

## 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, 16 September 2022



Halimatus Sa'diyah  
NIM: 3320180095



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Halimatus Sa'diyah


NIM : 3320180095

Judul : Efektivitas Pelatihan Teknik *Self-Regulated Learning* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa MTs Nurul Hasan Sumberagung Ngraho

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian skripsi.

Bojonegoro, 10 September 2022

Pembimbing I

  
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN. 0715049401

Pembimbing II

  
Yanuari Srianhuri, M.Pd  
NIDN. 0717019401

**HALAMAN PENGESAHAN**

Nama : Halimatus Sa'diyah  
NIM : 3320180095  
Judul : Keefektifan Pelatihan Teknik *Self-Regulated Learning* Dengan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa Mts Nurul Hasan Sumberagung Ngraho.

Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 24 September 2022

Dewan penguji

Penguji I



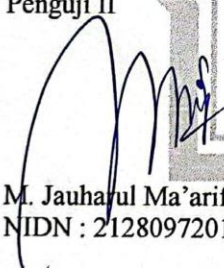
Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN : 0711118702

Penguji III



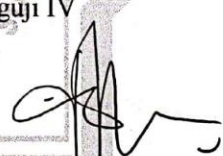
Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd  
NIDN : 0715049401

Penguji II



M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I  
NIDN : 2128097201

Penguji IV



Yanuari Srianturi M.Pd  
NIDN : 0717019401

Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

  
Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN : 0711118702

Mengetahui,

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling

  
Zeti Novitasari, M.Pd  
NIDN : 0711118702

## MOTTO

“Dan kepunyaan Allah-lah timur dan barat, maka ke manapun kamu menghadap di situlah wajah Allah. Sesungguhnya Allah Maha Luas (Rahmat-Nya) lagi Maha Mengetahui”

(Q.S Al-Baqarah : 115)

Sesungguhnya kesulitan dan kemudahan berjalan beriringan... Lalu apa yang kita keluhkan ? “Inna Ma’al Usri Yusra”

( Q.S Al-Insyirah : 6 )

### PERSEMBAHAN

Untuk diriku sendiri yang sudah kuat berjuang, bertahan dan bangkit setelah jatuh berkali-kali. Hii, I’m great.

Untuk kedua orang tua, Ayah dan Ibu tercinta yang senantiasa mendoakan dan memberikan dukungan dalam setiap keputusanku serta mengupayakan segala hal yang terbaik untuk anak-anaknya. Untuk kakak-kakakku dan adikku yang sangat aku sayangi.

Untuk guru besarku, Alm. Hadratussyaikh Abah dan Ibu nyai. Untuk orang tua keduaku, Abah dan ibu tempatku berkhidmad. Untuk keluarga dan teman-teman terbaikku yang telah memberikan doa dan semangat dalam perjalanan ini.

# UNUGIRI

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas limpah rahmat, hidayah serta inayah-Nya sehingga bisa menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Teknik *Self-Regulated Learning* dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa MTs Nurul Hasan Sumberagung Ngraho” guna melengkapi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan S-1 Bimbingan Konseling.

Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari bantuan serta dorongan yang diberikan oleh berbagai pihak seiring dengan hambatan yang muncul selama proses penyelesaian skripsi sehingga segala hambatan dapat teratasi. Sehingga pada kesempatan kali penulis ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada :

1. Bapak KM. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I. selaku Rektor Universitas Nahdatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd. selaku Dekan Falkutas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ibu Zeti Novitasari, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
4. Ibu Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberi bantuan, arahan serta bimbingan selama mengerjakan skripsi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.
5. Ibu Yanuari Srianhuri, M.Pd selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu dan memudahkan penyusunan penulisan skripsi dengan baik
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bekal ilmu begitu banyak yang sangat bermanfaat bagi penulis.
7. Kepala Sekolah MTs Nurul Hasan Ngraho, Bapak Moch. Khoirul Muslimin, S.Th.I yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di MTs Nurul Hasan Ngraho.

