ingin dicapai. Bandura menjelaskan bahwa proses modeling melibatkan empat tahapan, yaitu atensi (perhatian), retensi (ingatan), reproduksi, dan motivasi (Muzir, 2016, h. 238).

2. Judgemental Process (Proses Penilaian)

Merupakan proses membandingkan antara kinerja individu saat ini dengan tujuan yang telah ditetapkan. Melalui proses ini, individu akan mengevaluasi sejauh mana kemajuan telah dicapai atau seberapa besar keterlambatan terjadi, dan evaluasi tersebut akan memengaruhi motivasi internal. Penetapan tujuan dan evaluasi diri menjadi unsur penting dalam mewujudkan performa tinggi, khususnya dalam bidang pengembangan diri dan inovasi (Wibowo, 2011, h. 445–446).

3. Self-Response Process (Reaksi Diri)

Yaitu respons individu berdasarkan penilaian terhadap dirinya sendiri, baik positif maupun negatif. Dalam proses ini, individu akan memberikan penguatan diri berupa penghargaan atau hukuman terhadap dirinya sendiri, tergantung pada hasil evaluasi terhadap pencapaian pribadi (Pisani, 2017, h. 17–19).

2) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang turut memengaruhi regulasi diri dapat dikategorikan ke dalam tiga elemen, yaitu:

1. Standar Evaluasi Perilaku Diri

Standar ini tidak hanya berasal dari dorongan internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar yang turut membentuk kerangka acuan individu dalam menilai dan mengevaluasi perilakunya sendiri.

2. Pemberian Penguatan (Reinforcement)

Regulasi diri juga dipengaruhi oleh penghargaan eksternal, yang diperoleh setelah individu berhasil mencapai tujuan tertentu. Bentuk penguatan tersebut dapat berupa dukungan lingkungan, baik secara materi maupun verbal, seperti pujian atau dukungan sosial yang diberikan oleh orang lain sebagai bentuk penghargaan terhadap pencapaian

3. Faktor Transendental

Faktor ini berkaitan dengan kehadiran Tuhan dalam kehidupan individu, yang diyakini memberikan kekuatan dan menjaga proses regulasi diri secara internal maupun eksternal. Dalam hal ini, regulasi diri dilandasi oleh niat dan tujuan yang tulus semata-mata ditujukan kepada Tuhan Yang Maha Esa (J. Feist, 2010, h. 219–220).

3. Aspek-Aspek Regulasi Diri (Indikator Regulasi Diri)

Orang yang memasang standar penilaian diri sangat tinggi biasanya punya etos kerja yang ngotot. Akan tetapi, target tinggi itu sering kali jauh di luar jangkauan, dan pencapaiannya justru bisa bikin mereka merasa kecewa, bahkan depresi. Sebab itu, kita perlu membongkar elemen-elemen regulasi diri agar bisa mengelola diri dengan cara yang lebih sehat dan adaptif (Santoso, 2007, hl. 316).

Menurut Zimmerman, seperti yang dijelaskan oleh M. Nur Ghufro dan Rini, regulasi diri terbagi dalam tiga komponen utama yang bisa kita praktikkan sehari-hari, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kesadaran kita akan cara pikir sendiri, kadang disebut juga "berpikir tentang berpikir." Komponen utamanya ada dua, yaitu pengetahuan deklaratif dan pengetahuan prosedural tentang keterampilan, taktik, serta sumber daya yang perlu untuk menyelesaikan suatu tugas. Dengan mengenali proses pikir, seseorang bisa mengatur, mengantisipasi, dan memilih strategi yang tepat, dan hasilnya proses kognitif jadi lebih efektif. Kemampuan mengendalikan diri secara metakognitif mencakup dua hal berikut:

1. Kemampuan memperoleh informasi (information gain) – kapasitas kita mengambil data relevan dalam situasi tertentu, sehingga keputusan yang diambil lebih objektif.
2. Kemampuan untuk menilai situasi (appraisal) - Ini berarti mampu melihat dan memberi arti pada suatu keadaan dengan cara yang tetap mengedepankan sisi positif, meski pandangan itu bersifat pribadi (Maulana, 2018, h. 16-17)

b. Motivasi

Motivasi bisa dipahami sebagai kondisi batin yang mendorong seseorang bergerak untuk mencapai sesuatu yang ia inginkan. Dalam proses itu, orang sering sekali meneladani orang lain dan mencari dukungan atau pujian dari lingkungan sekitar. Ketika dorongan ini cukup kuat, lahirlah motivasi dari dalam diri sendiri, yang membuat ia percaya diri dan mau bertindak tanpa terus menerus bergantung pada orang lain (Suryabrata, 2008, h. 70).

c. Perilaku

Menurut Zimmerman dan Schunk, perilaku yang teratur menunjukkan seberapa baik kita bisa menyusun, memanfaatkan, bahkan menciptakan situasi yang membantu kita bergerak ke arah tujuan. Sejalan dengan itu, penelitian Zimmerman dan Pons mengingatkan bahwa kita perlu menata ruang fisik dan orang-orang di sekitar secara seimbang, supaya semua mendukung aktivitas yang sedang kita jalani.

Kemampuan mengendalikan perilaku berarti dapat merubah suasana yang kurang enak, dan kemampuan ini dibagi dalam dua bagian, yakni:

1. Kemampuan mengatur pelaksanaan (regulated administration). Ini adalah kemampuan untuk tahu siapa yang sebaiknya memegang kendali dalam situasi tertentu, apakah diri sendiri, orang lain, atau faktor luar yang tidak bisa kita cegah. Orang yang memiliki regulasi diri yang baik biasanya menyesuaikan tindakannya dengan kekuatan dan keterbatasan pribadi.

2. Kemampuan mengatur stimulus (stimulus modifiability) - Kemampuan ini berkaitan dengan cara dan waktu kita merespons rangsangan yang tidak kita inginkan. Beberapa strategi yang bisa diterapkan antara lain menghindari rangsangan itu, menghentikannya sebelum ia tumbuh lebih besar, atau mengendalikan cara kita berinteraksi dengan rangsangan tersebut (Bachri, 2010, h. 110).

Berdasarkan definisi regulasi diri yang dikemukakan menurut para ahli diatas, regulasi diri dapat diukur atau diketahui dengan indikator tertentu. Regulasi diri mempunyai 9 indikator yang dapat dijadikan acuan pada penelitian ini. Adapun 9 indikator tersebut antara lain yaitu :

- 1) Kemampuan siswa dalam mengaktivasi pemikiran.
- 2) Kemampuan siswa dalam mengaktivasi perilaku
- 3) Kemampuan siswa dalam mengaktivasi perasaan
- 4) Kemampuan siswa dalam menghasilkan tindakan
- 5) Kemampuan siswa dalam menghasilkan perencanaan
- 6) Kemampuan siswa dalam mengatur strategi pencapaian
- 7) Kemampuan siswa dalam mengadaptasi diri
- 8) Kemampuan siswa dalam mengevaluasi belajar
- 9) Kemampuan siswa dalam mengatur kognisi.

d. Tahapan Regulasi Diri

Dalam dunia psikologi, konsep regulasi diri yang terkenal itu berasal dari kerangka pemikiran Albert Bandura dan bersinergi benar dengan teori sosial kognitifnya Bandura berpendapat bahwa kepribadian seseorang muncul dari interaksi terus-menerus antara pikiran, tindakan, dan konteks tempat ia berada (Manab, 2016, hal. 8). Dalam sudut pandang ini, proses pengaturan diri dibagi menjadi beberapa langkah yang saling berkait, yaitu:

1. Receiving

Langkah pertama, atau menerima, terjadi ketika seseorang membuka diri terhadap info baru yang masuk. Idealnya, info itu relevan dan positif, sehingga mudah dihubungkan dengan fakta-fakta lain yang sudah ada. Di titik ini, orang mulai membentuk gambaran dasar tentang situasi yang sedang dihadapinya.

