

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan SMP memegang peranan yang sangat penting untuk membentuk watak dan kapasitas pembelajaran peserta didik. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal 1 ayat (1), pendidikan didefinisikan sebagai suatu usaha yang direncanakan untuk membangun suasana pembelajaran yang memungkinkan siswa secara aktif mengembangkan seluruh potensinya, mencakup dimensi keagamaan, kontrol diri, akhlak, kecerdasan, budi pekerti, serta kemampuan praktis yang diperlukan.

Permendikbud No. 1 Tahun 2021 mendefinisikan SMP sebagai lembaga pendidikan formal yang melanjutkan pendidikan dasar setelah SD/MI atau yang setara. Siswa SMP, yang umumnya berusia 12-15 tahun, berada pada masa transisi dari anak-anak menuju remaja. Menurut teori Erikson, seperti dikutip oleh Radna Erlita & Ririn Indriani (2024), periode remaja (10-20 tahun) ditandai dengan pencarian identitas diri dan adaptasi terhadap peran-peran baru. Dalam konteks pembelajaran, siswa SMP dihadapkan pada berbagai tanggung jawab akademik. Namun, seperti yang diamati oleh Aminah & Pratisti (dalam Radna Erlita & Ririn Indriani, 2024), siswa sering menghadapi kendala seperti prokrastinasi, keterlambatan penyelesaian tugas, dan kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan tugas.

Sardiman (dalam Ramli Abdullah, 2017) menekankan bahwa belajar bukan sekadar kegiatan menghafal, melainkan proses interaksi dinamis antara individu dengan lingkungannya, yang mencakup aspek personal, faktual, konseptual, dan

teoretis. Proses pembelajaran yang efektif menuntut siswa berperan aktif dalam mengonstruksi pemahaman mereka, bukan sekadar menjadi penerima pasif informasi.

Efektivitas dan efisiensi dalam belajar merupakan keterampilan kunci yang membuka berbagai peluang bagi masa depan siswa. Zimmerman & Martinez-Ponz (dalam Eva Latipah, 2010) mengonseptualisasikan *Self-Regulated Learning* sebagai proses aktif yang melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam pembelajaran. Baumert (dalam Eva Latipah, 2010) menambahkan bahwa konsep ini mencakup kemampuan belajar mandiri yang didorong oleh motivasi internal, pengembangan strategi kognitif dan metakognitif, serta pemantauan kemajuan belajar secara mandiri.

Woolfolk (dalam Eva Latipah, 2010) mengidentifikasi tiga faktor utama yang mempengaruhi *self-regulated learning* yaitu pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri. Nazriati dan Firdaus (dalam Uswatun Hasanah dkk, 2016) menekankan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan pendekatan pembelajaran aktif yang melibatkan kontrol perilaku, motivasi diri, dan penggunaan strategi kognitif untuk mencapai tujuan akademis.

Kemampuan mengatur pembelajaran secara mandiri memiliki beberapa manfaat penting diantaranya yaitu menumbuhkan rasa tanggung jawab dan kepemilikan atas proses belajar, meningkatkan motivasi intrinsik, mengembangkan penghargaan terhadap diri sendiri serta mempersiapkan siswa menghadapi tantangan masa depan

Di era digital yang dinamis, keterampilan *self-regulated learning* menjadi semakin krusial. Kemampuan ini memungkinkan siswa untuk terus beradaptasi

dengan perubahan teknologi dan tuntutan dunia kerja masa depan. Pengembangan keterampilan ini sejak dini akan membekali siswa dengan kemampuan belajar sepanjang hayat yang esensial untuk kesuksesan di masa mendatang.

