



Hubungan Antara Kecemasan Akademik Dengan *Self-Regulated Learning* Siswa

(The Relationship Between Academic Anxiety and Students' Self-Regulated Learning)

Citra Marhan¹⁾ *, Muhammad Abas¹⁾, Selfiana Labaura¹⁾

¹⁾Jurusan Psikologi, Universitas Halu Oleo. Jl. HEA Mokodompit Kampus Hijau Bumi Tridharma Anduonohu, Kendari, Indonesia.

Dikirim: 20 Februari 2023

Direvisi: 08 Maret 2023

Diterima: 15 Maret 2023

Abstrak

Pandemi Covid-19 membuat pendidikan harus dapat menyesuaikan keadaan dan kondisi yang terjadi, dimana pembelajaran tidak dapat dilakukan secara tatap muka, namun pembelajaran dilakukan melalui media daring. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Kendari di masa pandemi. Penelitian dilaksanakan pada siswa kelas 11 di SMK Negeri 1 Kendari dengan sampel yang berjumlah 93 siswa. Jenis penelitian berupa penelitian kuantitatif korelasional. Data penelitian diukur dengan menggunakan skala kecemasan akademik dan skala *Self-regulated learning*. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Kendari di masa pandemi.

Kata kunci: kecemasan akademik; *self-regulated learning*; siswa.

Abstract

The Covid-19 pandemic has forced education to be able to adapt to the circumstances and conditions that occur, it cannot be done face-to-face, but learning is done through online media. The purpose of this study was to determine the relationship between academic anxiety and independent learning in SMK Negeri 1 Kendari students during the pandemic. The research was conducted on 11th grade students at SMK Negeri 1 Kendari with a sample of 93 students. The type of research is correlational quantitative research. The research data were measured using an academic scale and a *Self-regulated learning* scale. The research data were analyzed using product moment correlation. The results showed that there was no relationship between academic anxiety and independent learning in SMK Negeri 1 Kendari students during the pandemic.

Keywords: academic anxiety; *self-regulated learning*; students.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu pondasi hidup yg harus dibangun sebaik mungkin. Secara umum pendidikan ialah proses pembelajaran keterampilan, pengetahuan, serta norma yang dilakukan individu dari satu generasi ke generasi lainnya. Proses pembelajaran ini melalui pengajaran, training dan penelitian. Adanya pendidikan juga dapat menaikkan akhlak mulia, kecerdasan, kepribadian serta keterampilan yg berguna baik itu untuk diri sendiri maupun warga umum. Untuk itu semua peserta didik yang masuk dalam usia wajib belajar di Indonesia mempunyai hak yang sama dalam mendapatkan ilmu. Mencari ilmu bisa didapatkan dimana saja kapan saja, maka dari itu kemudahan dalam mendapatkan ilmu dapat dirasakan oleh semua peserta didik yang ada di Indonesia. Menurut (Alfina, 2014), bekal utama yang dibutuhkan peserta didik untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan tugas sekolah adalah memiliki kemampuan dan juga keterampilan untuk mengatur sendiri kegiatan belajar,

* Korespondensi Penulis. E-mail: citramarhan@uho.ac.id

mengontrol perilaku belajar, mengetahui tujuan serta arah dan sumber-sumber yang mendukung untuk kegiatan belajarnya.

Di masa pandemi pendidikan harus dapat menyesuaikan keadaan dan kondisi yang terjadi, dimana pembelajaran tidak dapat dilakukan secara tatap muka. Melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (Covid-19), belajar dari rumah melalui pembelajaran daring/jarak jauh dilaksanakan untuk memberikan pengalaman belajar yang bagi siswa, tanpa terbebani tuntutan menuntaskan seluruh capaian kurikulum untuk kenaikan kelas maupun kelulusan serta aktivitas dan tugas pembelajaran belajar dari rumah dapat bervariasi antar siswa, sesuai minat dan kondisi masing-masing, termasuk mempertimbangkan kesenjangan akses atau fasilitas belajar di rumah.

