

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN *SELF-REGULATION LEARNING*
DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS XII
SMA NEGERI I KETAHUN**



SKRIPSI

Oleh
Mu'arif Dwi Suryatama
NPM A1L010040

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

**HUBUNGAN *SELF-EFFICACY* DAN *SELF-REGULATION LEARNING*
DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI
UJIAN NASIONAL PADA SISWA KELAS XII
SMA NEGERI I KETAHUN**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Penulisan Skripsi Dalam Rangka
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Dibidang Bimbingan Dan Konseling**

**Oleh
Mu'arif Dwi Suryatama
NPM A1L010040**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING
JURUSAN ILMU PENDIDIKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BENGKULU
2014**

**Hubungan Self-Efficacy dan Self-Regulation Learning Dengan
Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada
Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun**

SKRIPSI

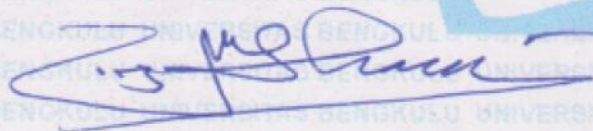
**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu**

Oleh :
Mu'arif Dwi Suryatama
NPM : A1L010040

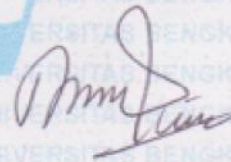
DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH :

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. I. Wayan Dharmayana, M.Psi
NIP. 196101231985032001



Drs. Syahrman, M.Pd
NIP.196004141986091001

Mengetahui:

**Ketua Program Studi
Bimbingan dan Konseling**



Dr. Hadiwinarto, M.Psi.
NIP. 195809131984031003

**Hubungan *Self-Efficacy* dan *Self-Regulation Learning* Dengan
Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada
Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun**

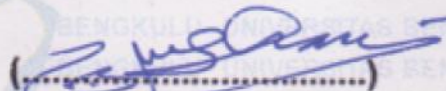
**Skripsi ini Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim
Penguji Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu**

Ujian Dilaksanakan Pada :

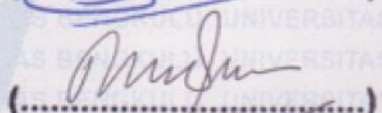
**Hari : Jum'at
Tanggal : 20 Juni 2014
Pukul : 08.00-09.00 WIB
Tempat : Ruang Prodi BK Universitas Bengkulu**

TIM PENGUJI

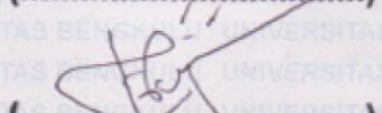
**Penguji I : Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi
NIP. 196101231985032001**



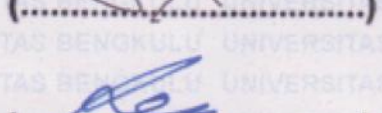
**Penguji II : Drs. Syahrinan, M.Pd
NIP. 196004141986091001**



**Penguji III : Prof. Dr. Pudji Hartuti, Psikolog
NIP. 195407111990032001**

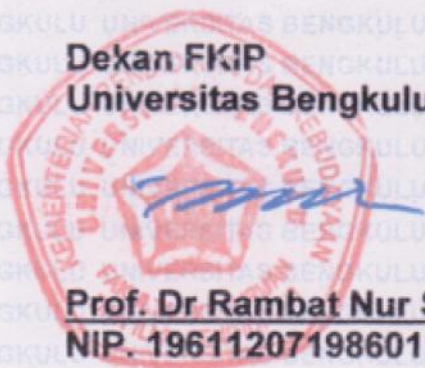


**Penguji IV : Rita Sinthia, S.Psi., M.Si
NIP. 197809272006042002**



Disetujui Oleh:

**Dekan FKIP
Universitas Bengkulu**



**Prof. Dr Rambat Nur Sasongko, M. Pd
NIP. 196112071986011001**

**Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan
Universitas Bengkulu**



**Dr. Manap Soemantri, M.Pd
NIP. 19590520198603100**

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun merupakan karya saya sendiri, dan bukanlah karya orang lain. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang telah saya kutip, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai norma dan etika penulisan ilmiah.