Perkembangan kemampuan *Self-Regulated Learning* pada siswa SMP dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait: (1) Peran orang tua, Dukungan orang tua merupakan fondasi penting dalam pengembangan keterampilan belajar mandiri siswa. Dukungan ini mencakup aspek emosional, penetapan ekspektasi yang realistis, dan penciptaan lingkungan belajar yang mendukung. Namun, tidak semua orang tua memiliki pengetahuan atau kemampuan yang memadai dalam membimbing anak mengembangkan kemandirian belajar. (2) Lingkungan sekolah, Atmosfer pembelajaran di sekolah berperan signifikan dalam membentuk kemampuan *self-regulated learning*. Interaksi positif dengan teman sebaya dan dukungan guru dapat menciptakan iklim belajar yang kondusif. Sebaliknya, tekanan akademik berlebihan dan metode pembelajaran yang monoton dapat memicu kecemasan dan menghambat perkembangan kemandirian belajar. (3) Perkembangan kognitif, Masa SMP ditandai dengan perkembangan kognitif yang pesat, termasuk kemampuan berpikir abstrak dan perencanaan masa depan. Meski hal ini membuka peluang pengembangan strategi belajar mandiri, kecemasan yang tidak terkelola dapat menghambat optimalisasi potensi kognitif siswa. (4) Guru memiliki peran yang sangat penting dalam membantu siswa SMP mengembangkan keterampilan *self-regulated learning* dan mengatasi kecemasan. Kompetensi guru dalam memahami *self-regulated learning* dan manajemen kecemasan sangat penting. Guru berperan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memberikan instruksi

yang jelas, dan umpan balik konstruktif. (5) Aspek Sosial-Emosional, Perkembangan sosial-emosional siswa SMP mempengaruhi hubungan antara kecemasan dan kemampuan belajar mandiri. Masalah seperti perundungan dapat meningkatkan kecemasan dan mengganggu konsentrasi belajar. Sebaliknya, keterampilan sosial-emosional yang baik mendukung manajemen stres dan motivasi belajar. (6) Pengalaman Kegagalan, Merujuk pada Daradjat (dalam Herawati Ira, dkk, 2023), kegagalan dalam mengatasi hambatan dapat memicu tekanan dan kecemasan pada siswa, yang selanjutnya mempengaruhi proses belajar mereka.

Kecemasan, sebagai manifestasi emosional yang tidak menyenangkan, seringkali hadir dalam bentuk kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan. Menurut Dinda Mutiarachmah dan Anastasia Sri Maryatmi (2019), fenomena ini merepresentasikan aspek emosi yang bersifat sangat personal. Ottens (1991) mengidentifikasi bahwa individu yang mengalami kecemasan menunjukkan gejala-gejala fisik yang nyata, seperti ketegangan otot, tremor, hiperhidrosis, dan peningkatan detak jantung.

Dalam konteks akademis, kecemasan memiliki karakteristik khusus. Valiante dan Pajares, sebagaimana dikutip oleh Ahmad Susanto (2018), mendeskripsikan kecemasan akademis sebagai kondisi ketegangan dan ketakutan yang menghalangi pelaksanaan berbagai aktivitas pembelajaran. Ottens, melalui Ahmad Susanto (2018), lebih lanjut menjelaskan bahwa kecemasan akademik berdampak pada tiga aspek utama: pola pikir, respons fisik, dan perilaku siswa, terutama ketika berhadapan dengan evaluasi performa akademis.

Fenomena kecemasan akademis ini cenderung muncul dalam beberapa situasi kritis selama kegiatan pembelajaran rutin, saat ekspektasi performa optimal diperlukan, ketika menghadapi situasi dengan konsekuensi signifikan, dan khususnya dalam konteks tampil di hadapan publik. Pratiwi (2009) mengutip Tobias yang menekankan bahwa siswa dengan kecemasan sering mengalami kesulitan dalam memproses instruksi, yang berdampak pada kemampuan regulasi dan fungsi memori jangka pendek serta menengah.

Dalam menghadapi tantangan kecemasan akademis ini, pengembangan kemampuan regulasi diri (*self-regulated learning*) menjadi solusi yang menjanjikan. Penelitian yang dikutip oleh Nazriati dan Firdaus (2014) menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan metakognitif yang baik memiliki kapasitas lebih besar dalam mengatasi kecemasan. Hal ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan regulasi diri sebagai strategi manajemen kecemasan yang efektif.

