

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan formal merupakan lembaga pendidikan yang berorientasi dalam mewujudkan generasi unggul baik dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir. (RI, 2003, p. pasal 4 ayat 4) Pelaksanaan pendidikan di Indonesia dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 Pasal 4 Ayat 4 menyatakan bahwa Pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Lembaga pendidikan tidak hanya bertugas melahirkan banyaknya lulusan, akan tetapi yang terpenting adalah seberapa besar lulusannya mampu berkontribusi untuk masyarakat dan mampu menghadapi tantangan di masyarakat. Dengan demikian, lembaga pendidikan formal atau sekolah harus meningkatkan kecakapan siswa lulusannya melalui pengembangan potensi dan skill sehingga siswa memiliki kompetensi yang layak dan mampu bersaing di masa mendatang.

Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja awal yang tentunya akan terjadi perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Menurut teori perkembangan Hurlock (1990) usia remaja awal meliputi usia mulai dari 13 hingga 16 atau 17 tahun. Yusuf (2012) menyatakan bahwa masa remaja awal ditandai oleh sifat negatif sehingga masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti merasa tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimis, dan lain sebagainya. Kemudian, mengacu pada capaian aspek intelektual dari 7 Aspek Kemandirian Siswa (SKKPD) (Kebudayaan, 2016, p. 14), siswa SMP mampu menyadari adanya resiko dalam pengambilan keputusan, khususnya dalam proses belajar sehari-hari. Oleh karena itu, pada usia remaja awal siswa dihadapkan dengan tekanan lingkungan sosial dan

akademik yang lebih luas dan berbagai perubahan khususnya dalam diri siswa itu sendiri, maka tidak dapat dipungkiri bahwa siswa pada usia ini rentan mengalami kecemasan.

Siswa SMP perlu beradaptasi secara mental dan akademik karena berbeda dengan sistem sekolah dasar sebelumnya. Dalam pendidikan SMP akan terjadi perubahan dalam struktur kelas dan fokus pada prestasi lebih besar. Perubahan tersebut dapat menimbulkan kecemasan di lingkungan akademik. (Mukaromah, Sugiyo, dan Mulawarman, 2018:18) menjelaskan bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* akan memiliki tujuan dalam belajar, sehingga siswa akan memiliki perencanaan berupa strategi untuk mencapai tujuan tersebut.

Dalam teori psikoanalisis klasik, kecemasan merupakan variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2017). Menurut Mooney (2021) kecemasan adalah salah satu respons emosional alami tubuh terhadap stress, yaitu perasaan takut atau khawatir tentang sesuatu yang mungkin terjadi di masa depan. Lebih lanjut, Nevid (2018) menjelaskan tentang kecemasan secara umum merupakan keadaan atau firasat khawatir. Kecemasan adalah respon normal terhadap ancaman, tetapi menjadi tidak normal ketika kecemasan tersebut tidak proporsional dengan realita. Oleh sebab itu, jika kecemasan berlebihan atau muncul tanpa sebab khusus, tentu akan menimbulkan pengaruh negatif berupa gangguan psikis atau fisik pada siswa, khususnya dalam situasi akademik.

Ottens (1991) menjelaskan bahwa kecemasan akademik adalah perasaan cemas tentang gambaran keseluruhan evaluasi akademik termasuk persiapan ujian, pengambilan ujian, dan penyelesaian tugas. Menurut Valiante dan Pajares (1999) dalam Susanto (2018) kecemasan akademik adalah perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan yang mengganggu pelaksanaan tugas dan aktivitas

dalam situasi akademik. Maddox (2014) dalam (Damayanti & Susanti, 2021, p. 77) mengungkapkan bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan suatu proyek di kelas, atau menghadapi tes. O'connor (2007) dalam Azyz (2019) juga menjelaskan bahwa kecemasan akademik sering dialami siswa selama melakukan latihan secara terus-menerus; ketika menunjukkan performannya, siswa diharapkan berada dalam kondisi terbaik; serta ketika sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan umum.

Beberapa fenomena yang terjadi dilapangan, kasus kecemasan akademik banyak terjadi pada kalangan siswa. Dilansir dari (TvOne, 2021) menjelaskan bahwa kondisi kecemasan akademik yang berlangsung secara terus menerus akan berdampak buruk pada psikologi siswa bahkan mengakibatkan *learning loss*. Kemudian, fenomena yang sama terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta yang dilansir m.liputan6.com oleh (H, 2022) menjelaskan bahwa beberapa orang mengalami kecemasan saat menjelang ujian. Menurut Dosen Fakultas Psikologi UGM (Sutarimah Ampuni), jika level kecemasan sudah sangat tinggi atau berlebihan maka perasaan itu perlu diwaspadai.