Penerapan belajar secara daring tidak semulus yang diperkirakan, bahkan pembelajaran daring ini membuat siswa menjadi cemas. Kecemasan siswa ini sudah menjadi berita di media online Detik.com, pada berita ini disebutkan penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan, (Chaterine 2020). Kecemasan pada siswa disebut sebagai kecemasan akademik. Kecemasan akademik merupakan suatu pengalaman emosional yang timbul karena adanya ancaman yang datang tanpa sebab khusus, baik yang berasal dari luar maupun dalam individu, kecemasan tersebut berisikan ketakutan akan bahaya atau ancaman sehingga mengakibatkan gangguan pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas yang beragam dalam situasi akademik, (Azyz, Huda, & Atmasari, 2019). Senada dengan pendapat di atas kecemasan akademik digambarkan sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademik, (Rahman & Rahmandani, 2019). Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan siswa tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan (Nugraha & Nurhasanah, 2018). Menurut (Maqsood & Ijaz, 2013) ditemukan tiga komponen yang menjadi faktor kecemasan akademik siswa, yaitu: *fear of evaluation, behavioral manifestation, memory interference*.

Pendapat diatas sejalan dengan yang diungkapkan oleh Maddox (Nasution & Rola 2011), bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, presentasi di kelas atau menghadapi tes. Kecemasan akademik juga muncul akibat dari iklim pembelajaran yang tidak kondusif, target kurikulum yang terlalu tinggi, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian ketat, sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, pemarah, dan kurang kompeten, serta penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa (Astuti & Resminingsih, 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh (Cao et al., 2020) menemukan sekitar 25% siswa dalam sampel mereka mengalami ketakutan dan kecemasan, dengan sekitar 3% mengalami ketakutan dan kecemasan tingkat sedang maupun kecemasan yang parah karena berita seputar wabah COVID-19. Pada penelitian di atas menyebutkan bahwa berita-berita seputar COVID-19 menyebabkan siswa menjadi cemas. Kecemasan akademik tidak boleh menjadi penghalang siswa dalam belajar sehingga belajar dalam kondisi pandemi membutuhkan penyesuaian, karena siswa harus menyesuaikan diri dengan keadaan belajar secara mandiri pada pembelajaran daring/jarak jauh. Kemampuan mengatur diri dalam proses belajar ini bisa disebut dengan kemampuan *Self-regulated learning* (SRL). Dalam Bahasa Indonesia SRL sering disebut dengan kemandirian belajar atau regulasi diri dalam pembelajaran. Menurut (Fasikhah, Siti & Fatimah, 2013) menguraikan bahwa *Self-regulated learning* merupakan kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses belajarnya, baik

secara metakognitif, motivasional, ataupun behavioral.

Pada pembelajaran daring/online menuntut peserta didik untuk mengatur sendiri proses belajarnya, karena guru tidak hadir secara fisik untuk menawarkan dukungan. Mengikuti pembelajaran dari rumah memberikan suasana yang berbeda dengan mengikuti pembelajaran di kelas. Dalam kelas tatap muka, siswa dibantu oleh guru untuk belajar dengan baik. Berbeda ketika mengajar secara online, semua kontrol untuk mengatur pembelajaran dari rumah adalah bagaimana siswa mampu mengatur diri sendiri dalam belajar. Pola pikir masyarakat bahwa rumah adalah tempat istirahat dan sekolah adalah tempat belajar, sehingga perlu adanya perubahan pola pikir siswa selama mengikuti pembelajaran online. Saat mengikuti pembelajaran online, siswa harus bisa mengatur dirinya sendiri untuk fokus dan meminimalisir segala kemungkinan hambatan belajar. Dengan kata lain, siswa harus memiliki pembelajaran mandiri yang baik yakni dengan mampu melakukan manajemen waktu serta pengaturan diri saat belajar, (Lestari, Aisah & Nurafifah 2020).

Kecemasan akademik membawa konsekuensi negatif terhadap *self-regulated learning*, dimana kecemasan berpengaruh pada fungsi kognitif yang selanjutnya termanifestasi dalam perilaku selama proses belajar dalam hal ini pengaturan diri dalam belajar atau *self regulated learning* (Zimmerman, 1989). Penelitian yang dilakukan oleh (Pratiwi, 2009; Ishtifa, 2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning*. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi kecemasan akademik maka akan semakin rendah *Self-regulated learning*, begitu pula sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka akan semakin tinggi *Self-regulated learning* yang dimiliki siswa. Berbeda dengan (Sanitiara, Nazriati & Firdaus, 2014) dalam penelitiannya mengenai hubungan kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar mahasiswa.

