

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. Pelaksanaan pendidikan di Indonesia yang diatur dalam Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pada Pasal 4 Ayat 4 yang menyatakan bahwa Pendidikan diselenggarakan dengan memberi keteladanan, membangun kemauan, dan mengembangkan kreatifitas peserta didik dalam proses pembelajaran. Hal ini digunakan sebagai landasan terhadap pelaksanaan dan perkembangan pendidikan di Indonesia. 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 berdaya saing di masa mendatang.

Pada pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa remaja awal yang tentunya akan terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Menurut teori perkembangan (Hurlock, 2012: 206) usia remaja awal adalah kisaran usia mulai dari usia 13 sampai 16 atau 17 tahun. Yusuf (2012: 26) mengungkapkan bahwa masa remaja awal ditandai oleh sifat-sifat negatif pada remaja sehingga masa ini disebut masa negatif dengan gejala seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pesimistis, dan lain sebagainya. Kemudian, jika mengacu pada capaian aspek intelektual dari 7 Aspek Kemandirian Siswa (SKKPD), Siswa SMP mampu menyadari adanya resiko dalam pengambilan keputusan, khususnya dalam proses pembelajaran sehari-hari. Oleh karena itu, pada usia remaja awal ini siswa dihadapkan dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan berbagai perubahan-perubahan khususnya dari dalam diri siswa sendiri, maka tak dapat dipungkiri bahwa siswa pada usia ini rentan mengalami kecemasan.

Dalam teori psikoanalisis klasik, kecemasan merupakan variabel penting dari hampir semua teori kepribadian. Kecemasan adalah fungsi ego

untuk memperingatkan tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai (Alwisol, 2017: 24). Lebih lanjut, Nevid dkk (2018: 165) menjelaskan kecemasan secara umum adalah keadaan atau firasat khawatir. Kecemasan adalah respons normal terhadap ancaman, tetapi menjadi tidak normal ketika kecemasan tersebut tidak proporsional dengan realita ancaman atau muncul begitu saja. Oleh sebab itu, jika kecemasan berlebihan atau yang muncul tanpa sebab khusus, tentunya akan menimbulkan pengaruh negatif berupa gangguan psikis atau fisik pada siswa, khususnya dalam situasi akademik.

Menurut Ottens (1991:1) menyatakan bahwa kecemasan akademik terkait dengan gangguan pola pikir, respons psikologis, *distress* secara fisik dan perilaku kurang tepat diikuti dengan performa kurang baik yang ditampilkan siswa ketika tugas-tugas akademik diberikan. O'Connor, 2007 (dalam Azyz dkk 2019: 23) juga mengungkapkan bahwa mengungkapkan bahwa kecemasan akademik sering dialami selama latihan terus menerus; ketika menunjukkan performanya, siswa diharapkan berada dalam kondisi terbaik; serta ketika sesuatu yang dipertaruhkan bernilai sangat tinggi, seperti tampil di depan umum..

Pada kasus ini, kecemasan dapat terjadi secara bertahap dari pertama kali kecemasan tersebut muncul, contohnya kegugupan saat harus membaca di depan kelas dengan suara lantang, gemetar saat mengerjakan soal di depan kelas dan situasi lain yang dialami siswa akan menegaskan terjadinya kepanikan dan mengalami kesulitan bekerja secara normal. Kecemasan memiliki faktor penyebab yang dapat mengarah pada kondisi akademik. Nevid dkk (2005) (dalam Etiafani dan Listiara, 2015: 145) mengungkapkan salah satu faktor kecemasan tersebut adalah faktor kognitif pada diri individu yang merupakan cara pikir dalam memegang peranan pada kecemasan.

Kecemasan akademik dipicu oleh sejumlah faktor, seperti kurangnya ketrampilan manajemen belajar, banyaknya tugas, terlalu banyak materi untuk dipelajari, kebutuhan siswa berprestasi secara akademis, dan tuntutan akademik yang diperkuat oleh orang tua, sekolah, dan teman sebaya. Selain itu, kondisi ruang kelas dan kurangnya dukungan sumber daya yang ada untuk

pencapaian prestasi akademik dan kondisi lingkungan belajar yang tidak kondusif. Kecemasan akademik juga berpengaruh pada konsentrasi belajar. Menurunnya konsentrasi belajar siswa menyebabkan lambannya penyerapan dan pemahaman materi pelajaran serta terhambatnya penyelesaian tugas yang berdampak buruk pada hasil dan prestasi akademik siswa, seperti ketidaksiapan dalam menghadapi ujian kenaikan kelas maupun kelulusan. Pada situasi ini gejala kecemasan akademik yang ditunjukkan siswa antara lain seperti panik, merasa takut, jantung berpacu lebih cepat, gemetar dan lain sebagainya yang menyebabkan tidak maksimalnya performa siswa dalam mengerjakan tugas akademik.