Pada bulan Juni 2022, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kecemasan akademik siswa MTs/SMP dengan mengambil sampel secara random, yaitu memilih satu MTs/SMP pada tiga kecamatan di Kabupaten Bojonegoro. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti dengan menyebarkan instrumen skala kecemasan akademik yang sudah divalidasi dengan jumlah 115 responden. Dengan perolehan persentase sebesar 0% untuk kategori sangat rendah, 1,73% untuk kategori rendah, 47,82% untuk kategori tinggi, 50,43% untuk kategori sangat tinggi. Dari hasil yang diperoleh, klasifikasi skala kecemasan akademik siswa di Kabupaten Bojonegoro termasuk kategori tinggi dan perlu adanya pencegahan (Hasil Data di Lampiran 9).

Selanjutnya, peneliti melakukan wawancara di MTs Nurul Hasan Ngraho, sekolah yang dipilih peneliti untuk dijadikan tempat pelaksanaan penelitian. Salah satu masalah yang ditemukan dilapangan yaitu kecemasan akademik pada siswa. Hal ini diperoleh dari hasil wawancara dengan wali kelas VIII MTs Nurul Hasan Ngraho yang menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengalami masalah dengan kecemasan akademik. Hal ini diketahui dari perilaku para siswa yang cenderung mengalami kecemasan dalam proses pembelajaran, yaitu gugup ketika akan melakukan ujian sekolah dan takut ketika di perintahkan untuk menyelesaikan soal di depan kelas. Hal tersebut sangat berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa yang menyebabkan lambannya penyerapan dan pemahaman materi pembelajaran serta penyelesaian tugas menjadi terhambat sehingga berdampak buruk pada hasil dan prestasi akademik siswa, seperti ketidaksiapan menghadapi ujian kenaikan kelas atau kelulusan. Melihat permasalahan diatas, peran guru dan konselor sangat dibutuhkan. Oleh sebab itu, konselor perlu melakukan sebuah layanan bimbingan dan konseling dengan teknik yang efektif untuk mengatasi masalah tersebut.

Siswa dengan *self-regulation* dipandang memiliki gudang besar strategi kognitif yang dapat mereka gunakan dengan mudah dan terampil untuk menyelesaikan tugas akademik yang berbeda (Wolters, 2003). Zimmerman (1986) juga menyatakan bahwa *self-regulated learning* dapat direpresentasikan melalui partisipasi siswa baik secara metakognisi, motivasional maupun perilaku dalam proses belajar. Maka, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses aktif dan konstruktif siswa dalam menentukan tujuan pembelajaran yang akan memberikan pengaruh baik terhadap perkembangan hasil belajar siswa. Dengan demikian, urgensi penerapan belajar efektif dan penciptaan lingkungan belajar kondusif akan sangat membantu siswa dalam proses belajarnya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fatimah (2013) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *Self-regulated learning*

terhadap peningkatan akademik (IP) pada mahasiswa Fakultas Psikologi UMM 2011. Menunjukkan bahwa, terdapat perbedaan nilai prestasi akademik yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi pelatihan SRL dengan kelompok kontrol yang tidak diberi pelatihan SRL. Dengan nilai $p < 0,003$ Dimana kelompok yang diberi pelatihan SRL memiliki nilai prestasi akademik (IP) lebih tinggi dengan mean = 2,78 dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan dengan mean = 2,47. Kemudian, hasil analisis data yang dilakukan (Safira, 2013) dalam penelitiannya yang bertujuan untuk mengetahui hubungan SRL dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi semakin memperkuat bahwa ada hubungan dengan arah negatif dan sangat signifikan antara SRL dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. Siswa akselerasi yang memiliki SRL tinggi maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu sebaliknya. Dari hasil penelitian yang relevan diatas, dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* cocok untuk membantu masalah dalam meningkatkan aspek kognitif.

Melihat latar belakang di atas dan fenomena yang terjadi, maka konselor sekolah perlu membantu siswa untuk mengurangi kecemasan akademik mereka dengan melakukan pemberian layanan bimbingan dan konseling berupa bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa (Romlah, 2019). Sebelum melakukan layanan bimbingan kelompok, maka diperlukan sebuah teknik yang efektif untuk membantu siswa dalam mengurangi kecemasan akademik.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melakukan eksperimen dengan melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan *self-regulated learning* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa dengan pelatihan *self-regulated learning* di MTs Nurul Hasan Sumberagung Ngraho. Maka, dengan dilaksanakannya layanan bimbingan dan konseling, siswa diharapkan mampu meningkatkan *self-*

regulated learning dalam proses belajar di sekolah untuk mengurangi kecemasan akademik dan mencapai prestasi yang diinginkan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang ada maka rumusan masalah utama dalam penelitian ini adalah apakah pelatihan *self-regulated learning* efektif untuk mengurangi kecemasan akademik siswa MTs Nurul Hasan Sumberagung Ngraho.