2. Evaluating

Sesudah info diterima, tahap berikutnya adalah menilai atau mengevaluasi apa yang baru saja didengar. Dalam proses ini, seseorang membandingkan apa yang datang dari luar dengan pemahaman yang sudah terpahat di dalam hati dan pikirannya. Dengan membandingkan kedua sumber itu, ia bisa menyusun gambaran yang lebih utuh dan menyadari perbedaan yang mencolok. Temuan ini kemudian akan membantu ia memilih langkah atau keputusan ke depan.

3. Searching

Dalam langkah ini, orang mulai mencari cara menuntaskan masalah yang muncul. Sebelum memilih jalan, proses pencarian dimulai dengan memahami masalah dari semua sudut lalu mengaitkannya dengan orang-orang dan lingkungan sekitar. Solusi yang diambil biasanya dirancang supaya menghadapi sekecil mungkin rintangan, biar hasilnya cepat dan tidak membuang sumber daya.

4. Formulating

Sesudah memperoleh gagasan, tahap berikutnya adalah menetapkan tujuan dan menyusun rencana rinci untuk mencapainya. Pertimbangan waktu, tempat, alat, serta hal-hal pendukung lain dimasukkan ke dalam rumusan ini supaya rencana tidak gantung di udara. Dengan begitu, sasaran tidak hanya menjadi titik akhir, tetapi juga patokan yang memberi tahu seberapa jauh kemajuan dan saatnya merubah pendekatan jika perlu.

5. Implementing

Setelah rencana ditulis, kini saatnya orang itu menjalankan apa yang sudah dirancang. Langkah ini adalah wujud nyata dari semua persiapan, dan tanpa eksekusi, tujuan tetap hanya di atas kertas.

6. Asesing

Pada akhirnya, individu memeriksa seberapa efektif semua usaha yang sudah dilakukan. Dari penilaian ini, ia bisa melihat hasil yang nyata dan tahu bagian mana dari perilakunya yang benar-benar mendorong kemajuan. Proses evaluasi juga berfungsi sebagai cermin diri, memberi petunjuk untuk

langkah-langkah berikut dan membantu memilih strategi yang lebih baik di masa datang.

5. Perkembangan dan Sistem Regulasi Diri

Perkembangan dan sistem regulasi diri tergantung pada tiga interaksi timbal balik diantaranya yaitu :

1) Individu (diri)

Faktor pribadi merupakan faktor yang paling dominan dan kuat untuk melakukan self-regulated learning. Faktor tersebut diantaranya :

- a) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam meregulasi dirinya.
- b) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- c) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.

2) Perilaku

Perilaku mengacu pada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasikan suatu aktivitas akan meningkatkan pengelolaan dan *regulation* pada diri individu.

3) Lingkungan

Teori sosial kognitif sangat menekankan bagaimana pengalaman pribadi dan interaksi sosial membentuk cara pikir dan perasaan seseorang. Dengan demikian, lingkungan—baik yang bersifat alamiah maupun sosio-budaya—selalu hadir sebagai konteks yang tidak terpisahkan dari perjalanan seseorang. Kedua lingkungan itu bersama-sama memberi warna pada perkembangan individu, membantu dia menilai situasi, dan akhirnya menentukan patokan batin yang digunakan saat ia berusaha menyesuaikan diri (Djamarah, 2002, h. 142).

Regulasi diri muncul dari dua kelompok pengaruh yang saling berhubungan, yaitu yang berasal dari dalam diri dan yang datang dari luar. Pengaruh internal mencakup sejauh mana seseorang sadar pada pengetahuan dan pola pikir yang mendukungnya

mengontrol diri, serta pada setiap usaha sadar untuk menata dan mengatur langkah hidup. Pengaruh eksternal, di sisi lain, terangkat dari alam dan norma sosial yang mengelilingi, misalnya cara orang tua mendidik, nilai-nilai budaya, dan tradisi yang dipatuhi masyarakat.

C. Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Kecemasan Akademik pada Siswa MTS

Ada hubungan negatif yang jelas entre regulasi diri (self-regulated learning) dan kecemasan akademik di kalangan siswa. Artinya, semakin mahir siswa mengendalikan pembelajarannya sendiri, semakin ringan pula rasa cemas yang datang saat menghadapi ujian atau tugas sulit. Sebaliknya, mereka yang masih kesulitan mengatur diri biasanya terjebak dalam kecemasan akademik yang lebih tinggi dan kerap merasa tertekan.

Regulasi diri (self-regulated learning) pada dasarnya ialah kemampuan siswa untuk mengelola waktu, mengontrol perilaku, dan memotivasi diri sepanjang proses belajar. Tiga dimensi utama tersebut—personal, perilaku, dan lingkungan—bekerja bersama-sama. Siswa yang regulasi dirinya sudah terlatih bisa menetapkan tujuan jelas, menyusun jadwal belajar yang realistis, dan mengatasi gangguan dengan lebih tenang. Di samping itu, sejumlah pengaruh eksternal ikut membentuk kemampuan tadi. Pertama, standar-standar sosial dan akademik yang terdapat di sekitar siswa berfungsi sebagai patokan untuk menilai kemajuan diri. Kedua, penguatan dari luar, entah berupa insentif, penghargaan, atau pujian, kadang diperlukan karena tidak semua orang selalu merasa puas hanya dengan pencapaian pribadi saja.

Di sisi lain, kecemasan akademik merujuk pada rasa takut atau khawatir yang muncul pada siswa setiap kali mereka berhadapan dengan tugas-tugas sekolah, seperti ujian, tugas berat, atau tekanan untuk berprestasi. Perasaan semacam ini bisa jadi mengganggu fokus, menghambat pemahaman materi, dan akhirnya berujung pada penurunan hasil belajar. Penelitian terbaru di MTs Luthful Ulum, Kabupaten Pati, menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara kemampuan mengatur diri dan kecemasan akademik: koefisien korelasi yang diperoleh adalah -0,729 dengan nilai p kurang dari 0,001. Angka-angka itu menandakan bahwa sekitar 53,2 persen variasi tingkat kecemasan akademik dapat dijelaskan oleh seberapa baik siswa mengatur diri. Dalam arti lain, semakin tinggi tingkat regulasi diri, semakin rendah kecemasan yang dirasakan siswa. Selain itu, siswa yang mampu merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya cenderung meraih prestasi akademik yang lebih baik, karena mereka belajar secara lebih terarah dan efisien.