8. Kedua orang tua, Bapak dan Ibu yang tercinta yang senantiasa berusaha memberikan yang terbaik untuk anak-anaknya.
9. Keluarga besar yang selalu menyemangati dan mendoakan.
10. Teman-teman Program Studi Bimbingan Konseling 2018 yang berjuang bersama dalam suka duka.
11. Sahabat-sahabat terbaik yang telah mendukung dan memberi semangat kepada penulis dan semua pihak yang telah terlibat membantu dan mendukung sehingga penulis 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, 26 Agustus 2022

Halimatus Sa'diyah  
NIM: 3320180095

UNUGIRI

## ABSTRACT

Sa'diyah, Halimatus. 2022. *Effectiveness of Self-Regulated Learning Technique Training in Group Guidance to Reduce Academic Anxiety for MTs Nurul Hasan Ngraho Students*. Thesis. Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Sunan Giri Nahdlatul Ulama University. Supervisor (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) Yanuari Srienturi, M.Pd.

**Keywords:** *Self-Regulated Learning*, Academic Anxiety.

Academic anxiety is a complex problem that is mostly faced by students. Academic anxiety is a concern, fear, and tension of students caused by the many demands in the school environment. The emergence of these feelings may occur because they are too demanding to produce high performance and there is competition between students with one another. Symptoms of academic anxiety are indicated by the wrong thought patterns, negative physical responses and inappropriate behavior. This study aims to reduce students' academic anxiety. *self-regulated learning* training which is expected to reduce students' academic anxiety which 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 study uses a quantitative approach with a *true experimental* and uses an experimental *posttest-only control design* to determine the effectiveness of *self-regulated learning* in group guidance to reduce students' academic anxiety. In this design, two groups were formed, namely the experimental group and the control group which were selected randomly (R). Furthermore, the experimental group was given treatment (X) and the control group was not. The effect of the treatment (treatment) is (O<sub>1</sub> : O<sub>2</sub>). In the actual study, the effect of treatment was analyzed by different tests using statistical calculations, namely the *T-test*. This research activity is through: (1) Preliminary studies, (2) research planning, (3) Validity Test and Instrument Reliability Test, (4) Conducting research, (5) Data analysis through normality test, homogeneity test, then different test using *independent sample t-test* with the help of the SPSS version 24 program. Based on the results of a different test using the *independent sample t-test*, there are differences in the level of academic anxiety of students in the control group who were not given *treatment* and the experimental group who was given *treatment* in the form of group guidance services with *self-regulated learning* there is a difference of 6.55%. So it can be concluded that the provision of group guidance services with *self-regulated learning* is effective in reducing academic anxiety VIII grade students of MTs Nurul Hasan Ngraho.

## ABSTRAK

Sa'diyah, Halimatus. 2022. *Efektivitas Pelatihan Teknik Self-Regulated Learning dalam Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa MTs Nurul Hasan Ngraho*. Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri. Pembimbing (1) Vesti Dwi Cahyaningrum, M.Pd., (2) Yanuari Srianhuri, M.Pd.

**Kata Kunci :** *Self-Regulated Learning*, Kecemasan Akademik.

Kecemasan akademik merupakan permasalahan kompleks yang kebanyakan di hadapi oleh siswa. Kecemasan akademik merupakan kekhawatiran, ketakutan, dan ketegangan siswa yang disebabkan oleh banyaknya tuntutan dalam lingkungan sekolah. Munculnya perasaan tersebut bisa saja terjadi karena terlalu menuntut diri untuk menghasilkan performa tinggi dan adanya persaingan antara siswa satu dengan yang lain. Gejala kecemasan akademik ditunjukkan dengan gangguan pola pikir yang salah, respons fisik yang negatif dan perilaku yang kurang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Dengan melakukan pelatihan *self regulated learning* yang diharapkan dapat 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 ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *true experimental* dan menggunakan desain eksperimen *posttest-only control design* untuk mengetahui efektifitas pelatihan *self regulated learning* dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kecemasan akademik siswa. Dalam desain ini, dibentuk dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang dipilih secara random (R). Selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan (X) dan kelompok kontrol tidak. Pengaruh adanya perlakuan (treatment) adalah ( $O_1 : O_2$ ). Dalam penelitian yang sesungguhnya pengaruh treatment dianalisis dengan uji beda dengan menggunakan perhitungan statistik yaitu *T-test*. Kegiatan penelitian ini melalui : (1) Studi pendahuluan, (2) perencanaan penelitian, (3) Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Instrument, (4) Melakukan penelitian, (5) Analisa data melalui uji normalitas, uji homogenitas, lalu di uji beda menggunakan *independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS versi 24. Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *independent sample t-test* terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik siswa pada kelompok kontrol yang tidak diberi *treatment* dan kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* berupa layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan *self regulated learning* terdapat selisih sebesar 6,55%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan pelatihan *self regulated learning* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa kelas VIII MTs Nurul Hasan Ngraho.