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *self-regulated learning* efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa MTs Nurul Hasan Sumberagung Ngraho.

1.4 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan perumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah pelatihan *self-regulated learning* efektif untuk mengurangi kecemasan akademik pada siswa MTs Nurul Hasan Sumberagung Ngraho.

1.4.1 Manfaat Teoritis

1.4.1.1 Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan wawasan untuk mengurangi kecemasan akademik dengan pelatihan *self-regulated learning*.

1.4.1.2 Sebagai sumber informasi dan referensi bagi pembaca untuk mengurangi kecemasan akademik.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.1.1 Secara praktis, penelitian ini dapat berguna sebagai bahan acuan dan evaluasi siswa dalam mengurangi kecemasan akademik yang berpengaruh pada konsentrasi belajar.

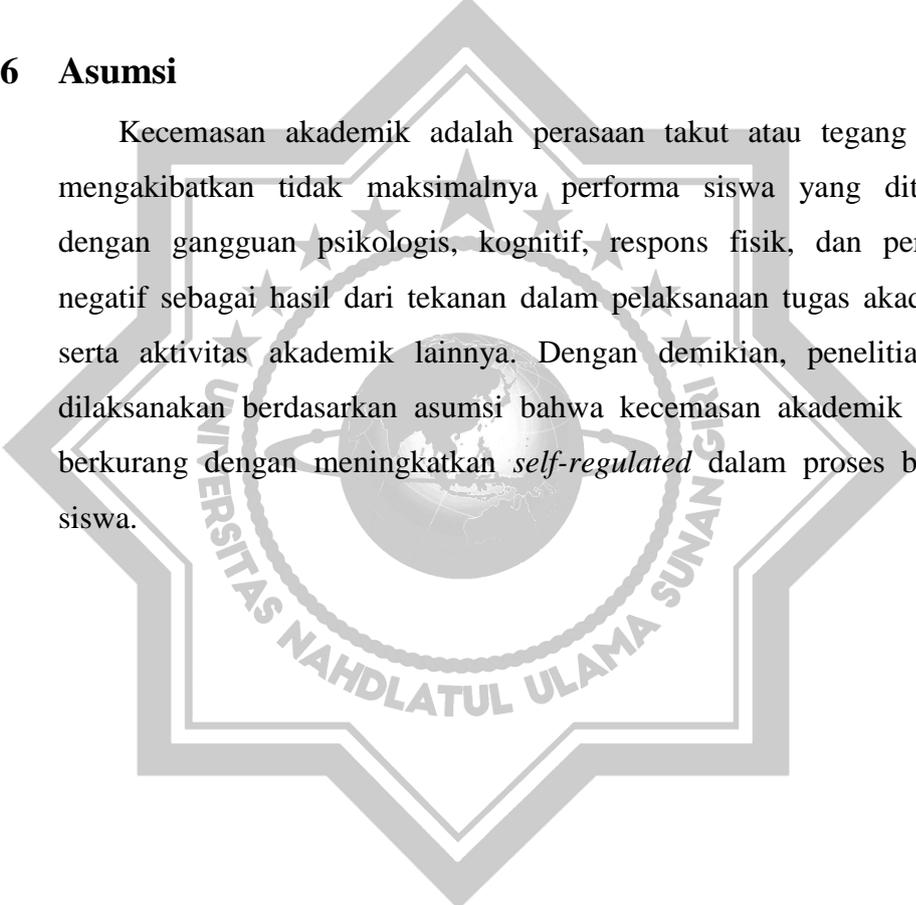
1.4.1.2 Sebagai bahan acuan dan perbandingan bagi peneliti lain yang akan meneliti lebih lanjut dengan bahan kajian yang sama.

1.5 Batasan Masalah

Agar pembahasan pada penelitian ini terarah dan tidak keluar dari permasalahan yang ada, maka peneliti memberikan batasan masalah yang perpusat pada keefektifan pelatihan *self-regulated learning* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa SMP.

1.6 Asumsi

Kecemasan akademik adalah perasaan takut atau tegang yang mengakibatkan tidak maksimalnya performa siswa yang ditandai dengan gangguan psikologis, kognitif, respons fisik, dan perilaku negatif sebagai hasil dari tekanan dalam pelaksanaan tugas akademik serta aktivitas akademik lainnya. Dengan demikian, penelitian ini dilaksanakan berdasarkan asumsi bahwa kecemasan akademik dapat berkurang dengan meningkatkan *self-regulated* dalam proses belajar siswa.



UNUGIRI