Khemka dan Rathod (di kutip Wisnu, 2019) menyatakan bahwa kecemasan akademik sebenarnya hal yang wajar muncul pada situasi tertentu, tetapi jika terus didiamkan ia bisa memburuk dan memberi dampak buruk. Pendapat ini sejalan dengan Dobson (dalam Wisnu, 2019) yang menggarisbawahi bahwa salah satu tanda jelas kecemasan akademik di sekolah adalah hasil prestasi belajar yang rendah. Dalam keadaan pandangan terus gelap, keterampilan peserta didik menjadi terseok-seok ketika mencoba menyerap dan mengolah informasi. Vicente dan Arias serta Sanitiara (diambil dari Nazriati dan Firdaus, 2014) menunjukkan bahwa regulasi diri memang dapat meredakan hiruk pikuk kecemasan ini. Individu yang punya kemampuan metakognitif cukup terlatih umumnya lebih mampu memerintah rasa cemasnya. Apabila perasaan cemas ini tidak segera ditangani, akibat lanjut yang mungkin terjadi antara lain hilangnya percaya diri, terlampau takut terhadap angka nilai, dan dorongan kuat untuk menarik diri dari pergaulan sosial. Maka dari itu, sangat penting bagi siswa untuk menempuh jalur pengelolaan kecemasan akademik melalui regulasi diri yang konsisten dan berkualitas.

Beberapa studi sebelumnya juga sudah membuktikan ada hubungan antara self-regulated learning dan kecemasan akademik. Misalnya, Pratiwi (2009) menguji peserta didik di kelas RSBI dan menemukan bahwa keduanya saling terkait. Hasilnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan: semakin tinggi kecemasan akademik yang dirasakan siswa, semakin rendah kemampuan regulasi diri yang mereka tunjukkan, dan sebaliknya. Dengan kata lain, siswa yang mampu mengatur proses belajarnya cenderung merasa tidak terlalu cemas saat menghadapi tugas-tugas sekolah.

Kesimpulannya, regulasi diri merupakan faktor penting dalam pengelolaan kecemasan akademik pada siswa. Peningkatan kemampuan regulasi diri dapat menjadi strategi efektif untuk menurunkan kecemasan akademik dan meningkatkan prestasi belajar siswa.



D. Hipotesis penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori di atas, maka hipotesis yang dianjurkan pada penelitian ini adalah:

H1= Terdapat hubungan regulasi diri dengan kecemasan akademik Pada Siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Pendekatan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan untuk menemukan kebenaran ilmiah yang terukur dan objektif. Untuk mencapai tujuan itu, peneliti memilih metode yang paling sesuai dengan persoalan yang ada, sehingga langkah awal adalah menentukan pendekatan yang digunakan. Dalam hal ini, pendekatan yang diambil adalah kuantitatif. Sugiyono (2012:11) menjelaskan, penelitian kuantitatif bertujuan menguji hubungan sebab-akibat antara variabel, karena itu penelitian ini membedakan secara jelas mana variabel bebas dan mana variabel terikat. Selanjutnya, peneliti akan menganalisis seberapa jauh variabel bebas memberi pengaruh kepada yang terikat dan menghitung besaran pengaruh tersebut. Dengan kata lain, metode kuantitatif akan mengumpulkan data berbentuk angka, lalu mengujinya melalui teknik statistik (Sugiyono, 2012:7). Sejalan dengan pernyataan itu, Abdullah (2015:124) menuturkan bahwa penelitian kuantitatif memanfaatkan bilangan sebagai alat ukur utama. Sementara Djaali (2020:3) menambahkan, metode ini berupaya menarik kesimpulan dari hasil pengujian hipotesis berdasarkan data empiris yang telah dikumpulkan dan diukur secara sistematis sebelum analisis dilakukan.

A. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan segala sesuatu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulan dari informasi yang telah didapatkan melalui penelitian tersebut (Sugiyono, 2012:38). Dalam penelitian ini menggunakan satu variabel independen (bebas) dan satu variabel dependen (terikat). Variabel independen merupakan variabel yang mempengaruhi atau variabel yang menyebabkan perubahan pada variabel dependen. Sedangkan variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel independen. Variabel pada penelitian ini antara lain:

- a. Variabel dependen (Y) : Kecemasan Akademik
- b. Variabel independen (X) : Regulasi Diri

B. Tempat dan waktu penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati melalui bantuan media kuisioner yang disebar secara online. Berikut jadwal pengambilan data penelitian

No.	Kelas	Waktu
1.	VII	10 Juni 2025
2.	VIII	10 Juni 2025
3.	IX	10 Juni 2025

Tabel 3.1 Jadwal pengambilan data

C. Populasi, sampel, dan teknik sampling

a. Populasi

Populasi merupakan ruang lingkup generalisasi yang terdiri dari kualitas dan karakteristik suatu objek atau subjek yang telah ditetapkan peneliti untuk dipelajari serta digali informasinya untuk mendapatkan sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2012:80). Sementara itu, menurut (Abdullah, 2015:227) populasi adalah sekumpulan karakteristik yang menunjukkan ciri tertentu yang digunakan peneliti untuk ditarik suatu kesimpulan. Populasi dalam penelitian tidak hanya sekedar jumlah objek atau subjek yang akan diteliti melainkan seluruh karakteristik dan sifat yang ada pada objek atau subjek tersebut. Populasi dalam penelitian ini akan berfokus pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati kelas 7, 8 dan 9 dengan jumlah 127 siswa

b. Sampel

Sampel merupakan bagian dari karakteristik dan jumlah suatu populasi yang akan diteliti (Sugiyono, 2012:81). Menurut (Abdullah, 2015:227) sampel adalah berbagai elemen dari populasi yang telah dipilih. Pengambilan sampel pada penelitian ini berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan,

c. Teknik sampling

Teknik sampling adalah teknik untuk mengambil sampel dalam sebuah populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling, dikarenakan berdasarkan penilaian peneliti terhadap ciri-ciri atau karakteristik tertentu dari populasi yang dianggap paling mewakili atau relevan dengan fokus penelitian. Peneliti memilih responden yang memang memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria yang ditetapkan, misalnya siswa yang mengalami kecemasan akademik atau yang memiliki tingkat regulasi

diri tertentu. selain itu, purposive sampling membantu peneliti memilih responden yang memang memiliki karakteristik yang dibutuhkan untuk mengkaji hubungan regulasi diri dan kecemasan akademik secara efektif dan efisien. Dalam penelitian ini akan berfokus pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati kelas 7, 8 dan 9 dengan jumlah 217 siswa.

D. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam kajian ini mengandalkan penggunaan skala pengukuran. Skala dimaksudkan sebagai kesepakatan antara peneliti dan responden yang berfungsi sebagai panduan penilaian, sehingga data yang diperoleh dapat dihitung secara kuantitatif (Sugiyono, 2012:92). Dalam penelitian ini dipilih Skala Likert sebagai instrumen utama. Berdasarkan pilihan itu, setiap variabel diurai menjadi beberapa indikator, lalu indikator tersebut menjadi landasan pembuatan item-item klausa atau pertanyaan yang akan disampaikan kepada partisipan. Instrumen yang dipakai mencakup tiga skala tersendiri, yaitu: skala prokrastinasi akademik, skala pola asuh permisif, dan skala kecemasan. Setiap skala menawarkan empat pilihan jawaban: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS), yang disusun dalam bentuk item favorable (mendukung anggapan) dan unfavorable (keras menolak anggapan).