Mengacu pada pendapat ahli dan penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk meneliti hubungan antara kecemasan akademik dan *self regulated learning*, sebelum itu perlu dilakukan pengambilan data awal dengan cara wawancara dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 November 2020 kepada 4 siswa. Menurut siswa selama belajar daring lebih sulit dari pembelajaran tatap muka dikarenakan tugas yang lebih banyak serta kuota internet yang harus selalu ada. Siswa merasa harus dipaksa untuk beradaptasi dengan proses belajar daring, sehingga siswa tidak dapat merencanakan cara-cara atau strategi dalam belajar. Siswa juga kurang memiliki minat dalam belajar yang diakibatkan proses pembelajaran dilakukan secara mandiri dirumah masing-masing, selain itu siswa kurang fokus ketika belajar daring dan siswa tidak dapat melakukan evaluasi diri dari hasil belajarnya. Data wawancara tersebut rata-rata siswa tidak menerapkan pengaturan diri dalam proses belajarnya, karena siswa yang melakukan *self-regulated learning* dengan baik melakukan beberapa fase atau siklus menurut Zimmerman dan Schunk, (Boekaerts, Pintrich, & Zeidner, 2005) yaitu perencanaan, performa dan refleksi diri. Ketika siswa tidak memiliki siklus atau fase-fase tersebut maka siswa memiliki *Self-regulated learning* yang kurang baik.

Kecemasan siswa SMKN 1 Kendari pada proses belajar media online/daring para siswa lebih sering sendirian saat belajar daring yang mengakibatkan siswa memiliki kekhawatiran terkait proses belajarnya, siswa juga cenderung mudah terganggu terhadap sesuatu baik dari dalam diri maupun dari luar, selain itu siswa merasakan gejala fisik seperti otot tegang pada saat belajar daring/online dan sering menunda dalam mengumpulkan tugas sekolah akibat tugas yg menumpuk. Hal tersebut sesuai dengan pendapat (Ottens, 1991) mengenai individu yang mengalami kecemasan akademik ditandai dengan beberapa karakteristik yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian pada arah yang salah, distress secara fisik dan perilaku yang kurang tepat.

Kecemasan akademik tidak dapat dibiarkan, jika kecemasan akademik dibiarkan maka

akan berdampak kepada hasil belajar yang diperolehnya tidak maksimal dan hal ini dapat merugikan siswa itu sendiri (Suarti et al., 2020). Hal ini juga diperparah dengan keadaan siswa yang kurang siap melakukan pembelajaran secara daring menurut penelitian dari (Utami & Cahyono, 2020) yaitu para siswa belum memiliki inisiatif belajar sendiri, sehingga siswa menunggu instruksi atau pemberian tugas dari guru dalam belajar, siswa belum terbiasa dalam melaksanakan kebutuhan belajar online di rumah.

Peneliti memilih siswa SMKN 1 Kendari sebagai subjek penelitian, karena dari wawancara yang dilakukan peneliti mendapat informasi perilaku kecemasan akademik dan *Self-regulated learning* selama siswa melakukan pembelajaran secara daring, fenomena di lapangan memperlihatkan adanya ciri-ciri perilaku yang sesuai dengan teori kecemasan akademik dan *Self-regulated learning*. Penelitian tentang hubungan kecemasan akademik dan *Self-regulated learning* juga masih minim dilakukan dan terdapat kesenjangan antara ada atau tidaknya hubungan antara kecemasan akademik dan *Self-regulated learning*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Kendari di masa Pandemi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dan memiliki rancangan korelasional dua variabel. Populasi dari penelitian ini yakni siswa kelas 11 di SMK Negeri 1 Kendari yang berjumlah 466 Siswa. Peneliti mengambil jumlah sampel sebesar 20% dari jumlah populasi karena pertimbangan kemampuan peneliti dilihat dari tenaga, waktu serta dana. 20% dari 466 adalah 93,2, maka dapat ditarik kesimpulan jika sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 93 siswa kelas 11. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara Sampling aksidental. Menurut (Sugiyono, 2017) sampling aksidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang calon subyek yang kebetulan ditemui itu sesuai sebagai sumber data. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 1 Kendari yang berlokasi di Jalan Jendral Ahmad Yani No.17, Kelurahan Bende, Kecamatan Kadia, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara.