Peneliti memilih untuk melakukan pemetaan masalah di kalangan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Hinai menggunakan instrumen AUM PTSDL. Instrumen ini akan digunakan sebagai sumber data observasi awal dalam penelitian. Mengutip pendapat Prayitno yang dikemukakan dalam karya Utomo D. P, Prayitno, dan Z. Mawardi Effendi (2017), AUM PTSDL merupakan instrumen non-tes yang berfungsi sebagai alat pendukung layanan Bimbingan dan Konseling, khususnya untuk mengidentifikasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan proses dan kegiatan belajar siswa.

Berikut ini hasil pengamatan peneliti di Kelas VII.4 SMP Negeri 1 Hinai menggunakan Alat Ungkap Masalah (AUM) Seri PTSDL dijabarkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. 1 Data Alat Ungkap Masalah (AUMP Seri PTSDL siswa kelas VII-4 SMP Negeri 1 Hinai

No.	Bidang Masalah	Mutu Kegiatan Belajar	
		Score	%
1.	Prasyarat Penguasaan Materi Pelajaran P	59	1,7%
2.	Keterampilan Belajar T	713	23,5%
3.	Sarana Belajar S	90	2,7%
4.	Keadaan Diri Pribadi D	256	7,7%
5.	Lingkungan Belajar dan Sosio-Emosional L	112	3,3%
Jumlah		1.230	37,2%

Peneliti mengambil data awal dari hasil AUM PTSDL (terlampir) yang telah disebarkan pada 33 siswa kelas VII-4 di Smp Negeri 1 Hinai, skor tertinggi yaitu 23,5 % pada keterampilan belajar. Selanjutnya dilakukan pemetaan terhadap keterampilan belajar siswa di SMP Negeri 1 Hinai.

Data survei menunjukkan beberapa pola perilaku siswa yang membutuhkan perhatian khusus dalam konteks pembelajaran. Secara signifikan, 29 siswa mengakui melakukan upaya perbaikan nilai ujian atau pekerjaan rumah yang rendah, mengindikasikan adanya tekanan psikologis terkait performa akademik. Perilaku ini mencerminkan manifestasi kecemasan akademik yang mendorong siswa mengambil jalan pintas untuk mengatasi ketakutan akan konsekuensi nilai rendah.

Dalam aspek penggunaan teknologi, 27 siswa memanfaatkan ponsel genggam untuk merekam catatan dan tugas dari guru. Tingginya angka ini memunculkan kebutuhan evaluasi kebijakan penggunaan perangkat *mobile* dalam pembelajaran. Sementara itu, 26 siswa melaporkan kesulitan berkonsentrasi akibat

gangguan eksternal seperti suara dari luar ruangan dan interaksi teman, menunjukkan tantangan dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif.

Terkait perilaku akademik, 25 siswa mengaku mendiskusikan jawaban ujian dengan teman untuk memperbaiki nilai, sementara 23 siswa mengakui pernah membantu teman dalam ujian melalui contekan. Angka ini mengindikasikan permasalahan serius terkait *integritas* akademik. Lebih lanjut, fakta bahwa 20 siswa merasa senang ketika guru tidak hadir mencerminkan rendahnya motivasi belajar intrinsik.

Temuan-temuan ini menggaris bawahi kebutuhan akan *intervensi komprehensif* yang mencakup perbaikan sistem penilaian, penguatan integritas akademik, optimalisasi lingkungan belajar, pengembangan metode pengajaran yang lebih efektif, serta pendampingan psikologis untuk mengatasi kecemasan akademik dan meningkatkan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana Hubungan *self-regulated learning* Dengan Kecemasan Akademik Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Hinai Tahun Ajaran 2024/2025.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Siswa SMP (13-16 tahun) dalam konteks pembelajaran dihadapkan pada berbagai tanggung jawab akademik. Kondisi ini dapat menimbulkan kecemasan sehingga dapat mempengaruhi proses pembelajaran. Kemampuan regulasi diri menjadi kunci penting sehingga perlu dioptimalkan.