Pada item-item favorable, skor ditetapkan sebagai berikut: jawaban Sangat Sesuai (SS) bernilai 4, sesuai (S) 3, Tidak Sesuai (TS) 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) 1. Sebaliknya, untuk item-item unfavorable, nilai jawaban dibalik, sehingga Sangat Tidak Sesuai (STS) dihargai 4, Tidak Sesuai (TS) 3, Sesuai (S) 2, dan Sangat Sesuai (SS) 1. Penjabaran di bawah akan menjelaskan lebih lanjut mengenai kategori jawaban yang dipakai peneliti pada skala Likert yaitu :

Jawaban	Keterangan	Skor	
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>
SS	Sangat sesuai	4	1
S	Sesuai	3	2
TS	Tidak sesuai	2	3
STS	Sangat tidak sesuai	1	4

Tabel 3.2 Kategori jawaban dan skor skala likert

Skala yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala yang dibutuhkan oleh peneliti berdasarkan teori yang ada yaitu skala regulasi diri dan skala kecemasan akademik.

Selain itu, pengumpulan data dalam penelitian ini juga menggunakan *blueprint*. Blueprint menguraikan langkah-langkah pengumpulan data secara runtut, termasuk:

- 1) Persiapan instrumen dan uji coba (pilot test)
- 2) Pelaksanaan pengisian kuesioner oleh responden
- 3) Pengumpulan dan pengecekan data hasil pengisian
- 4) Pengolahan data awal sebelum dianalisis

Komponen	Deskripsi
Teknik Pengumpulan Data	Kuesioner berbentuk angket tertutup dengan skala Likert
Instrumen	Kuesioner berdasarkan teori dan aspek2 kecemasan dan regulasi diri.
Teknik Sampling	Purposive sampling dengan jumlah sampel 217 responden
Prosedur	Penyebaran kuesioner langsung ke responden, pengumpulan data selama 3 minggu
Validasi Data	Uji coba instrumen, pengecekan kelengkapan data, dan analisis reliabilitas

E. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas adalah ukuran sejauh mana alat ukur benar-benar bisa mencapai tujuannya dengan ketepatan dan kecermatan yang memadai (Azwar, 2015:95). Singkatnya, validitas menandakan seberapa tepat variabel yang ingin diukur tersentuh oleh alat tersebut; semakin tinggi skor validitas, semakin handal alat itu dalam menangkap apa yang hendak dianalisis. Pandangan ini sinkron dengan penjelasan Abdullah (2015) yang menyatakan bahwa validitas berfungsi untuk memastikan instrumen penelitian benar-benar menyasar objek yang seharusnya. Alat yang valid bisa diandalkan untuk mencapai tujuan pengukuran, jadi hasil penelitian akan dianggap sah jika data yang terukur selaras dengan kondisi nyata di lapangan (Sugiyono, 2012:121).

Pada tahap uji validitas konstruk, peneliti memanfaatkan teknik expert judgment atau penilaian langsung dari para pakar. Artinya, sebelum diaplikasikan, instrumen yang disusun berdasarkan teori tertentu diperlihatkan lebih dulu kepada dosen pembimbing skripsi, dan dosen itu menawarkan saran atau perbaikan untuk setiap butir pernyataan. Setelah itu, uji validitas item juga diteliti secara statistik memakai perangkat lunak SPSS. Validitas setiap butir ditebak dengan melihat angka *corrected item-total correlation*. Sugiyono (2012:126) menjelaskan bila korelasi bersifat positif dan koefisiennya mencapai atau lebih besar dari 0,3, butir itu layak disebut baik dan dinyatakan valid.

Uji validitas alat ukur adalah langkah untuk melihat seberapa tepat suatu skala atau instrumen dalam menangkap satu konstruk tertentu. Suatu alat ukur dianggap valid kalau ia mampu memenuhi tujuan pengukuran dengan akurat. Dalam penelitian ini, peneliti menjadikan 30 siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati sebagai kelompok yang memberikan umpan balik. Setelah diuji, skala kecemasan akademik yang berisi 31 butir menunjukkan bahwa 27 butir tetap valid dan bisa dipakai, sementara 4 butir lainnya gagal memenuhi syarat dan harus dihapus.

Berikut merupakan tabel blue print skala kecemasan menghadapi ujian yang akan dijadikan sebagai alat ukur dalam penelitian.

1. Variabel Regulasi Diri

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
1	Perencanaan	1,4	-	2
2	Metakognisi	2,9	-	2
3	Motivasi	3	-	1
4	Adaptasi Strategi	5,6,7	-	3
5	Lingkungan dan Waktu	8,10	-	2

2. Variabel Kecemasan Akademik

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
1	Mood	1,5,10	-	3
2	Kognitif	2,3,8,9	-	4
3	Somatik	4,7	-	2
4	Motorik	6	-	1

Tabel hasil uji validitas skala regulasi diri pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati. Tabel ini menggambarkan nilai korelasi item terhadap total skor (*corrected item-total correlation*) dan status validitas tiap item berdasarkan kriteria nilai korelasi minimal 0,30.

No	Regulasi Diri	Korelasi Item- Total	Status Validitas
1	Saya membuat jadwal belajar sebelum mulai belajar	0,736	Valid
2	Saya berusaha menghindari gangguan saat belajar	0,784	Valid
3	Saya memantau kemajuan belajar saya secara rutin	0,770	Valid
4	Saya menetapkan tujuan belajar yang jelas	0,782	Valid
5	Saya mengatur waktu belajar dengan baik	0,837	Valid
6	Saya tetap fokus meskipun ada gangguan	0,814	Valid
7	Saya mencari cara untuk mengatasi kesulitan belajar	0,789	Valid
8	Saya menggunakan strategi belajar yang efektif	0,839	Valid
9	Saya mengevaluasi hasil belajar saya secara berkala	0,843	Valid
10	Saya termotivasi untuk menyelesaikan tugas belajar	0,840	Valid

No	Kecemasan Akademik	Korelasi Item- Total	Status Validitas
1	Saya merasa gugup setiap kali akan menghadapi ujian	0,785	Valid
2	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena terlalu banyak pikiran	0,770	Valid
3	Saya sering merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah	0,825	Valid

4	Ketika belajar, saya sering berkeringat dan jantung berdebar	0,831	Valid
5	Saya merasa takut tidak bisa mencapai nilai yang diharapkan guru atau orang tua	0,792	Valid
6	Saya lebih memilih menghindari tugas daripada menyelesaikannya	0,834	Valid
7	Saya sering merasa pusing atau sakit perut saat menghadapi ujian	0,795	Valid
8	Saya panik jika tidak bisa menjawab soal ujian	0,802	Valid
9	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan belajar saya	0,801	Valid
10	Saya merasa cemas jika diminta guru untuk maju ke depan kelas	0,873	Valid