Teknik pengumpulan data dengan menggunakan skala kecemasan akademik dan skala self regulated learning. Skala kecemasan akademik berdasarkan karakteristik Kecemasan Akademik menurut (Ottens, 1991). Skala ini bertujuan mengetahui kecemasan akademik siswa. Skala *Self-regulated learning* dalam penelitian ini di modifikasi dari skala dari (Mardoh, 2015) berdasarkan Fase-Fase *Self-regulated learning* Zimmerman dan Schunk, (Boekaerts et al., 2005). Skala ini bertujuan mengetahui *Self-regulated learning* siswa.

Teknik Analisis Data dilakukan dengan uji asumsi (normalitas dan homogenitas) dan uji hipotesis. Uji normalitas memiliki tujuan menentukan apakah data yang telah diperoleh terdistribusi normal. Data dinyatakan terdistribusi normal bila nilai signifikansi $>0,05$. Sebaliknya, data dinyatakan tidak terdistribusi normal bila nilai signifikansi $<0,05$. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai $\rho > 0,05$. Sebaliknya, jika nilai $\rho < 0,05$ maka tidak ada hubungan yang linear. Hipotesis dalam penelitian diuji menggunakan korelasi Pearson's Product Moment. Apabila nilai $\rho > 0,05$, korelasinya dinyatakan tidak signifikan atau dengan kata lain menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel penelitian. Sebaliknya, apabila nilai $\rho < 0,05$, korelasinya dinyatakan signifikan atau dengan kata lain menunjukkan adanya hubungan antar variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan merupakan suatu perasaan afektif yang tidak menyenangkan yang disertai dengan sensasi fisik tertentu seperti perubahan detak jantung dan pernapasan (Trismiati, 2004). Keadaan yang tidak menyenangkan itu sering kabur dan sulit menunjuk dengan tepat, tetapi kecemasan itu sendiri selalu dirasakan. Kecemasan akademik mengacu pada terganggunya pola pemikiran dan respon fisik serta perilaku karena kemungkinan performa yang ditampilkan tidak diterima secara baik ketika tugas-tugas akademik diberikan. Hal ini menegaskan bahwa kecemasan akademik muncul pada saat individu merasa tidak mampu menunjukkan performa yang optimal dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Perasaan cemas tersebut berimplikasi pada terganggunya pola pikir, respon fisik, dan perilaku akademik siswa, sehingga siswa yang cemas akan sulit berkonsentrasi pada kegiatan akademik selanjutnya (Ali, Kurniawati, & Nurwanti, 2016). Menurut (Adicondro & Purnamasari, 2011) *Self-regulated learning* merupakan kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan ini bisa jadi berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, menjadi penulis yang baik, belajar perkalian, mengajukan pertanyaan yang relevan), atau tujuan sosio emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya).

Hasil analisis data penelitian diaali dengan uji prasyarata yang menunjukkan data dinyatakan terdistribusi normal bila nilai signifikansi $>0,05$. Sebaliknya, data dinyatakan tidak terdistribusi normal bila nilai signifikansi $<0,05$.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	N	Kolmogrov -Smirnov Z	Sig.
Kecemasan Akademik dan <i>Self-regulated learning</i>	93	0,059	0,2

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas dengan menggunakan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data penelitian terdistribusi secara normal dengan nilai sig sebesar 0,2 (ρ) $>0,05$. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila nilai signifikansi $>0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $<0,05$ maka tidak ada hubungan yang linear (Sugiyono, 2017).