Demikian surat ini saya buat sebenar-benarnya, dan apabila dikemudian hari ditemukan bahwa saya melakukan tindakan menyalin atau menirutulis orang lain atau seluruh skripsi ini adalah hasil karya orang lain, maka saya sangat bersedia diberikan sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, Juni 2014
Yang membuat pernyataan

Mu'arif Dwi Suryatama

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Jangan pernah percaya dengan apa yang kamu dengar”

“Optimislah, karena kita memiliki semuanya”

“ Apa yang kita tanam itulah yang kita petik”

Persembahan

Dengan mengucapkan puji dan syukur kepada Alloh SWT, karena-Nya lah saya bisa menyelesaikan penulisan skripsi ini. Dengan segala hormat dan kerendahan hati saya persembahkan karya ini kepada:

- Bapak dan Ibu tercinta (Misdi dan Surayah) karena cinta dan kasihmulah aku bisa tumbuh dewasa dan berkat doamulah aku bisa menyelesaikan studi ini. Semoga Alloh SWT selalu melindungi dan memberikan Bapak dan Ibu kesehatan. Amin
- Kakak saya (Mas Bambang Eko Prasetyo Alm) Semoga kita termasuk orang-orang yang beriman kepada Alloh SWT, karena orang beriman adalah surga tempatnya. Amin
- Bapak Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi dan Drs. Syahrinan, M.Pd yang telah bersedia membimbing saya dalam penulisan skripsi ini. Semoga Bapak selalu diberikan kesehatan, amin.
- Sahabat saya om Dheka, mas Buyung, mas Pendi, Pak Eko, Pak kos Hadi, Pak kos Noto, Fitter, Denis, Prayetno, Ade cipet, Tomo, Tri dan Poppy Semoga Alloh SWT selalu melimpahkan rizkinya kepada kita semua, sehingga kita bisa mendapat kesuksesan, amin.
- Seluruh teman-teman BK kelas B maupun kelas A yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang selalu memberikan canda tawa serta semangat dalam perkuliahan. Semoga Alloh SWT selalu melimpahkan rizkinya kepada kita, sehingga kita menjadi orang-orang yang sukses, amin.

HUBUNGAN SELF-EFFICACY DAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL

ABSTRAK:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional. penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ketahun, sampel penelitian ini adalah siswa kelas XII SMA N 1 Ketahun sebanyak 81 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan penyebaran skala, yaitu skala *self-efficacy*, skala *self-regulated learning* dan skala kecemasan. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi ganda. Hasil penelitian menyatakan nilai korelasi $R = 0,576$ hal ini menunjukkan hubungan yang cukup kuat dan nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berarti memiliki hubungan yang signifikan. Dari uji korelasi pearson produk moment antara *self-efficacy* dengan kecemasan didapatkan nilai korelasi sebesar -0,570 dan nilai signifikansinya 0,000 yang berarti kedua variabel ini mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan, dan uji korelasi pearson produk moment *self-regulated learning* dan kecemasan diperoleh nilai korelasi sebesar -0,471 dan nilai signifikansinya sebesar 0,000 yang berarti kedua variabel ini mempunyai hubungan yang negatif dan signifikan.

Kata kunci : *Self-efficacy*, *self-regulated learning*, dan kecemasan menghadapi ujian nasional

CORRELATION OF SELF-EFFICACY AND SELF-REGULATED LEARNING TOWARD THE ANXIETY INFACING NATIONAL EXAMINATION

ABSTRACT:

The aims of this research was to know the correlation of self-efficacy and self-regulated learning toward the anxiety infacing national examination. The research was done in senior high school no 1 Ketehun. The sample of the research was students of grade XII by the number of was 81 students. Technique of collecting data which was used in the research was distribution scales, these are self-efficacy scales, self-regulated scales, and anxiety scales. Method of analisis data used in the research multiple correlation. The result of the research showed that number of correlation (R)= 0,576 it's showed strong correlation, the number of significantcy was 0,000 it's showed significant correlation. The scores from pearson product moment test between self-efficacy and anxiety was -0,570 and number of significant was 0,000 it's mean the both of variables had negative significant correlation. The scores from pearson product momen test between self-regulated learning and anxiety was -0,471 and the number of significant was 0,000, it's mean both of variables had negative significant correlation.