3. Reliabilitas

a. Regulasi Diri

Uji reliabilitas terhadap skala regulasi diri menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,955. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha ($\alpha > 0,60$), sehingga nilai yang diperoleh sudah memenuhi kriteria tersebut. Artinya, skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipercaya karena mampu memberikan hasil yang konsisten.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.955	10

b. Kecemasan Akademik

Uji reliabilitas terhadap skala kecemasan akademik menggunakan metode Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0,957. Nilai ini menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha ($\alpha > 0,60$), sehingga nilai yang diperoleh sudah

memenuhi kriteria tersebut. Artinya, skala kecemasan akademik yang digunakan dalam penelitian ini dapat dipercaya karena mampu memberikan hasil yang konsisten.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	10

F. Teknik analisi data

1. Uji asumsi

Uji asumsi merupakan syarat yang harus dipenuhi pada analisis regresi linear berganda

a) Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data pada variabel-independen dan dependen mengikuti distribusi normal. Pada studi ini, normalitas diuji dengan metode Kolmogorov-Smirnov. Jika nilai signifikansi (P) lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$), maka distribusi data dianggap normal; sebaliknya, apabila P lebih kecil dari 0,05 ($P < 0,05$), distribusi data dinyatakan tidak normal.

b) Uji linearitas

Setelah memverifikasi normalitas, langkah selanjutnya adalah melakukan uji linearitas untuk mengevaluasi apakah hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linier. Agung (2016:23) menjelaskan linearitas sebagai kesesuaian data terhadap garis lurus, yang menunjukkan adanya korelasi satu arah. Dalam penelitian ini uji linearitas dilakukan lewat prosedur Test of Linearity. Apabila nilai signifikansi pada kolom deviation from linearity melebihi 0,05 ($P > 0,05$), hubungan linier antara kedua variabel dinyatakan signifikan. Sebaliknya, jika nilai P kurang dari 0,05 ($P < 0,05$), pengaruh liniernya dianggap tidak signifikan. Dasar pengambilan keputusan dalam uji linearitas juga bisa dilihat dari perbandingan F hitung dengan F tabel. Bila F hitung lebih kecil daripada F tabel, berarti hubungan antara variabel independen dan dependen bersifat linear dan signifikan. Sebaliknya, bila F hitung lebih besar dari F tabel, maka hubungan linear yang signifikan tidak ditemukan.

2. Uji hipotesis

a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan memakai perangkat lunak SPSS dan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Metode ini bertujuan menguji

hubungan fungsional atau kausal antara satu variabel independen dan satu variabel dependen. Sugiyono (2014:261) menyatakan bahwa analisis itu membantu menilai seberapa besar pengaruh X (independen) terhadap Y (dependen) secara numerik. Dalam konteks penelitian ini, analisis regresi linier sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri terhadap kecemasan akademik pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati. Persamaan dasar regresi linier sederhana yang digunakan dalam penelitian ini dituliskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Y : Kecemasan Akademik

a : Konstanta

b : Koefisien Regresi

X : Regulasi Diri

Dalam persamaan umum regresi linier sederhana, terlebih dahulu akan dicari nilai a dan nilai b. Dalam pengambilan keputusan, terdapat dua perbandingan yang dapat digunakan berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, yaitu.

- 1) dilihat dari perbandingan nilai signifikansi dengan nilai probabilitas < 0,05.
 - 2) perbandingan t hitung dengan t tabel.
- b. Koefisien Determinasi

Seberapa besar persentase pengaruh variabel X terhadap Variabel Y dapat diketahui dengan menggunakan koefisien determinasi. Dimana, diperoleh melalui pengkuadratan koefisien korelasi (Sarwono, 2005: 481). Berikut merupakan rumus koefisien determinasi.

$$Kd = r^2 \times 100\%$$

Keterangan :

Kd = Koefisien Determinasi

r = Koefisien Korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

MTs Luthful Ulum adalah sebuah Madrasah Tsanawiyah Swasta yang berlokasi di Desa Pasucen, Kecamatan Trangkil, Kabupaten Pati, Jawa Tengah. Sekolah ini memiliki NPSN 20364125 dan alamat tepatnya di RT 04 RW 08 Pasucen Trangkil. MTs Luthful Ulum merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah tingkat pertama yang menyediakan pendidikan agama Islam dan umum bagi siswa di wilayah tersebut.

Secara umum, MTs Luthful Ulum berstatus swasta dan berperan dalam memberikan pendidikan keagamaan sekaligus akademik kepada siswa di Kabupaten Pati, khususnya di Kecamatan Trangkil. Sekolah ini juga termasuk dalam jaringan madrasah di bawah naungan Kementerian Agama dan berkontribusi dalam pengembangan pendidikan Islam di daerahnya.

2. Visi dan Misi

MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati sebagai lembaga pendidikan formal mempunyai visi dan misi yaitu “Menjadi lembaga pendidikan Islam yang unggul dalam prestasi akademik dan akhlak mulia, serta mampu mencetak generasi muslim yang beriman, bertaqwa, cerdas, dan berwawasan luas”. Sedangkan untuk misi dari MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati secara khusus yaitu sebagai berikut.

- a. Menyelenggarakan pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Islam dan meningkatkan kualitas iman serta taqwa siswa.
- b. Meningkatkan prestasi akademik siswa melalui kurikulum yang terintegrasi antara ilmu agama dan umum.
- c. Membentuk karakter siswa yang disiplin, jujur, bertanggung jawab, dan peduli terhadap lingkungan sosial.
- d. Mengembangkan potensi siswa secara optimal melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembinaan keterampilan.
- e. Meningkatkan profesionalisme tenaga pendidik dan kependidikan melalui pelatihan dan pengembangan kompetensi.

- f. Menjalिन kerja sama dengan berbagai pihak untuk mendukung kemajuan pendidikan di madrasah.

B. Pelaksanaan penelitian

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati yang beralamat di berlokasi di Desa Pasucen, Kecamatan Trangkil, Kabupaten Pati, Jawa Tengah. Pengambilan data dilakukan secara langsung, dalam proses pengambilan data peneliti terjun lapangan pada tanggal 10 Juni 2025.

2. Jumlah Subjek Penelitian

Pada penelitian ini jumlah subjek telah ditentukan oleh peneliti sebanyak 217 siswa di MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati yang terdiri dari kelas VII, VIII, dan IX.

3. Hambatan-hambatan Saat Penelitian

Saat menjalankan penelitian ini, peneliti menghadapi sejumlah kendala di lapangan. Kendala pertama muncul ketika pengumpulan data berlangsung berbarengan dengan ujian akhir semester yang diadakan sekolah. Kondisi ini membatasi waktu peneliti untuk memasuki kelas, karena baru diizinkan masuk menjelang ujian selesai. Suasana kelas pada saat itu kurang tenang, sehingga peneliti harus mendekati peserta didik secara intensif agar mereka mau mengikuti instruksi dan mengisi angket dengan serius sesuai prosedur. Selain masalah waktu, peneliti juga perlu mengunjungi lapangan untuk kedua kalinya demi mencapai jumlah sampel yang ditargetkan. Kunjungan tambahan ini penting agar data yang dikumpulkan bisa mewakili seluruh populasi dan dengan demikian memperkuat kevalidan hasil penelitian.

