

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memegang peranan penting dalam upaya meningkatkan kualitas diri individu sebagai kunci pencapaian diri. Sekolah tidak hanya berfokus dalam memberikan pengetahuan, namun berfungsi untuk membangun sikap dan kemampuan sesuai kebutuhan. Melalui pendidikan, individu akan mengembangkan bakatnya dengan baik sebagai bekal dalam menghadapi kemajuan perkembangan masa kini. Sekolah Menengah Atas (SMA) memiliki peranan strategis sebagai bekal awal bagi siswa sebelum beranjak ketingkat pendidikan yang lebih tinggi. Jenjang pendidikan yang lebih tinggi dapat memberi keterampilan yang diperlukan agar siswa dapat berhasil di perguruan tinggi (Hutagalung et al., 2024).

Kegiatan belajar sangat penting untuk mendukung keberhasilan pendidikan pada Sekolah Menengah Atas (SMA). Hal tersebut sejalan dengan pandangan Sadirman dalam Herawati et al. (2023) menyatakan bahwa belajar adalah suatu tahapan di mana seseorang berinteraksi pada lingkungan sosialnya dengan mengembangkan pengetahuan dan partisipasi aktif individu dalam beradaptasi dengan konteks lingkungan sekitar demi memperluas perspektif baru. Penjelasan tersebut diperkuat pada teori perkembangan kognitif yang telah dikemukakan oleh Piaget dalam Atiqah et al. (2024) bahwa masa remaja termasuk pada fase peralihan, di mana mereka mulai meninggalkan pola pikir yang nyata dan masuk pada pemikiran formal yang lebih abstrak. Pada tahap ini, remaja mulai menyadari keterbatasan pengetahuan mereka sendiri dan sering mengalami kesulitan dalam menghadapi konsep baru.

Dalam proses belajar, siswa sering menghadapi tekanan dan tuntutan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya. Siswa dengan kecemasan ujian tinggi cenderung menunjukkan kinerja belajar dan prestasi yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan kecemasan ujian rendah. Kecemasan menghadapi ujian dapat menyebabkan respon negatif yang fokus pada diri sendiri dan pikiran yang mengganggu konsentrasi siswa dan menurunkan kinerja mereka selama ujian (Spielberger & Vagg, 1995).

Individu merasa khawatir saat menghadapi kondisi yang dirasa menegangkan dan menimbulkan rasa tidak nyaman. Ottens dalam Hidayatillah et al. (2022) mengemukakan bahwa kecemasan akademik mengacu kepada gangguan dalam pola pikir, respon fisik, dan perilaku yang dapat menyebabkan prestasi atau performa yang ditunjukkan oleh seseorang tidak diterima secara positif saat mengerjakan tugas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan siswa untuk belajar secara mandiri dan mengatur diri sangat penting untuk membantu mengelola kecemasan dan meningkatkan efektivitas belajar. Peran *Self-regulated learning* yang sangat diperlukan terletak pada kemampuan dalam memungkinkan siswa mengatur dan mengendalikan diri dalam proses belajarnya. Dimana siswa memiliki motivasi dan kemampuan dalam belajar, termasuk dalam memperoleh pengetahuan melalui keterampilan seperti persepsi dan penetapan tujuan. Siswa menerapkan strategi khusus untuk mengatur waktu, kesiapan, kewaspadaan, dan upaya, serta aktif mencari peluang belajar baru sehingga mencapai tujuan akhir dan tidak hanya fokus pada hasil (Zimmerman dalam Diana, 2025).

Kemampuan siswa untuk mengelola proses belajar mereka sendiri sangat penting, konsep ini dikenal sebagai *self-regulated learning*. Zimmerman dalam Harahap et al. (2025) mengemukakan bahwa *self-regulated learning* terdapat faktor yang saling bergantung satu sama lain, yaitu keyakinan siswa terhadap kapasitas dirinya untuk menyelesaikan tugas. Kemudian faktor perilaku, yang berkaitan pada kemampuan seseorang untuk mengamati, menilai, dan menanggapi hasil belajarnya. Terakhir, faktor lingkungan termasuk pembelajaran melalui pengamatan, dukungan sosial, dan pengalaman pribadi.