Key words : Self-efficacy, self-regulated learning, anxiety national examination

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Self-Efficacy Dan Self-Regulated Learning Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Ketahun”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Bimbingan dan Konseling (BK) FKIP Universitas Bengkulu. Selesainya penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hadiwinarto, M.Psi., selaku ketua prodi bimbingan dan konseling yang telah berjuang dalam memajukan program studi bimbingan dan konseling.
2. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Psi selaku penguji satu yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing penulisan skripsi ini.
3. Drs. Syahrinan, M.Pd selaku pembimbing dua yang juga telah bersedia meluangkan waktunya dalam membimbing penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Pudji Hartuti, Psikolog. Selaku penguji satu yang telah menguji dan membantu perbaikan dalam penulisan skripsi ini dan beliau yang telah berjuang demi memajukan prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu.

5. Ibu Rita Sinthia, S, Psi, M. Si selaku penguji dua yang telah menguji dan membantu perbaikan dalam penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini menjadi lebih baik.
6. Seluruh dosen FKIP BK Universitas Bengkulu yang telah berbagi ilmu selama perkuliahan.
7. Bapak dan ibu selaku orang-tua penulis yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan perkuliahan dan mendapat gelar sarjana serta kedua saudara perempuan penulis yang telah membantu dalam penyusunan skripsi

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna hal ini disebabkan oleh keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis dan Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan skripsi ini. Kiranya kritik dan saran sangat diperlukan demi kebaikan penulis dimasa yang akan datang. Semoga penulisan skripsi ini dapat bermanfaat.

Bengkulu, Juni 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PERSETUJUAN PENGUJI	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kecemasan	10
1. Pengertian Kecemasan.....	10
2. Kecemasan Akademik (kecemasan menghadapi ujian nasional)	11

3. Bentuk-bentuk Kecemasan.....	12
4. Ciri-ciri Kecemasan.....	13
5. Faktor Kognitif dalam Gangguan Kecemasan	13
6. Komponen-komponen Kecemasan Akademik	15
B. <i>Self-efficacy</i>	16
1. Pengertian <i>Self-efficacy</i>	16
2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi <i>Self-efficacy</i>	17
3. Pengaruh <i>Self-Efficacy</i> Terhadap Perilaku dan Kognisi.....	19
4. Aspek-aspek <i>Self-Efficacy</i>	21
5. Karakteristik Individu Yang Memiliki Efikasi Diri tinggi dan Efikasi diri Rendah	23
C. <i>Self-regulation Learning</i>	24
1. Pengertian <i>Self-Regulation Learning</i>	24
2. Faktor-faktor <i>Self-Regulated Learning</i>	25
3. Proses-Proses <i>Self-Regulated Learning</i>	26
4. Fungsi Proses <i>Self-Regulation Learning</i>	27
5. Aspek-aspek Yang Mempengaruhi <i>Self-regulation Learning</i>	29
6. Karakteristik Siswa Yang Memiliki <i>Self-Regulated learning</i> Yang Baik	31
D. Hasil Penelitian Yang Relevan	32
E. Kerangka Berpikir.....	36
F. Hipotesis Penelitian.....	39

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Populasi dan Sampel	41

D. Variabel Penelitian	42
E. Teknik Pengumpulan Data	43
F. Uji Instrumentasi	45
G. Teknik Analisis data	46
H. Hipotesis Statistik	47
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	50
B. Pembahasan.....	70
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
 DAFTAR PUSTAKA.....	
80	
RIWAYAT HIDUP.....	82
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	83
1. Blue prin skala penelitian	84
2. Instrumen uji coba penelitian.....	88
3. Skor perolehan skala	102
4. Uji validitas dan reliabilitas instrumen	109
Lampiran B	120
1. Instrumen penelitian (<i>final test</i>)	121
2. Skor perolehan skala	130
3. Validitas dan reliabilitas instrumen	133
Lampiran C	142
1. Surat ijin penelitian dari Fakultas	143
2. Surat izin penelitian dari Dinas.....	144
3. Surtat keterangan telah melaksanakan penelitian.....	145
Lampiran D	146
1. Foto dokumentasi kegiatan	147