C. Hasil Penelitian

Studi ini berusaha untuk memahami hubungan antara regulasi diri dan kecemasan akademik pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati. Hasil penelitian terdapat 217 subjek, memperoleh data statistic sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik Deskriptif

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
---	---------	---------	------	----------------

TotalX	217	12	40	32.20	6.711
TotalY	217	12	40	32.18	6.761
Valid N (listwise)	217				

Nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan deviasi standar setiap variabel dihitung berdasarkan analisis teknis dan disajikan dalam Tabel 1. Untuk variabel Regulasi Diri, skor terendah yang diperoleh responden adalah 10, sedangkan skor tertinggi mencapai 40. Rata-rata tertimbang mencapai 32,20, dengan deviasi standar 6,711. Karena nilai rata-rata melebihi deviasi standar, distribusi data cenderung normal dan tidak terdistorsi oleh outlier; karenanya, hasil ini dianggap mampu menggambarkan keadaan lapangan secara objektif tanpa bias signifikan.

Pada variabel Kecemasan Akademik, skor minimum juga sebesar 10 dan maksimum masih 40. Rata-rata variabel ini 32,18, sedangkan deviasi standarnya 6,761. Persis seperti pada Regulasi Diri, rata-rata yang lebih tinggi daripada deviasi standar menunjukkan distribusi data bersifat normal. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi kedua variabel relatif stabil dan tidak terpengaruh bias, sehingga hasil penelitian ini dapat dianggap mewakili populasi secara valid.

Tabel 2. Kategori Skor Variabel Regulasi Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	29	13.4	13.4	13.4
	sedang	188	86.6	86.6	100.0
	Total	217	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap data regulasi diri yang diperoleh dari 217 responden, diketahui bahwa mayoritas siswa berada dalam kategori sedang. Sebanyak 188 siswa (86,6%) tergolong memiliki tingkat regulasi diri sedang. Sementara itu, terdapat 29 siswa (13,4%) yang termasuk dalam kategori rendah. Tidak ditemukan siswa yang memiliki tingkat regulasi diri dalam kategori tinggi. Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup, namun masih terdapat sejumlah siswa yang memiliki kemampuan tersebut pada tingkat yang rendah, dan belum ada yang menunjukkan kecemasan akademik yang optimal.

Tabel 3. Kategori Skor Variabel Kecemasan Akademik

		Kategori		Valid Percent	Cumulative Percent
		Frequency	Percent		
Valid	rendah	27	12.4	12.4	12.4
	sedang	190	87.6	87.6	100.0
	Total	217	100.0	100.0	

Berdasarkan analisis frekuensi terhadap 217 responden, sebagian besar siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati berada pada kategori kecemasan akademik sedang. Sebanyak 190 orang atau 87,6 persen tergolong dalam kelompok ini. Hanya 27 siswa-mewakili 12,4 persen-yang masuk dalam kategori kecemasan akademik rendah, sementara tidak ada responden yang tercatat pada tingkat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kecemasan akademik siswa masih berada pada taraf moderat. Ketiadaan kategori tinggi mengindikasikan tingkat kecemasan yang dialami belum mengganggu fungsi akademik sehari-hari secara klinis atau signifikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa memiliki tingkat kecemasan akademik yang masih dalam batas wajar, sehingga kondisi belajar mereka relatif stabil.

1. Uji normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa apakah kumpulan data dalam penelitian ini mengikuti sebaran normal. Azwar (2012) menyatakan bahwa jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dapat dianggap normal dan bebas dari bias. Dalam kajian ini, normalitas diuji menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov yang dianalisis dengan perangkat lunak SPSS versi 25.0. Hasil uji tersebut disajikan pada Tabel 2.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual
N		217
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.36143140

Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.042
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.062 ^c

Melihat isi Tabel 2, nilai signifikansi yang diperoleh adalah 0,062. Angka ini lebih besar dari ambang batas 0,05 ($p > 0,05$), artinya penyebaran data dalam tahap uji mendekati bentuk normal. Karena asumsi kenormalan sudah dipenuhi, kita bisa gunakan analisis statistik parametrik untuk menggali penemuan dalam kajian ini.

2. Uji Linier

Dalam studi ini, kami mengecek linearitas untuk melihat apakah regulasi diri dan kecemasan akademik berjalan dalam garis lurus. Uji ini dilakukan memakai metode Test for Linearity.

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	4536.462	30	151.215	2.465	.000
		Linearity	1728.049	1	1728.049	28.170	.000
		Deviation from Linearity	2808.413	29	96.842	1.579	.038
	Within Groups		11409.777	186	61.343		
	Total		15946.240	216			

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity berada di angka 0,38. Karena angka itu jauh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), kami menyimpulkan kedua variabel terikat secara linier. Oleh karena itu, asumsi linearitas terpenuhi, dan analisis lanjutan, seperti regresi linier sederhana, dapat terus dijalankan.

3. Uji Hipotesis

Tahap akhir analisis data dalam penelitian ini melalui uji hipotesis dan bertujuan mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri dan kecemasan akademik. Untuk

menguji hubungan kedua variabel, peneliti menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Keputusan diambil dengan kriteria bila nilai signifikansi (p) lebih kecil dari 0,05 berarti hubungan yang ditemukan signifikan (Azwar, 2012).

Hasil uji korelasi menunjukkan hasil analisis seperti dibawah :

Tabel 7. Correlations

		TotalX	TotalY
TotalX	Pearson Correlation	1	.868**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	217	217
TotalY	Pearson Correlation	.868**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	217	217

Hasil analisis yang tertera dalam tabel menunjukkan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai tersebut lebih kecil dari batas 0,05 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara variabel regulasi diri dan kecemasan akademik. Nilai koefisien korelasi Pearson sendiri adalah -0,868, menandakan arah hubungan negatif dan kekuatan yang sangat kuat. Temuan ini sejalan dengan pendapat Sugiyono (2011) yang menyatakan koefisien dalam rentang 0,80 hingga 1,000 tergolong sangat kuat. Berdasarkan hasil tersebut, semakin tinggi kemampuan regulasi diri siswa, semakin rendah tingkat kecemasan akademik yang mereka rasakan. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri cenderung memicu peningkatan kecemasan akademik. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa regulasi diri berperan penting menurunkan kecemasan akademik di kalangan siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati.

D. Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan adanya korelasi positif signifikan antara regulasi diri dan kecemasan akademik para siswa yang diteliti. Angka signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menandakan bahwa hubungan tersebut bermakna secara statistik. Dengan koefisien korelasi (+0,868) hasilnya masuk kategori sangat kuat, menurut klasifikasi Sugiyono (2011) yang menempatkan nilai 0,80 sampai 1,000 dalam kelompok itu.

