HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN KECEMASAN SISWA TERHADAP ULANGAN HARIAN

THE CORRELATION BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND ANXIETY OF STUDENTS ON FACING DAILY TESTS

[1)] Tourmalina Judaniastuti, [2)]Triana Noor Edwina D. S.
Program Studi Magister Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Mercu Buana Yogyakarta
Jl. Ring Road Utara, Ngropoh, Condongcatur, Kec. Depok, Kabupaten Sleman, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 55281
*Email : tourmalina.judani@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian di Sekolah Menengah Kejuruan. Populasi penelitian ini adalah siswa-siswi SMK Nasional di Bantul tahun ajaran 2017/2018 dan sampel penelitian sebanyak 138 siswa. Metode penelitiannya adalah analisis korelasi Product Moment. Hasil penelitian adalah ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian dengan r = -0,257 dengan p < 0,01. Kesimpulan penelitian adalah regulasi diri dalam belajar siswa dapat mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian.

***Kata kunci** : regulasi diri dalam belajar, kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian, regulasi diri*

ABSTRACT

The purpose of this research was to look at the correlation between self-regulated learning and students' anxiety in facing daily tests at Vocational High Schools. The population of this research were National Vocational School students in Bantul 2017/2018 school year and the sample was 138 students. The research method is Product Moment correlation analysis. The results of the research was there is a negative relationship between self-regulated learning and students' anxiety in facing daily tests with r = -0.257 with p < 0.01. The conclusion of this research was self-regulation in student learning can affect students' anxiety in facing daily tests.

PENDAHULUAN

Pendidikan sangat identik dengan proses belajar mengajar. Perubahan-perubahan yang cepat dan tidak diiringi oleh kemampuan adaptasi yang baik akan menimbulkan rasa takut tidak akan berhasil meraih apa yang diinginkan, seperti rasa takut gagal serta rasa takut tidak lulus. Hal ini disebut sebagai kecemasan (Suardana & Simarmata, 2013).

Data menunjukkan sebanyak 65,5 % siswa mengalami kecemasan saat menghadapi ujian (Agustiar & Asmi, 2010). Penelitian dilakukan pada siswa-siswi SMA di Jakarta Selatan. Hasil penelitian Agustiar & Asmi (2010) adalah sebanyak 64,2 % responden perempuan mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki, yaitu 4,6 %. Jurusan IPA maupun IPS tidak mempengaruhi kecemasan pada siswa karena sama-sama dituntut untuk memenuhi Standar Kompetensi kelulusan di dalam mata pelajaran masing-masing.

Kecemasan adalah keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah ketika seseorang mengantisipasi kemungkinan datangnya bahaya di masa mendatang. Kecemasan berhubungan dengan regulasi

diri individu dan berpengaruh terhadap performansi belajarnya (Sudrajat dalam Agustiar & Asmi, 2013). Menurut Barlow dan Durand (2012), aspek-aspek kecemasan adalah emosi subjektif, komponen kognitif, respon fisiologis, dan respon perilaku.

Kesici & Erdogan (2009) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian adalah regulasi diri dalam belajar, efikasi diri, dan motivasi belajar.

Hasil penelitian Bembenutty (2008) mengungkapkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan siswa saat menghadapi ulangan atau ujian. Bembenutty (2008) mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam belajar berperan penting dalam menanggulangi kecemasan siswa saat menghadapi ulangan atau ujian. Loong (2013) juga menjelaskan dalam hasil penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan siswa saat menghadapi tes atau ujian.

Regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses dalam diri seorang pembelajar yang dengan sendirinya mengaktivasi dan menopang kognisi, afeksi, dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran (Schunk dan Zimmerman, 2008).

Berdasarkan penelitian Alsa (2005), aspek-aspek regulasi diri dalam belajar adalah metakognisi dan perilaku. Pada aspek metakognisi, terdapat dua sub-aspek, yaitu pengetahuan metakognisi dan regulasi metakognitif. Perilaku terdiri atas dua dimensi, yaitu strategi kognitif dan strategi pengelolaan sumber daya.

Berdasarkan pemaparan pengertian kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian dan regulasi diri dalam belajar, maka tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian pada siswa SMK di Kabupaten Bantul, D. I. Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan alat pengumpul data berupa skala. Skala yang digunakan adalah Skala Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ulangan Harian dan Skala Regulasi Diri dalam Belajar. Skala dibuat oleh peneliti sendiri dengan melakukan uji coba skala terlebih dahulu untuk mengetahui reliabilitas dan validitas skala. Uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari uji hipotesis, diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,257 dengan nilai $p < 0,01$. Hipotesis diterima, yaitu ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ulangan Harian.