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1	Jumlah populasi dan sampel SMA N 1 Ketahun	50
Tabel 4.2	Distribusi aitem valid dan gugur skala kecemasan menghadapi ujian nasional	52
Tabel 4.3	Distribusi aitem valid dan gugur skala <i>self-efficacy</i>	53
Tabel 4.4	Distribusi aitem valid dan gugur <i>self-regulated learning</i>	55
Tabel 4.5	Skor perolehan kecemasan menghadapi ujian nasional	56
Tabel 4.6	Klasifikasi skor kecemasan menghadapi ujian nasional	57
Tabel 4.7	Skor perolehan skala <i>self-efficacy</i>	58
Tabel 4.8	Klasifikasi skor <i>self-efficacy</i>	59
Tabel 4.9	Skor Perolehan <i>self-regulated learning</i>	60
Tabel 4.10	Klasifikasi skor <i>self-regulated learning</i>	61
Tabel 4.11	Jasil uji normalitas data variabel.....	62
Tabel 4.12	Hasil perhitungan korelasi ganda.....	63
Tabel 4.13	Tabel perhitungan korelasi sederhana antara <i>self-efficacy</i> dengan kecemasan menghadapi ujian nasional	64
Tabel 4.14	Tabel perhitungan korelasi sederhana antara <i>self-regulated learning</i> dengan kecemasan menghadapi ujian nasional	66
Tabel 4.15	Hasil analisis korelasi parsial antara <i>self-efficacy</i> dan kecemasan ujian nasional dengan dikontrol <i>self-regulated learning</i>	68

Tabel 4.16 Hasil analisis korelasi parsial antara self-regulated learning dan kecemasan ujian nasional dengan dikontrol *self-efficacy* 69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gambar hubungan antara <i>self-efficacy</i> dan <i>self-regulated learning</i> dengan kecemasan menghadapi ujian nasional	38
------------	---	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumber daya manusia yang berkualitas merupakan salah satu modal yang paling penting untuk peningkatan pembangunan suatu bangsa. Bangsa yang memiliki sumber daya manusia yang bermutu tinggi akan lebih maju dan mampu bersaing dengan bangsa-bangsa lainnya. Salah satu indikator untuk mengetahui tinggi atau rendahnya sumber daya manusia adalah melalui bagus atau tidaknya keadaan pendidikan disuatu bangsa tersebut. Dunia pendidikan yang bagus memiliki standar-standar mutu tersendiri, salah satunya mengenai standar mutu kelulusan untuk ujian nasional. Ujian nasional atau yang biasa disingkat UN merupakan sistem evaluasi standar pendidikan dasar dan menengah secara nasional dan persamaan mutu tingkat pendidikan antar daerah yang dilakukan oleh pusat penilaian pendidikan.

Berdasarkan undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 menyatakan bahwa dalam rangka pengendalian mutu pendidikan secara nasional dilakukan evaluasi sebagai bentuk akuntabilitas penyelenggara pendidikan kepada pihak-pihak yang berkepentingan, evaluasi pendidikan adalah kegiatan pengendalian, penjamin, dan penetapan mutu pendidikan terhadap berbagai komponen pendidikan pada setiap jalur,

jenjang, dan jenis pendidikan sebagai bentuk pertanggungjawaban penyelenggaraan pendidikan. Diakses dari <http://riau.kemenag.go.id> pada 18 Februari 2014, pukul 20.00 Wib.

Saat ini, pelaksanaan ujian nasional ditanggapi beragam oleh banyak kalangan di masyarakat. Seperti yang kita dengar sendiri penyelenggaraan ujian nasional mengundang pro dan kontra (Puspa, 2013). Banyak kalangan menilai ujian nasional tidak dapat dijadikan standar kriteria kelulusan karena ujian nasional hanya mengukur salah satu aspek saja, yaitu aspek kognitif padahal di dalam dunia pendidikan ada tiga aspek yang harus dikembangkan oleh peserta didik yaitu aspek kognitif, aspek afektif, dan aspek psikomotor jika salah satu saja yang diukur maka ada dua aspek yang terbuang sia-sia, padahal keduanya sangat dibutuhkan untuk mengetahui sejauh mana kualitas individu dari siswa itu sendiri.

Selain mendapat penolakan dari sebagian masyarakat, pelaksanaan ujian nasional juga menimbulkan persoalan lain, yaitu timbulnya kecemasan bagi siswa yang akan mengikuti ujian nasional. Beberapa tahun belakangan ini, tampak kecemasan yang dialami siswa sekolah menengah marak menghiasi pemberitaan media masa, cetak maupun elektronik di tanah air, jumlah kasus meningkat signifikan pada masa menjelang dilaksanakan ujian nasional dan setelah ujian nasional diumumkan. Bahkan sejumlah kasus berujung pada peristiwa dramatis, siswa yang mengalami kecemasan

melakukan tindakan percobaan bunuh diri, dan beberapa diantaranya mengalami akibat yang fatal (Prawitasari, 2012:75).

