

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini bebas plagiat, dan apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan peraturan perundang-undangan.

Bojonegoro, 29 September 2021

Maulida Fitria
NIM. 3320170052

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Maulida Fitria

NIM : 3320170052

Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan *Self Regulated Learning* untuk
Mengurangi kecemasan akademik siswa

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi
pada tanggal 05 September 2021.

Pembimbing I

Vesti Dwi Cahyaningrum M.Pd
NIDN. 0715049401

Pembimbing II

Festian Cindarbumi M.Pd
NIDN. 0709068903

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Maulida Fitria
NIM : 3320170052
Judul : Pengembangan Panduan Pelatihan *Self Regulated Learning* untuk
Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 14 September 2021.

Dewan Penguji
Ketua

Tim Pembimbing
Pembimbing I

Dr. H. M. Ridlwan Hambali, Lc., M.A.
NIDN. 2117056803

Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd.
NIDN.0715049401

Anggota

Pembimbing II

Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN.0711118702

Festian Cindarbumi M.Pd.
NIDN. 0709068903

Mengetahui,
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan

Mengetahui,
Ketua Prodi Studi Bimbingan dan
Konseling

Astrid Chandra Sari, M.Pd.
NIDN.0721059101

Zeti Novitasari, M.Pd.
NIDN.0711118702

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

The moon remains bright, when it doesn't escape the night.

(Jalaluddin Rumi)

Setiap kali kita berdoa baik untuk orang lain, sebenarnya sekaligus kita sedang berdoa baik untuk diri kita sendiri.

(KH. Mustofa Bisri)

PERSEMBAHAN

1. Untuk diriku sendiri yang telah kuat berjuang, bertahan dan bangkit setelah berulang kali jatuh. You're great.
2. Untuk kedua orang tua, Ayah dan Ibu tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dalam setiap keputusanku serta mengupayakan segala yang terbaik untuk anak-anaknya.
3. Untuk adik-adikku yang sangat aku sayangi.
4. Untuk orang tua keduaku, Abah dan Ibu tempatku berkhidmah, serta orang-orang terdekat yang senantiasa kuharapkan kebaikan menyertainya.
5. Untuk keluarga dan teman-teman terbaikku yang telah memberikan warna indah sepanjang perjalanan ini.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini berjalan dengan lancar dan terselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul Pengembangan Panduan Pelatihan *Self Regulated Learning* untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa ini disusun guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan-hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Maka dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak K.M. Jauhar Ma'arif, M.Pd.I selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
3. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling yang selalu memberikan inovasi dan *progress* terhadap perkembangan Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang selalu memberikan semangat, arahan dan saran positifnya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Bapak Festian Cindarbumi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan kritik saran yang berguna dalam proses pengerjaan skripsi.
6. Kepala Sekolah SMPN 5 Bojonegoro, Bapak Zamroni, M.Pd yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMPN 5 Bojonegoro.
7. Jajaran Guru BK/Guru Mata Pelajaran/Staff SMPN 5 Bojonegoro yang telah banyak memberikan bantuan selama kegiatan penelitian berlangsung.

8. Kedua orang tua, Ayah dan Ibuku tercinta yang senantiasa berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya.
9. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling di Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro angkatan 2017 yang berjuang bersama dalam suka maupun duka.
10. Sahabat-sahabat terbaik yang senantiasa memberikan motivasi sekaligus sebagai tempat berbagi keluh kesah sepanjang perjuangan ini.
11. Dan semua pihak yang telah terlibat dalam membantu dan mendukung penulis sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan terdapat kekurangan yang tidak lain disebabkan oleh keterbatasan penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun untuk dijadikan evaluasi, masukan dan perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dalam perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya Bimbingan dan Konseling.