Manusia sering dipandang sebagai makhluk yang bisa dipengaruhi oleh lingkungan dan pengalaman mereka. Menurut Bandura dalam Alwisol (2019) manusia dipandang sebagai individu yang mampu mengendalikan dirinya sendiri, memberikan pengaruh pada perilakunya melalui penyesuaian lingkungan, membangun penguatan pemikiran atas tindakan yang dilakukannya. Hal ini sejalan dengan Woolfolk dalam Harahap et al. (2025) *self-regulated learning* diartikan sebagai kesanggupan seseorang dalam menganalisis serta menilai pembelajaran yang harus dituntaskan, menetapkan target yang ingin dicapai, serta merancang strategi penyelesaian tugas tersebut, termasuk cara terbaik untuk melaksanakannya secara efektif.

Penelitian yang dilakukan oleh Herawati et al. (2023) membuktikan bahwa terdapat korelasi negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik siswa. Apabila *self-regulated learning* meningkat maka kecemasan akademik pada peserta didik akan menurun. Demikian pula, Nethania et al. (2023) menunjukkan mahasiswa semester akhir yang mengikuti pembelajaran hybrid yang membuktikan bahwa menunjukkan hubungan korelasi negatif yang

sangat signifikan antara variabel *self-regulated learning* dan variabel kecemasan akademik. Hal ini membuktikan bahwa semakin tinggi kemampuan *self-regulated learning* pada mahasiswa akan menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dirasakan. Sebaliknya, keterbatasan dalam kemampuan *self-regulated learning*, maka semakin meningkat kecemasan akademiknya.

Lebih lanjut, Rahma & Kristinawati (2024) penelitian ini berfokus kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, kecemasan akademik berhubungan negatif secara signifikan dengan *self-regulated learning*. Selanjutnya, Marhan et al. (2023) tidak ditemukan hubungan antara kecemasan akademik dan *self-regulated learning* pada siswa kelas XI SMK. Hal tersebut dikarenakan siswa sudah memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik serta motivasi belajar yang tinggi. Ketika menghadapi kesulitan saat belajar online, siswa dengan kemampuan *self-regulated learning* merasa bisa menangani masalah tersebut dengan baik. Dengan begitu, mereka terlindungi dari efek negatif yang disebabkan oleh kecemasan akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan Huwae et al. (2024) yang menyatakan bahwa pada mahasiswa kepaniteraan klinik di lingkungan fakultas kedokteran ditemukan hubungan yang signifikan antara kemampuan *self-regulated learning* dengan kecemasan yang dialami siswa.

Menanggapi permasalahan tersebut, sebagian besar penelitian terdahulu yang mengkaji hubungan *self-regulated learning* dan kecemasan akademik masih berfokus pada mahasiswa. Sementara itu, penelitian pada siswa SMA khususnya kelas X masih terbatas. Siswa kelas X sedang dalam masa transisi ke SMA, kondisi tersebut menuntut siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru, menanggung beban akademik yang lebih besar, dan meningkatkan kemandirian

belajar mereka yang dapat menimbulkan kecemasan akademik apabila siswa belum memiliki kemampuan *self-regulated learning* secara optimal.

Salah satu fenomena umum yang sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah siswa sering menunjukkan perilaku menunda secara sengaja terhadap kegiatan belajar maupun persiapan menghadapi ujian. Hal ini dapat terjadi karena adanya ambisi untuk mendapatkan kepuasan sesaat yang menjadi penyebabnya, keterbatasan dalam memproses informasi secara efektif, dan rasa takut mengalami kegagalan Ziegler & Opdenakker dalam Ragusa et al. (2023). Fenomena tersebut sejalan dengan Bariyyah dalam Putri et al. (2022) menyatakan bahwa tekanan akademik yang umumnya dirasakan oleh remaja meliputi ujian, kompetisi nilai, batasan waktu, pengaruh guru, suasana kelas, serta pilihan karir dan masa depan. Berdasarkan hal tersebut, siswa diharapkan memiliki kemampuan mengatur diri dalam belajar seperti merencanakan jadwal, membuat strategi, dan melakukan evaluasi diri.

Peneliti memperoleh data awal pada siswa kelas X-5 SMA Negeri 18 Medan menggunakan instrumen AKPD (Angket Kebutuhan Peserta Didik). Menurut Transilawati et al. dalam Huwae et al. (2024) AKPD adalah sebuah kuesioner yang terdiri dari berbagai pernyataan mengenai masalah yang dianggap muncul pada siswa.