Contoh kasus yang sangat memilukan akibat kecemasan yang mendalam akan ketakutannya tidak lulus ujian nasional terjadi pada seorang gadis remaja di Depok, Jawa Barat. FW (17), siswi kelas III SMP di Pondokpetir, Bojongsari, Depok, memilih mengakhiri hidup dengan cara gantung diri di rumahnya, Sabtu (18/5/2013) sekitar pukul 06.15 Wib. FW diduga bunuh diri karena takut tidak lulus ujian nasional (UN). (diakses dari <http://kompas.com> pada 18 Februari 2014, pukul 20.00 Wib).

Selain kasus kecemasan di atas, berdasarkan wawancara kepada beberapa siswa yang akan mengikuti ujian nasional di SMA Negeri 1 Ketahun, para siswa mengaku cemas dalam menghadapi Ujian nasional ini. Siswa merasa cemas karena pada tahun ini ujian nasional sangat ketat, soal ujian nasional pada tahun ini terbagi menjadi 20 paket disetiap ruangnya. Hal ini berarti setiap siswa yang berada dalam satu ruangan akan mendapatkan paket soal yang berbeda-beda. Siswa juga mengatakan jika ketatnya pengawasan selama ujian nasional berlangsung membuat siswa cemas, dan siswa juga cemas karena takut hasilnya tidak sesuai harapan alias tidak lulus ujian nasional. Kecemasan menghadapi ujian nasional dapat juga diartikan sebagai kecemasan akademik, karena ujian nasional juga merupakan bagian yang tidak terlepas dari proses pembelajaran peserta didik. Bandura (dalam Prawitasari, 2012:75) menyatakan kecemasan yang dipicu oleh

ketidakyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik disebut dengan kecemasan akademik. Wiramihardja (2005:67) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya.

Berdasarkan beberapa teori kecemasan di atas, kecemasan terjadi karena siswa tidak yakin dengan kemampuan dalam mengatasi tugas-tugas akademiknya seperti, hasil belajar yang rendah, tidak tuntasnya pembelajaran yang dilakukan, buruknya pengaturan belajar siswa itu sendiri. Kemudian kecemasan juga timbul karena siswa takut tidak lulus dalam ujian nasional. Wiramihardja (2005:67) juga menyatakan gangguan kecemasan didasari oleh kepribadian atau kondisi psikologis yang lemah, kurang mantap, atau terlalu kaku dalam menghadapi berbagai permasalahan, yang justru berbeda dan sekaligus berubah-ubah yang ternyata tidak efektif untuk menutupi kelemahan itu.

Berangkat dari teori di atas *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dapat berhubungan dengan timbulnya rasa cemas yang dialami oleh siswa dalam menghadapi ujian nasional. Bandura (dalam Adicondro & Purnamasari, 2011) *self-efficacy* adalah keyakinan seorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Dengan menumbuhkan *self-efficacy* di dalam dirinya, siswa dapat mengembangkan dirinya untuk dapat berpikir dan

bekerja dengan maksimal, sehingga dapat menghasilkan sesuatu yang baik, *self-efficacy* yang tinggi yang ada di dalam diri siswa sangat berpengaruh besar dalam perkembangan dirinya, siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi akan cenderung dengan mudah melewati rintangan–rintangan yang menghalangi perjalanan hidupnya. Seperti halnya ujian nasional yang merupakan ujian yang harus dilalui oleh setiap siswa untuk dapat melanjutkan studinya kejenjang lebih tinggi.

Selain perasaan *self-efficacy* yang tinggi *self-regulated learning* yang baik juga diperlukan dalam mengatasi kecemasan ujian nasional. *Self-regulated learning (SRL)* menurut Zimmerman (dalam, Arjungsi & Suprihatin, 2012) didefinisikan sebagai kapasitas individual untuk secara aktif dan sadar mengendalikan proses pembelajarannya sendiri dalam bentuk kognisi, motivasi, dan perilaku. *Self-regulated learning* ini mengajarkan siswa untuk dapat bertanggung jawab sepenuhnya mengenai kehidupan belajarnya, mulai dari kesiapan belajar, waktu belajar, teknik belajar, motivasi belajarnya, dan siswa juga harus bisa menilai sejauhmana penguasaan materi yang telah dipelajarinya. Dengan *self-regulated learning* yang baik siswa akan merasa siap dalam menghadapi ujian nasional.