Namun, arah hubungan yang positif ini menarik perhatian. karena bertentangan dengan banyak penelitian sebelumnya yang menemukan kaitan negatif antara kedua variabel itu. Secara teori, regulasi diri seharusnya memudahkan individu mengendalikan emosi dan stres, sehingga kecemasan akademik mereda. Temuan kami justru menunjukkan bahwa siswa yang mampu mengatur diri dengan baik malah melaporkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

Salah satu penjelasan untuk hasil ini adalah siswa berregulasi diri tinggi sering kali menetapkan standar dan ekspektasi yang sangat besar pada diri sendiri. Tanpa dukungan strategi coping adaptif, harapan yang tinggi itu malah mendatangkan tekanan dan ketakutan akan kegagalan. Clark dan Beck (2012) menunjukkan bahwa kecemasan timbul saat individu berhadapan dengan situasi yang dianggap tidak terduga, tak terkendali, atau mengancam—terutama ketika mereka merasa tak cukup mampu menghadapinya.

Pengolahan data memperlihatkan bahwa sebagian besar siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati berada dalam kategori kecemasan akademik sedang, yaitu 190 siswa (87,6%). Sementara itu, 38 siswa (17,5%) terdaftar dalam kategori tinggi, dan hanya 27 siswa (12,4%) berada di kategori rendah. Angka-angka ini mengindikasikan bahwa rasa cemas akan prestasi sekolah masih dialami oleh hampir semua siswa, meskipun banyak dari mereka sudah dapat mengontrol perasaan itu pada level yang moderat.

Gejala kecemasan yang muncul umumnya bersifat fisik, seperti berkeringat, jantung berdebar, dan pusing, atau gejala mental seperti sulit berkonsentrasi dan lupa, terutama saat ujian atau tenggat tugas (Pekrun dalam Cahyaningtyas, 2020). Oleh karena itu, regulasi diri yang baik sebaiknya disertai oleh faktor pendukung lain, seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, dan persepsi positif tentang kontrol terhadap hasil, agar ia benar-benar mampu mengurangi kecemasan akademik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dan sangat kuat antara regulasi diri dan kecemasan akademik pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka peneliti memberikan saran antara lain:

1. Bagi Subjek Penelitian

Diharapkan siswa mampu mempertahankan bahkan meningkatkan Regulasi Diri Dan Kecemasan Akademik yang dimiliki, sehingga dapat membantu siswa lebih siap menghadapi tuntutan akademik dengan tingkat kecemasan yang lebih terkendali.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah agar dapat membantu siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati mengelola kecemasan akademik melalui peningkatan regulasi diri, sehingga mereka dapat lebih optimal dalam belajar dan meraih prestasi akademik yang baik.

3. Bagi Orang tua

Orang tua diharapkan mampu membantu anak-anaknya dalam mengelola kecemasan akademik melalui peningkatan regulasi diri, sesuai dengan temuan penelitian pada siswa MTs Luthful Ulum Kabupaten Pati.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar penelitian berikutnya dapat memberikan kontribusi yang lebih mendalam dan aplikatif dalam mengatasi kecemasan akademik melalui penguatan regulasi diri siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Ma'ruf. (2015). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Agusta. (2015). Hubungan antara orientasi masa depan dan daya juang terhadap kesiapan kerja pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Sosia dan Ilmu Politik Di Universitas Mulawarman. *eJournal Psikologi*, 3 (1), 369-381.
- Ahmar, D. S. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se- Kabupaten Takalar. *Jurnal Sainsmat*, 5(1), 7–23.
- Ahmar, Dewi Satria, (2016), Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kemampuan Berpikir Kreatif Dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se Kabupaten Takalar, *Jurnal Sainsmat.*, Vol 5 No 1, Hlm. 11.
- Alwisol. 2005. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press
- American Psychiatric Association. (2005). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder Fourth Edition*. American Psychiatric Assosiation.
- Dewa Ketut Sukardi. (2008). *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2000. *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Edukatif*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Farah, N. M. F., et.al. 2019. Self-reported sleep quality using the malay version of the pittsburgh sleep quality index (PSQI-M) in Malaysian adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234750>
- Holmes, D. (1991). *Abnormal psychology*. New York: Harper Collins Publisher, Inc.
- Oktrifianty, E. (2021). *Kemampuan Menulis Narasi Di Sekolah Dasar*. Cv Jejak, Anggota Ikapi.
- Pratiwi (2009) Hubungan Antara Kecemasan Akademis dengan Self-Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA NEGERI 3 SURAKARTA. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Prawitasari, J.E (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Rachmah, M. 2015. Epidemiologi Beberapa Penyakit Penting pada Tanaman Cabai (*Capsicum annum* L.) di Desa Ciputri Kecamatan Pacet Kabupaten Cianjur [*Skirpsi*] Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Rachmat, N. A.,P & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Taruna Akademi Kepolisian Semarang. *Jurnal Empati* Vol.7, No 3, 151-157

- Triana, J., Irawan, S., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan bertanding atlet pencak sillat dalam menghadapi salatiga cup 2018. *Jurnal Psikologi Konseling*, 15, 452–461.
- Verawaty, K., & Sri Hunun Widiastuti. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1, 16–20.
- Wisnu, D.S. (2019). Keefektifan Teknik Bermain Peran untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas X di SMAN 1 Banyudono. (Skripsi). FKIP Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Zahara, M., Martina, & Alfiand, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stress akademik pada mahasiswa universitas Syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, VI.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82, p 51-59

LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Penelitian

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN KECEMASAN AKADEMIK PADA SISWA MTS LUTHFUL ULUM KABUPATEN PATI

A. Skala Regulasi Diri

Petunjuk:

Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling sesuai dengan kondisi Anda.

No	Pernyataan	SS	S	TS/STS
1	Saya membuat rencana belajar untuk setiap ujian yang akan datang			

2	Saya bisa menilai apakah saya sudah paham terhadap materi pelajaran			
3	Saya memotivasi diri saya agar tetap belajar walaupun sedang malas.			
4	Saya belajar sesuai dengan tujuan yang sudah saya tetapkan			
5	Saya menyusun strategi belajar agar bisa memahami pelajaran dengan baik			
6	Saya mengevaluasi kembali hasil belajar saya secara berkala			
7	Saya menyesuaikan cara belajar saya saat merasa kesulitan memahami materi			
8	Saya tetap berusaha belajar meskipun lingkungan saya kurang mendukung			
9	Saya bisa mengendalikan pikiran negatif yang muncul saat belajar.			
10	Saya membagi waktu antara belajar dan bermain dengan seimbang.			

B. Skala Kecemasan Akademik

Petunjuk:

Berikan tanda silang (X) pada jawaban yang paling menggambarkan diri Anda.

No	Pernyataan	SS	S	TS/STS
1	Saya merasa gugup setiap kali akan menghadapi ujian.			

2	Saya sulit berkonsentrasi saat belajar karena terlalu banyak pikiran.			
3	Saya sering merasa khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas sekolah.			
4	Ketika belajar, saya sering berkeringat dan jantung berdebar.			
5	Saya merasa takut tidak bisa mencapai nilai yang diharapkan guru atau orang tua.			
6	Saya lebih memilih menghindari tugas daripada menyelesaikannya.			
7	Saya sering merasa pusing atau sakit perut saat menghadapi ujian.			
8	Saya panik jika tidak bisa menjawab soal ujian.			
9	Saya tidak percaya diri dengan kemampuan belajar saya.			
10	Saya merasa cemas jika diminta guru untuk maju ke depan kelas.			