Bojonegoro, 29 September 2021

Penulis,

Maulida Fitria
NIM: 3320170052

ABSTRACT

Fitria, Maulida. 2021. *Development of Self Regulated Learning Training Guide to Reduce Students' Academic Anxiety*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Keywords: Self Regulated Learning, Academic Anxiety

Education at the junior high school level is a transition period for students to early adolescence which of course will cause changes both physically, cognitively, socially, and emotionally. Adolescence is a vulnerable period for individuals to experience various problems, especially problems in the field of learning. One of the problems in the field of learning is student academic anxiety disorder caused by various things, one of which is low self-regulation in learning. This research and development aims to produce a self-regulated learning training guide product to reduce the student academic anxiety that causes the process of student learning development to be hampered. This service allows students to be able to grow the concept of effective learning and create a conducive learning environment so as to improve the quality of student learning.

This Research and Development was carried out by adapting the Borg and Gall Research and Development concept. Research and Development Activities through: (1) preliminary research, (2) research planning, (3) initial product development, (4) initial product testing by guidance and counseling experts, learning media experts and prospective user testing, and (5) revision initial product test results. Based on the results of the initial product test, it shows that the self regulated learning training guide product is included in the categories of very useful, very feasible, very appropriate and very appropriate, so this training guide is suitable for use by school counselors in providing guidance services to students in reducing academic anxiety.

ABSTRAK

Fitria, Maulida. 2021. *Pengembangan Panduan Pelatihan Self Regulated Learning untuk Mengurangi kecemasan akademik siswa*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning*, Kecemasan Akademik

Pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama merupakan masa transisi siswa menuju remaja awal yang tentunya akan terjadi perubahan-perubahan baik secara fisik, kognitif, sosial, maupun emosional. Masa remaja merupakan masa yang rentan bagi individu mengalami berbagai masalah, terutama permasalahan di bidang belajar. Salah satu permasalahan di bidang belajar adalah gangguan kecemasan akademik siswa yang disebabkan oleh berbagai hal, salah satunya berupa rendahnya regulasi diri dalam belajar. Penelitian dan pengembangan ini bertujuan menghasilkan produk panduan pelatihan *self regulated learning* untuk mengurangi kecemasan akademik siswa yang menyebabkan proses perkembangan belajar siswa terhambat. Layanan ini memungkinkan siswa untuk mampu menumbuhkan konsep belajar efektif dan menciptakan lingkungan belajar yang kondusif sehingga dapat meningkatkan kualitas belajar siswa.

Penelitian dan Pengembangan ini dilaksanakan dengan mengadaptasi konsep Penelitian dan Pengembangan Borg and Gall. Kegiatan Penelitian dan Pengembangan melalui: (1) penelitian pendahuluan, (2) perencanaan penelitian, (3) pengembangan produk awal, (4) uji produk awal oleh ahli bimbingan dan konseling, ahli media pembelajaran dan uji calon pengguna, dan (5) revisi hasil uji produk awal. Berdasarkan hasil uji produk awal menunjukkan bahwa produk panduan pelatihan *self regulated learning* termasuk dalam kategori sangat berguna, sangat layak, sangat tepat dan sangat patut, sehingga panduan pelatihan ini layak digunakan oleh Konselor dalam memberikan layanan bimbingan kepada siswa dalam mengurangi kecemasan akademik.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK INGGRIS	viii
ABSTRAK INDONESIA.....	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Penelitian	4
1.3 Spesifikasi Produk yang Diharapkan	5
1.4 Pentingnya Pengembangan	5
1.5 Batasan Pengembangan.....	5
1.5.1 Tahapan Pengembangan.....	5
1.5.1 Pengembangan <i>Self Regulated Learning</i>	5
1.6 Definisi Operasional.....	6
1.6.1 Pengembangan	6
1.6.2 Panduan	6
1.6.3 Kecemasan Akademik.....	6
1.6.4 <i>Self regulated learning</i>	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kecemasan Akademik	7
2.1.1 Definisi Kecemasan Akademik	7
2.1.2 Definisi Kecemasan Secara Umum.....	8