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL DALAM</b> .....	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat Praktis.....	6
1.5 Batasan Masalah.....	7
1.6 Asumsi.....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kajian Teori.....	8
2.1.1 Konsep Kecemasan Akademik.....	8
2.1.2 Konsep Self-Regulated Learning.....	12
2.1.3 Konsep Bimbingan Kelompok.....	17
2.2 Hubungan Kecemasan Akademik Siswa dengan <i>Self-Regulated Learning</i> .....	18

2.3 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	19
2.4 Kerangka Konseptual.....	21
2.5 Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>25</b>
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	25
3.2 Waktu Penelitian.....	26
3.3 Lokasi Penelitian.....	27
3.4 Populasi dan Sampel.....	27
3.4.1 Populasi Penelitian.....	27
3.4.2 Sampel Penelitian.....	27
3.5 Variabel dan Definisi Operasional.....	28
3.5.1 Variabel Penelitian.....	28
3.5.2 Definisi Operasional.....	28
3.6 Instrumen Penelitian.....	29
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.7.1 Observasi.....	30
3.7.2 Wawancara.....	30
3.7.3 Angket dan Kuisisioner.....	30
3.8 Teknik Analisis Data.....	32
3.8.1 <i>Independent Sample T-test</i> .....	33
3.8.2 Statistik Deskriptif.....	33
3.8.3 Statistik Inferensial.....	34
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Uji Validitas.....	35
4.2 Uji Reliabilitas.....	35
4.3 Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.4 Uji Normalitas.....	42
4.5 Uji Homogenitas.....	43
4.6 Uji <i>Independent Sample T-test</i> .....	44
4.7 Hasil Penelitian.....	46
4.7.1 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol.....	46
4.7.2 Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	48
4.7.3 Perbandingan Kecemasan Akademik Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	50

4.8 Pembahasan.....	51
<b>BAB V KESIMPULAN.....</b>	<b>57</b>
5.1 Kesimpulan .....	57
5.2 Saran.....	58
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>59</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>62</b>



**UNUGIRI**

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Desain Penelitian .....	26
3.2 Analisis Skor Instrumen Skala Kecemasan Akademik.....	29
3.3 Kisi-Kisi Instrumen Skala Kecemasan Akademik.....	31
3.4 Kelas Interval / Kategori Penilaian .....	33
3.5 Persentase Kelas Interval .....	34
4.1 Persentase Hasil Uji Validitas.....	36
4.2 Hasil Uji Reliabilitas Data .....	37
4.3 Pelaksanaan Pelatihan.....	39
4.4 Hasil Uji Normalitas Data.....	42
4.5 Hasil Uji Homogenitas Data.....	44
4.6 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i> .....	45
4.7 Nilai <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol .....	45
4.8 Nilai <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen.....	46
4.9 Perbandingan Nilai Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen....	48

UNUGIRI

## DAFTAR BAGAN

Bagan	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	23



# UNUGIRI

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	63
2. Surat Bukti Penelitian .....	66
3. Instrumen Skala Kecemasan Akademik.....	69
4. Surat Validasi Instrumen.....	72
5. Dokumentasi Studi Pendahuluan .....	85
6. Tabulasi Studi Pendahuluan.....	88
7. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	90
8. Hasil Uji Reliabilitas .....	94
9. Hasil Analisis Skala Kecemasan Akademik Siswa SMP/MTs di Kabupaten Bojonegoro.....	95
10. Lembar Kesiapan Mengikuti Pelatihan.....	97
11. Rencana Pemberian Layanan .....	98
12. Lembar Komitmen .....	115
13. Dokumentasi Penelitian .....	116
14. Tabulasi Hasil <i>Post-test</i> .....	119
15. Hasil Uji Normalitas dan Uji Homogenitas .....	121
16. Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i> .....	122

UNUGIRI