Lampiran 2

Sebelum mengisi dimohon untuk membaca petunjuk pengisian dengan baik.

1. Baca setiap pertanyaan dengan teliti sebelum memilih jawaban
2. Pilihlah jawaban yang sesuai dan menggambarkan diri anda
3. Terdapat lima pilihan jawaban dengan keterangan

SS : Sangat Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **SANGAT SESUAI** dengan yang anda alami)

S : Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **SESUAI** dengan yang anda alami)

TS : Tidak Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **TIDAK SESUAI** dengan yang anda alami)

: Sangat Tidak Sesuai (pilihan ini bisa anda gunakan apabila pernyataan yang anda baca **SANGAT TIDAK SESUAI** dengan yang anda alami)

4. Tidak ada jawaban yang salah, semua pilihan yang anda pilih adalah benar
5. Pastikan kembali untuk menjawab sesuai dengan kondisi anda tanpa terpengaruh oleh orang lain dan tidak ada yang tertinggal

Lampiran 3 Blueprint dan Uji Validitas & Reabilitas

A. Blueprint Instrumen Penelitian

1. Regulasi Diri

No	Indikator	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Item
1	Perencanaan	1,4		2
2	Metakognisi	2,9		2
3	Motivasi	3		1
4	Adaptasi Strategi	5,6,7		3

5	Lingkungan dan Waktu	8,10		2
---	----------------------	------	--	---

2. Kecemasan akademik

No	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah Item
1	Mood	1,5,10	-	3
2	Kognitif	2,3,8,9	-	4
3	Somatik	4,7	-	2
4	Motorik	6	-	1

B. Uji Validitas dan Reabilitas

Uji validitas menggunakan Corrected Item-Total Correlation dengan hasil semua item valid ($r > 0,3$).

Uji Reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan hasil:

- Skala Regulasi Diri: $\alpha = 0,960$ (Reliabel)
- Skala Kecemasan Akademik: $\alpha = 0,962$ (Reliabel)

1. Uji Validitas Regulasi Diri

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1	29.04	38.281	.736	.953
X2	28.88	36.813	.784	.951
X3	29.01	37.375	.770	.951
X4	28.97	37.110	.782	.951
X5	28.97	36.036	.837	.949
X6	28.94	36.627	.814	.950
X7	28.99	36.634	.789	.951
X8	29.01	35.940	.839	.949
X9	29.01	35.768	.843	.948
X10	28.95	36.063	.840	.949

2. Uji Validitas Kecemasan akademik

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	28.99	37.477	.785	.953
Y2	28.99	37.870	.770	.954
Y3	28.94	36.468	.825	.952
Y4	28.91	37.038	.831	.952
Y5	28.96	37.670	.792	.953
Y6	28.91	36.904	.834	.951
Y7	28.99	38.014	.795	.953
Y8	29.03	37.411	.802	.953
Y9	28.96	37.114	.801	.953
Y10	28.91	36.056	.873	.950

3. Uji Reabilitas Regulasi Diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.955	10

4. Uji Reabilitas Kecemasan Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.957	10

Lampiran 4 Rekapitulasi Data Skor Penelitian

Skor Variabel Regulasi Diri

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
<27	Rendah	27	12,4%
28-40	Sedang	190	87,6%
Total		217	100%

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	27	12.4	12.4	12.4
	sedang	190	87.6	87.6	100.0
	Total	217	100.0	100.0	

Skor Variabel Kecemasan Akademik

Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
< 27	Rendah	29	13,4%
28-40	Sedang	188	86,6%
Total		217	100%

		Kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	29	13.4	13.4	13.4
	sedang	188	86.6	86.6	100.0
	Total	217	100.0	100.0	

Lampiran 5 Output SPSS

A. Uji Normalitas

Uji Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Signifikansi (Sig.)
Regulasi Diri	0,62
Kecemasan Akademik	0,62

Interpretasi: Karena nilai sig > 0,05 maka data berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		217
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.36143140
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.042
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.062 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

B. Uji Linearitas

Test of Linearity

Interpretasi: Sig 0,038 > 0,05 → Hubungan linear.

Report

Y			
X	Mean	N	Std. Deviation
10	15.00	2	4.243
11	23.50	2	12.021
12	23.33	3	8.505
13	28.30	10	6.865
14	24.83	6	10.187
15	21.00	11	8.649
16	32.25	4	9.639
17	19.20	5	7.759
18	25.25	8	9.573
19	23.00	12	9.303
20	23.33	6	8.214
21	29.00	6	3.688
22	20.00	1	.
23	26.50	2	6.364
24	34.00	2	7.071
25	22.00	2	1.414

26	26.00	1	.
27	32.67	3	3.512
28	39.00	1	.
29	33.33	3	4.933
30	30.17	6	9.745
31	31.60	10	7.820
32	32.93	14	5.413
33	34.69	16	5.885
34	31.94	17	4.789
35	32.53	19	7.848
36	26.88	16	10.275
37	27.00	12	8.644
38	30.20	10	7.997
39	31.83	6	8.305
40	18.00	1	.
Total	28.64	217	8.592

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined)	4536.462	30	151.215	2.465	.000
		Linearity	1728.049	1	1728.049	28.170	.000
		Deviation from Linearity	2808.413	29	96.842	1.579	.038
	Within Groups		11409.777	186	61.343		
	Total		15946.240	216			

Kriteria:

- $N \leq 2 \rightarrow$ terlalu sedikit
- Std. Deviation kosong $\rightarrow$ tidak bisa dihitung
- Std. Deviation sangat besar atau sangat kecil ($\neq$ stabil)

Alasan Gugur	Aitem
N kecil, mean jauh di bawah rata-rata	10
N kecil, deviasi tinggi	11
N=1 Tidak ada std.deviasi	22

N terlalu kecil	23
N kecil, mean tinggi	24
N=1, deviasi sangat kecil	25
N=1 Tidak ada std.deviasi	26
N=1 mean tinggi	28
N=1 mean rendah	40

C. Uji Regresi Linear Sederhana

Persamaan regresi: $Y = a + bX$

$a = 4.031$

$b = 0,874$

Interpretasi: Setiap peningkatan 1 poin pada regulasi diri akan meningkatkan kecemasan akademik sebesar 0,874 poin.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.031	1.123	3.589	.000
	Regulasi Diri	.874	.034	.868	.000

a. Dependent Variable: Kecemasan Akademik

D. Uji Hipotesis (Korelasi *Pearson Product Moment*)

Nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$)

Nilai koefisien korelasi Pearson = -0,868

Menunjukkan hubungan yang kuat antara kedua variabel.

Correlations

		TotalX	TotalY
TotalX	Pearson Correlation	1	.868**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	217	217
TotalY	Pearson Correlation	.868**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	

N	217	217
---	-----	-----

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

E. Koefisien Determinasi

$R = 0,868$

$R^2 = 0,753$

Interpretasi: Regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 75,2% terhadap kecemasan akademik.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.868 ^a	.753	.752	3.369