2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Kecemasan Akademik	9
2.1.4 Karakteristik Kecemasan Akademik	9
2.2 Konsep <i>Self regulated learning</i>	11
2.2.1 Definisi <i>Self regulated learning</i>	11
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self regulated learning</i>	12
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self regulated learning</i>	13
2.2.4 Strategi <i>Self regulated learning</i>	15
2.3 Kerangka Berpikir	16
BAB III PENUTUP	18
3.1 Model Penelitian dan Pengembangan	18
3.1.1 Penelitian Pendahuluan/ Prasurvei	18
3.1.2 Perencanaan Penelitian.....	18
3.1.3 Pengembangan Model Produk Awal.....	18
3.1.4 Uji Ahli dan Pelaksanaan Uji Coba Lapangan Awal	19
3.1.5 Revisi Hasil Uji Lapangan Awal/ Terbatas.....	19
3.1.6 Pelaksanaan Uji Lapangan Utama	19
3.1.7 Revisi Hasil Uji Lapangan Utama.....	19
3.1.8 Uji Kelayakan/ Uji Lapangan Operasional	20
3.1.9 Revisi Final Hasil Uji Kelayakan.....	20
3.1.10 Diseminasi dan Implementasi Produk Akhir	20
3.2 Prosedur Penelitian dan Pengembangan	21
3.2.1 Tahap Persiapan	23
3.2.2 Tahap Pengembangan Produk.....	25
3.2.3 Tahap Uji Coba Produk.....	27
BAB IV	31
4.1 Penyajian dan Analisis Data Uji Coba	31
4.1.1 Data Penilaian Ahli Bimbingan dan Konseling	31
4.1.2 Data Penilaian Ahli Media Pembelajaran	40
4.1.3 Data Penilaian Calon Pengguna Produk	43
4.1.4 Revisi Produk Pengembangan	53
BAB V.....	56
5.1 Kajian Produk yang Telah Direvisi.....	56

5.2 Saran Penggunaan Produk.....	58
5.3 Saran untuk Peneliti Selanjutnya	58
DAFTAR PUSTAKA	59
LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Instrumen Skala Kecemasan Akademik.....	25
3.2 Makna Skala Penilaian Akseptabilitas	28
3.3 Kriteria Menentukan Persentase	29
4.1 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Aspek Kegunaan (<i>utility</i>) Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	32
4.2 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Kelayakan (<i>feasibility</i>) Panduan Pelatihan <i>Self</i>	34
4.3 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Ketepatan (<i>accuracy</i>) Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	36
4.4 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Kepatutan (<i>propriety</i>) Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	37
4.5 Hasil Kesepakatan Ahli Media dengan Indikator Ketepatan Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	40
4.6 Hasil Kesepakatan Calon Pengguna Produk Tentang Aspek Kegunaan (<i>utility</i>) Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	45
4.7 Hasil Kesepakatan Calon Pengguna Produk Tentang Kelayakan (<i>feasibility</i>) Panduan Pelatihan <i>Self</i>	47
4.8 Hasil Kesepakatan Calon Pengguna Produk Tentang Ketepatan (<i>accuracy</i>) Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	49
4.9 Hasil Kesepakatan Ahli Bimbingan dan Konseling Tentang Kepatutan (<i>propriety</i>) Panduan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	52
4.10 Revisi Hasil Penilaian, Saran dan Komentar Ahli BK.....	53
4.11 Revisi Hasil Penilaian, Saran dan Komentar Ahli Media	54
4.12 Revisi Hasil Penilaian, Saran dan Komentar Calon Pengguna Produk ...	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Analisis Triadik <i>Self Regulated Learning</i>	14
2.2 Kerangka Berpikir	17
3.1 Tahap-tahap Model Pengembangan Adaptasi Borg and Gall	22

DAFTAR LAMPIRAN

1. Instrumen Skala Kecemasan Akademik.....	62
2. Tabulasi Data Responden Hasil Angket Skala Kecemasan Akademik Siswa	65
3. Hasil Analisis Skala Kecemasan Akademik Siswa SMP di Kabupaten Bojonegoro.....	71
4. Surat Keterangan Penelitian.....	73
5. Dokumentasi Studi Pendahuluan	76
6. Instrumen Validasi Ahli Bimbingan dan Konseling, Ahli Media Pembelajaran dan Calon Pengguna.....	79