Fenomena kecemasan akademik terbukti dengan hasil pengukuran yang dilakukan oleh Pratiwi, A. P. (2009) dari analisis data dan pembahasan variabel penelitian antara kecemasan akademik dan *self regulated learning* mempunyai hubungan negatif yang signifikan. Hubungan negatif yang signifikan mengindikasikan bahwa tingginya kecemasan akademik akan diikuti dengan rendahnya *self regulated learning* dan sebaliknya, rendahnya kecemasan akademik akan diikuti dengan tingginya *self regulated learning* pada siswa. kemudian, hasil analisis regresi sederhana yang dilakukan Etiafiani dan Listira (2015) semakin memperkuat bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan kecemasan akademik pada siswa SMKN 6 di Semarang ($r_{xy} = -0,729$; $p < 0,001$). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Semakin tinggi tingkat *self regulated learning* maka semakin rendah kecemasan akademik, dan sebaliknya.

Siswa dengan *self-regulation* dipandang memiliki gudang besar strategi kognitif yang dapat mereka gunakan dengan mudah dan terampil untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berbeda Wolters (2003: 189). Berbagai strategi tersebut akan menumbuhkan kebiasaan belajar yang baik meningkatkan keaktifan dalam pembelajaran yang akan sangat membantu dalam perkembangan hasil belajar siswa. Zimmerman (1986: 307) 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.

Lebih lanjut, peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan Maret 2021 untuk mengetahui kecemasan akademik siswa SMP dengan mengambil sampel secara random, yaitu memilih satu SMP pada tiga kecamatan di Kabupaten Bojonegoro. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui melancarkan angket skala kecemasan akademik yang sudah divalidasi dengan jumlah 220 responden. Dari hasil yang diperoleh, klasifikasi skala kecemasan akademik di Kabupaten Bojonegoro termasuk kategori tinggi, Dengan perolehan persentase sebesar 13,18% untuk kategori rendah, 16,36% untuk kategori sedang, 25% untuk kategori tinggi dan 56,81% untuk kategori sangat tinggi.

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

Tujuan penelitian ini adalah menghasilkan pengembangan produk yaitu panduan pelatihan *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

1.3 Spesifikasi Produk yang Diharapkan

Berdasarkan latar belakang masalah, maka penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan produk yang berupa Panduan Pelatihan *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa dengan spesifikasi yang berupa Buku Panduan Guru BK yang terdiri dari tiga bagian, yaitu: (1) pendahuluan, yang di dalamnya memuat rasional, tujuan umum, dan kerangka berpikir Konselor, (2) petunjuk umum pelaksanaan pelatihan, dan (3) prosedur pelaksanaan pelatihan.

1.4 Pentingnya Pengembangan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media bimbingan yang dapat digunakan oleh Guru BK di sekolah secara khusus dalam meningkatkan *self regulated learning* siswa. Panduan ini dapat digunakan untuk bimbingan belajar sebagai upaya preventif maupun kuratif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa.

1.5 Batasan Pengembangan

1.5.1 Tahapan Pengembangan

Tahapan pengembangan ini mengadaptasi prosedur pengembangan dari Borg & Gall (1983) yang terdiri atas 10 tahap. Pengembangan panduan pelatihan peningkatan *self regulated learning* hanya sampai tahap uji coba produk Jenis keterampilan yang diberikan berupa kemampuan untuk mengatur strategi belajar untuk dapat membantu mengurangi kecemasan akademik.

1.5.2 Pengembangan *Self Regulated Learning*

Pengembangan *self regulated learning* dilakukan dengan menggunakan panduan pelatihan *self regulated learning* yang diukur tingkat keberhasilannya dengan menggunakan lembar tugas dan lembar refleksi yang telah disediakan.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Pengembangan

Pengembangan adalah serangkaian kegiatan mendesign, menyusun, mengevaluasi, merevisi produk berupa panduan yang memenuhi kriteria standar evaluasi meliputi 4 aspek, yaitu: (1) aspek kegunaan; (2) aspek kelayakan; (3) aspek ketepatan; dan (4) aspek kepatutan.

1.6.2 Panduan

Panduan adalah pedoman yang meliputi seperangkat kegiatan dengan prosedur kerja sistematis, yang dapat digunakan dalam layanan pelatihan pengembangan *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa.

1.6.3 Kecemasan Akademik

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.

1.6.4 *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan proses aktif dan konstruktif siswa yang berupa usaha untuk meregulasi, memonitor, dan mengontrol kognisi, memotivasi dan berperilaku dalam menetapkan tujuan pada proses belajar.

UNUGIRI
BOJONEGORO