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	N	Sig. Deviation from linearity
Kecemasan Akademik dan <i>Self-regulated learning</i>	93	0,362

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas dengan menggunakan teknik *compare means* menunjukkan kedua variabel memiliki hubungan yang linear dengan nilai *Sig. Deviation from linearity* sebesar 0,362 $> 0,05$. Selanjutnya uji hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* pada siswa di masa pandemi”. Hipotesis diuji dengan menggunakan teknik korelasi *Pearson’s Product Moment*. Apabila nilai $\rho >0,05$, korelasinya dinyatakan tidak signifikan atau dengan kata lain menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel penelitian. Sebaliknya, apabila nilai $\rho <0,05$, korelasinya dinyatakan signifikan atau dengan kata lain menunjukkan adanya hubungan antar variabel penelitian. berikut adalah hasil pengujiannya.

Tabel 3. Korelasi Pearson kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning*

	Kecemasan Akademik	<i>Self-regulated learning</i>
Pearson Correlation	1	0,019
Sig. (2-tailed)		0,857
N	93	93
Pearson Correlation	0,019	1
Sig. (2-tailed)	0,857	
N	93	93

Koefisien korelasi Pearson menunjukkan angka sebesar 0,019 dengan nilai signifikansi sebesar 0,857. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Dengan demikian, hipotesis penelitian ditolak. Artinya, tidak ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* pada siswa di masa pandemi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* pada siswa SMK Negeri 1 Kendari di masa Pandemi. Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sanitiara, Nazriati & Firdaus, 2014) mengenai hubungan kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa kedokteran, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar mahasiswa. Hasil penelitian ini juga melemahkan pernyataan bahwa Kecemasan akademik membawa konsekuensi negatif terhadap self-regulated learning, dimana kecemasan berpengaruh pada fungsi kognitif yang selanjutnya termanifestasi dalam perilaku selama proses belajar dalam hal ini pengaturan diri dalam belajar atau self regulated learning (Zimmerman, 1989).

Hasil temuan peneliti tidak sejalan dengan penelitian (Etiafani & Listiara, 2015) bahwa *Self-regulated learning* dan kecemasan akademik pada siswa SMK, dalam penelitian tersebut didapatkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Self-regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa SMKN 6 di Semarang. Semakin tinggi tingkat self-regulation learning, maka semakin rendah kecemasan akademik siswa, dan sebaliknya.

Tidak adanya hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* disebabkan dengan kecenderungan yang dimiliki siswa SMK kelas 11 dengan *self-regulated learning* yang sudah mampu merencanakan dan menentukan tujuan belajar serta memiliki motivasi diri sehingga sehingga ketika menghadapi suatu masalah atau hambatan dalam proses dalam belajar daring, siswa dengan *Self-regulated learning* merasa mampu mengatasi situasi tersebut dan terhindar dari efek negatif dari kecemasan akademik. Selain itu para siswa mempunyai kontrol diri dan dapat mengevaluasi hasil belajarnya. Hal ini membuat siswa kelas 11 SMK 1 Kendari memiliki kendali atas situasi yang dihadapi membuat mereka mudah menyesuaikan diri terhadap masalah yang ditemui dalam proses belajar. Para siswa juga sudah dapat menilai dirinya sendiri sehingga dapat mencoba beradaptasi selama belajar online dan terhindar dari kecemasan akademik. Berdasarkan pembahasan terkait tidak ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* (Boekaerts et al., 2005) menyebutkan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dapat melakukan perencanaan belajar, pelaksanaan belajar dan melakukan evaluasi belajar sehingga terhindar dari gangguan dalam proses belajar.

Keterbatasan penelitain ini yaitu peneliti tidak melakukan screening subyek penelitian, peneliti menggeneralisir bahwa semua siswa kelas 11 SMK 1 Kendari mengalami kecemasan akademik. Hal ini diakibatkan karena peneliti kesulitan bertemu subyek yang diakibatkan pandemi COVID-19. Peneliti hanya melakukan wawancara pada beberapa calon subyek yang berhasil bertemu dengan peneliti, baik bertemu secara langsung maupun virtual.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terkait hubungan antara kecemasan akademik dengan *Self-regulated learning* diperoleh kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara kecemasan akademik dan *Self-regulated learning* pada siswa di masa pandemi. Hipotesis pada penelitian ini ditolak.