Regulasi diri dalam belajar secara tidak langsung mempengaruhi tingkat kecemasan siswa, yang dalam hal ini pengkondisian klasik saat terjadinya ulangan. Kecemasan berhubungan dengan regulasi diri individu dan berpengaruh terhadap performansi belajarnya. Kecemasan dengan intensitas wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi. Namun, apabila intensitasnya tinggi dan bersifat negatif dapat menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan (Sudrajat dalam Agustiar & Asmi, 2013).

Pentingnya peran regulasi diri dalam belajar dalam menanggulangi kecemasan siswa saat menghadapi ulangan dapat dilihat dari hasil penelitian Bembenutty (2008), yaitu ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan kecemasan dalam menghadapi ujian. Bembenutty (2008) menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar mengacu pada proses untuk mengontrol agar kognitif dan perilaku dapat mencapai tujuan pembelajaran yang diinginkan.

Aspek-aspek regulasi diri dalam belajar adalah metakognisi dan perilaku. Alsa

(2005) mengungkapkan bahwa metakognisi membantu seseorang untuk melakukan regulasi, yaitu dengan cara memberikan perhatian khusus terhadap suatu hal.

Salah satu sub-aspek regulasi diri dalam belajar, yaitu pengetahuan metakognitif dapat mengurangi munculnya salah satu aspek kecemasan, yaitu komponen kognitif. Individu mempunyai pengetahuan dan informasi yang dimiliki seseorang tentang objek sikapnya, dalam hal ini adalah ujian atau ulangan (Barlow dan Durand, 2012). Individu yang memiliki pengetahuan kognitif terhadap dirinya, yaitu pengetahuan deklaratif, pengetahuan prosedural, dan pengetahuan kondisional, maka individu mengetahui sejauh mana dirinya akan mengevaluasi proses pembelajarannya dengan menggunakan strategi belajar yang efektif dan efisien. Hal ini membawa dampak bagi siswa, ketika akan menghadapi ulangan atau ujian, aspek kecemasan emosi subjektif dan komponen kognitif tidak lagi muncul karena individu sudah siap menghadapi ujian dengan pengetahuan kognitif yang ia miliki. Ketika individu sudah merasa siap untuk menghadapi ujian, maka perasaan khawatir dan tidak mampu dalam menghadapi persoalan tidak akan muncul saat itu.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian di atas, diketahui nilai koefisien korelasi sebesar -0,257 dengan nilai $p < 0,01$. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ulangan Harian. Regulasi diri dalam belajar dapat mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian. Apabila regulasi diri dalam belajar tinggi, maka kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian rendah. Apabila regulasi diri dalam belajar rendah, maka kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan untuk peneliti selanjutnya adalah apabila ingin meneliti tentang kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian diharapkan dapat mencari variabel lain yang dapat mempengaruhi kecemasan siswa dalam menghadapi ulangan harian, diantaranya adalah prokrastinasi aktif. Saran untuk institusi pendidikan adalah peneliti mengharapkan dapat memberikan pelatihan mengenai penggunaan strategi regulasi diri dalam belajar untuk menanggulangi kecemasan siswa ketika menghadapi ulangan agar memberikan pengaruh baik di lingkungan institusi pendidikan di Yogyakarta.

DAFTAR PUSTAKA

Agustiar, W. & Asmi, Y. (2010). Kecemasan menghadapi Ujian Nasional dan motivasi belajar pada siswa kelas XII SMA Negeri ”X” Jakarta Selatan. *Jurnal Psikologi*, *8*(1), 9-15.

Alsa, A. (2005). *Program belajar, jenis kelamin, belajar berdasar regulasi diri, dan prestasi belajar matematika pada pelajar Sekolah Menengah Atas Negeri di Yogyakarta*. (Disertasi tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.

Barlow, D. H. dan Durand, M. V. (2012). *Abnormal psychology : an integrative approach (6th ed.)*. Amerika Serikat : Wadsworth, Cengage Learning.

Bembenutty, H. (2008). Self-regulation of learning and test anxiety. *Psychology Journal, Psychological Publishing, 5* (3), 122-139.

Schunk, D. H. dan Zimmerman, J. B. (2008). *Motivation and self-regulated learning : theory, research, and applications*. New York, Amerika Serikat. Taylor & Francis Group.

Suardana, A. A. P. C. P. & Simarmata, N. (2013). Hubungan antara motivasi belajar dan kecemasan pada siswa kelas VI Sekolah Dasar di Denpasar menjelang Ujian Nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, *1*(1), 203-212.