Berdasarkan instrumen AKPD yang mencakup bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karir. AKPD tersebut dibagikan kepada 36 siswa kelas X-5 SMA Negeri 18 Medan. Berdasarkan hasil pengisian AKPD, menunjukkan

permasalahan bahwa (26 siswa) 72,2% tidak memiliki jadwal belajar yang teratur. Selanjutnya, terdapat (27 siswa) 75% menyatakan cemas saat menghadapi ujian.

Hasil AKPD tersebut didukung oleh wawancara dengan seorang siswa kelas X di SMA Negeri 18 Medan. Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa siswa tidak memiliki jadwal belajar yang teratur dan tidak belajar secara rutin setiap hari. Mereka belajar dengan memahami materi yang akan dipelajari besok dan menggunakan internet bahkan meminta bantuan teman untuk menyelesaikan tugas. Selain itu, mereka belajar dengan serius ketika sudah mendekati waktu ujian. Siswa juga merasa tidak siap saat ujian karena mereka merasakan deg-degan, bingung, dan takut tidak dapat menjawab soal dengan benar.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan penelitian ini difokuskan pada siswa kelas X SMA Negeri 18 Medan dengan menekankan hubungan *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik khususnya kecemasan dalam menghadapi ujian. Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat melengkapi temuan penelitian sebelumnya dan menawarkan perspektif baru mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik pada siswa SMA.

Selain memiliki kebaruan, penelitian juga memiliki urgensi dalam dunia pendidikan, khususnya pada bimbingan dan konseling. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi para guru bimbingan konseling perihal pentingnya *self-regulated learning* dalam membantu siswa mengendalikan kecemasan akademik. Peningkatan kemampuan *self-regulated learning* dalam belajar dapat mendorong siswa menjadi lebih mandiri, percaya diri, dan siap menghadapi tantangan akademik tanpa rasa cemas yang berlebihan. Dengan

demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar perencanaan layanan bimbingan dan konseling.

Berdasarkan fakta dilapangan dan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “**Hubungan Antara *Self-regulated learning* dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 18 Medan T.A 2025/2026**”. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling, tentang pentingnya peningkatan *Self-regulated learning*. Meningkatkan *self-regulated learning* dapat membantu siswa dalam mengelola dan mengurangi kecemasan akademik yang dapat mengganggu prestasi akademik mereka.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah di atas, dengan demikian dapat diidentifikasi masalah yang akan dikaji, meliputi:

1. Terdapat siswa yang belum mampu mengatur waktu dalam belajar, kondisi dimana rutinitas belajar yang tidak terstruktur, jadwal yang tidak stabil, serta kecenderungan menunda tugas sekolah.
2. Terdapat siswa merasa cemas ketika menjelang ujian, respon emosional yang disebabkan pada tekanan akademik dan perasaan tidak siap dalam menerima evaluasi belajar.
3. Terdapat siswa kurang percaya diri terhadap kemampuan akademik, siswa belum sepenuhnya yakin pada kemampuan mereka dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian.

4. Terdapat siswa yang masih rendah dalam hal *self-regulated learning* sehingga menyebabkan kecemasan akademik.

1.3 Batasan Masalah

Dalam memastikan penelitian memiliki fokus yang jelas, maka ruang lingkup penelitian dibatasi menjadi “Hubungan Antara *Self-regulated learning* dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 18 Medan T.A 2025/2026”.

1.4 Rumusan Masalah

Pada keseluruhan pemaparan yang telah disampaikan sebelumnya, maka peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah Terdapat Hubungan Antara *Self-regulated learning* dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 18 Medan T.A 2025/2026?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 18 Medan T.A 2025/2026.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diperoleh dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam memahami hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa kelas X di SMA Negeri 18 Medan T.A 2025/2026.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa

Dapat mendorong siswa agar lebih memahami pentingnya *self-regulated learning* dalam pembelajaran, agar siswa dapat mengurangi kecemasan akademik dan menjadi lebih percaya diri.

b. Bagi Guru BK

Dapat menjadi referensi bagi guru bimbingan dan konseling untuk menyusun dan meningkatkan kualitas layanan konseling yang lebih optimal dalam menangani permasalahan peserta didik meningkatkan kemampuan belajar dan manajemen kecemasan akademik secara efektif. Serta sebagai dasar dalam membangun layanan bimbingan belajar yang menitikberatkan pada peningkatan *self-regulated learning*.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan pengalaman dan wawasan terkait dengan pemahaman hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa serta sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut dan mendalam di masa mendatang.