Peneliti menyarankan bagi sekolah untuk dapat mengenal, memahami dan memfasilitasi penanganan gejala-gejala kecemasan akademik pada siswa dengan mendatangkan ahli/professional agar kecemasan akademik pada siswa dapat tertangani dengan baik. Begitu pula untuk *self regulated learning* pada siswa, diharapkan sekolah dapat meningkatkan *self regulated learning* pada siswa. Bagi Peneliti Selanjutnya yaitu apabila peneliti selanjutnya tertarik untuk meneliti kecemasan akademik pada siswa selama belajar daring, peneliti selanjutnya diharapkan melakukan screening subyek penelitian agar mendapatkan akurasi subyek penelitian yang mengalami kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan *self regulated learning* pada siswa kelas VIII. *Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 18-27. <http://dx.doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Alfina, I. (2014). Hubungan *self-regulated learning* dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 227-237.
- Ali, E. S., Kurniawati, Y., & Nurwanti, R. (2016). Peran impostor syndrome dalam menjelaskan kecemasan akademik pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 1(1), 1-9.
- Astuti, & Resminingsih. (2010). *Pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah. Jilid I*. Jakarta: Grasindo
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2019). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1), 18-35. <https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Boekaerts, M., Pintrich, P. R., & Zeidner, M. (2005). *Handbook of self-regulation learning*. Elsevier.
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the covid-19 epidemic on college students in china. *Psychiatry Research*, 287(112934), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>
- Chaterine, R. N. (2020). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. Detik News. Retrieved January 21, 2023 from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswabelajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasihbanyak-tugas>
- Etiafani, E., & Listiara, A. (2015). *Self-regulated learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. Jurnal Empati*, 4(4), 144-149.
- Fasikhah, Suminarti. S., & Fatimah, S (2013). *Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145 - 155. <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1364>
- Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh self-efficacy dan kecemasan akademik terhadap self-regulated dan learning siswa*. (Universitas Islam Negeri Jakarta).

- Lestari, W. D., Aisah, L. S., & Nurafifah, L. (2020). What is the relationship between *self-regulated learning* and students' mathematical understanding in *online lectures* during the covid-19 pandemic?. *Journal of Physics: Conference Series*, 1657(1).
- Maqsood, A., & Tazvin, I. (2013). Development and validation of study anxiety for school students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(1), 29-35.
- Mardoh R. (2015) *Efektivitas metode peer tutoring dalam meningkatkan self-regulated learning (SRL) siswa kelas X SMK negeri 1 Kalasan*. (Universitas Negeri Yogyakarta).
- Nasution, L. H., & Rola, F. (2011). *Hubungan antara kecemasan akademik dengan academic self management pada siswa SMA kelas X Unggulan*. Retrieved January 20, 2023 from <https://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/Fasti-Rola-Kecemasan-Akademik.pdf>
- Nugraha, I., & Nurhasanah, N. (2018). Hubungan regulasi diri dengan kecemasan akademik pada siswa SMA negeri 1 Banda Aceh. *JIMBK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*, 3(2).
- Ottens, A.J. (1991). *Coping with academic anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Pratiwi, A. (2009). *Hubungan antara kecemasan akademik dengan self-regulated learning pada siswa rintisan sekolah bertaraf internasional di SMA negeri 3 Surakarta*. (Universitas Diponegoro).
- Rahman, K., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan antara kecanduan game online dengan kecemasan akademik pada mahasiswa pemain game online di game center kecamatan banyumanik, Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 153-157.
- Sanitiara, Nazriati, E., & Firdaus. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Kedokteran*, 1(2), 1–9.
- Suarti, N. A. K., Astuti, F. H., Gunawan I. M., Ahmad, H., & Abdurrahman (2020) Layanan informasi dalam rangka meminimalisir kecemasan akademik siswa. *Jurnal Pengabdian UNDIKMA*, 1(1), 111-117. <https://doi.org/10.33394/jpu.v1i2.2836>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Trismiati, (2004) Perbedaan tingkat kecemasan antara pria dan wanita akseptor kontrasepsi mantap di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, *Jurnal Psyche*, 1(1).
- Utami, Y. P., & Cahyono, D. A. D. (2020). Study at home: Analisis kesulitan belajar matematika pada proses pembelajaran daring. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 1(1), 20-26.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329.