2. Perkembangan sosial-emosional siswa dapat dipengaruhi oleh *dinamika* hubungan dengan lingkungan. Isu-isu seperti perundungan dan *isolasi* sosial berpotensi meningkatkan kecemasan. Hal ini dapat berdampak pada menurunnya fokus belajar siswa.
3. Di era teknologi modern yang penuh dengan teknologi canggih, Tuntutan adaptasi terhadap perkembangan teknologi menciptakan tekanan tambahan. Siswa dituntut untuk terus belajar dan menyesuaikan diri dengan perubahan. Kecemasan yang muncul dapat mempengaruhi kesiapan menghadapi masa depan.
4. Peran guru yang belum mempunyai pengetahuan mendalam tentang *self-regulated learning* dapat mempengaruhi bagaimana mengatasi kecemasan siswa. Hal ini terlihat pada kondisi kelas yang kurang teratur sehingga dapat menghambat penerapan strategi belajar efektif.

1.3 Batasan Masalah

Untuk memastikan penelitian memiliki fokus yang jelas dan dapat memberikan kontribusi maka ruang lingkup penelitian dibatasi pada tiga aspek utama:

1. Dalam penelitian ini, subjek yang menjadi fokus investigasi adalah siswa kelas VII SMP Negeri 1 Hinai yang sedang menempuh pendidikan pada tahun ajaran 2024/2025. Seleksi spesifik pada kelompok demografis tersebut dimaksudkan untuk memfasilitasi analisis yang komprehensif dan terfokus terhadap variabel-variabel yang diteliti.
2. Kecemasan akademis penelitian ini akan mengkaji gangguan yang terjadi pada tiga dimensi utama: pola pemikiran, respons fisik, dan manifestasi

perilaku. Fokus khusus diberikan pada situasi dimana siswa menghadapi kekhawatiran bahwa performa mereka dalam tugas-tugas akademis tidak akan memenuhi standar yang diharapkan.

3. Aspek *self-regulated learning*, penelitian dibatasi pada pengamatan dan analisis kemandirian belajar siswa, khususnya dalam kemampuan mereka mengarahkan diri sendiri. Fokus diberikan pada bagaimana siswa mengembangkan dan menerapkan strategi untuk mengoptimalkan proses pembelajaran mereka secara mandiri.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan diskusi sebelumnya yang mencakup konteks permasalahan, analisis aspek terkait, dan ruang lingkup penelitian yang telah ditentukan, penelitian ini berfokus pada satu pertanyaan utama: Apakah terdapat hubungan antara kemampuan *self-regulated learning* dengan tingkat kecemasan akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Hinai tahun ajaran 2024/2025?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis korelasi antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik di kalangan siswa kelas VII SMP Negeri 1 Hinai pada tahun ajaran 2024/2025.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memperkaya literatur akademik dan menyumbang pengetahuan baru khususnya mengenai kaitan antara *self-regulated*

learning dan kecemasan akademik pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Hinai.

2. Manfaat Praktis

a. Siswa

Membantu siswa mengidentifikasi gejala kecemasan dan mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* untuk meningkatkan prestasi akademik.

b. Guru BK

Peneliti dapat kontribusi bagi guru, terutama di SMP Negeri 1 Hinai, yaitu berupa cara cara penanganan dan kiat kiat mengurangi kecemasan akademis serta mengoptimalkan (1) strategi penanganan kecemasan akademis (2) Teknik pengurangan tingkat kecemasan (3) Metode optimalisasi *Self-Regulated Learning*.

c. Peneliti Selanjutnya

Menyediakan dasar untuk penelitian lanjutan dengan saran untuk: (1) Mengeksplorasi variabel-variabel lain yang berpengaruh (2) Menggunakan teori-teori terkini yang berbeda (3) Memberikan kontribusi baru bagi perkembangan ilmu pengetahuan.