Self-efficacy dan *self-regulated learning* dapat tumbuh dan berkembang di dalam diri siswa melalui bimbingan dengan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling

dapat menerapkan berbagai layanan BK seperti konseling individu, konseling kelompok, bimbingan kelompok, layanan informasi, serta layanan-layanan lainnya sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan untuk dapat membantu meningkatkan *self-efficacy* dan *self-regulated learning* siswa, sehingga siswa asuh bisa menjadi siswa-siswa yang mempunyai keyakinan tinggi, kepercayaan diri tinggi di dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya. Seperti yang siswa lakukan di dalam menghadapi ujian nasional ini, siswa harus mempunyai *self-efficacy* yang tinggi serta *self-regulated learning* yang baik, agar siswa mampu mengendalikan diri dari hal-hal yang negatif seperti datangnya perasaan cemas yang mengganggu konsentrasi siswa dalam menghadapi ujian nasional.

Berangkat dari uraian latar belakang masalah di atas dan fenomena-fenomena yang terjadi mengenai kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional, hal ini yang mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan self-efficacy dan self-regulated-learning dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada Siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan dapat diidentifikasi permasalahan antara lain:

1. Bagaimana tingkat kecemasan siswa menghadapi ujian nasional.
2. Bagaimana tingkat *self-efficacy* siswa SMA Negeri 1 Ketahun.
3. Bagaimana keadaan *self-regulated learning* siswa SMA Negeri 1 Ketahun.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan kemampuan yang dimiliki oleh peneliti, maka penelitian ini dibatasi pada permasalahan antara lain:

1. Bagaimana kecemasan siswa kelas XII dalam menghadapi ujian nasional.
2. Bagaimana *self-efficacy* siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.
3. Bagaimana *self-regulated learning* siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.
2. Apakah ada hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.

3. Apakah ada hubungan *self-regulated learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri I Ketahun.
4. Apakah ada hubungan antara *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional dengan dikontrol *self-regulated learning*.
5. Apakah ada hubungan antara *self-regulation learning* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional dengan dikontrol *self-efficacy*.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan anatara *self-efficacy* dan *self-regulated learning* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.
2. Untuk mengetahui hubungan *self-efficacy* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.
3. Untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun.
4. Untuk mengetahui hubungan *self-regulated learning* dengan kecemasan menghadapi ujian nasional dengan mengontrol *self-efficacy*.

F. Kegunaan Hasil Penelitian

Setiap hasil penelitian pada prinsipnya harus memiliki manfaat yang bisa diterapkan untuk kedepannya, begitupun dengan penelitian ini. Adapun

manfaat dari hasil penelitian ini adalah:

1. Bagi sekolah

Dapat menjadi informasi dalam meningkatkan mutu sumber daya manusia yang dimiliki siswa sekolah terhadap mengatasi kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional.

2. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi guru dalam memberikan motivasi, keyakinan di dalam diri peserta didik untuk lebih mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian nasional

3. Bagi guru BK

Penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah wawasan mengenai keadaan psikologis siswa, sehingga guru BK dapat mempelajarinya dan dapat merancang layanan yang sesuai untuk membantu siswa asuh dalam menghadapi ujian nasional.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan sebagai sumber referensi untuk penelitian-penelitian yang akan dilakukan selanjutnya yang berkenaan dengan *self-efficacy*, *self-regulated learning*, dan kecemasan akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Freud (dalam Feist & Feist, 2010:38) kecemasan adalah keadaan afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh gejala fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang dirasa mengancam perasaan tidak menyenangkan ini biasanya tidak jelas, sulit dipastikan, tetapi selalu terasa. Kemudian Ellis (2009:81) menyatakan kecemasan adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan tentang suatu peristiwa yang hasilnya tidak pasti, perasaan ini dapat disertai dengan berbagai macam perubahan psikologis, termasuk di dalamnya detak jantung yang cepat, peningkatan pernapasan, dan tegangan syaraf. Wiramihardja (2005:67) menjelaskan bahwa kecemasan (*anxiety*) yaitu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya. Nevid, dkk (2005:163) menyatakan kecemasan adalah suatu keadaan aprehensif atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya

ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang dilakukan.

2. Kecemasan Dalam Ujian Nasional

Kecemasan menghadapi ujian nasional dapat juga diartikan sebagai kecemasan akademik, karena ujian nasional juga merupakan bagian yang tak terlepas dari proses pembelajaran siswa. Bandura (dalam Prawitasari, 2012:75) menyatakan kecemasan yang dipicu oleh ketidakyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi tugas-tugas akademik disebut dengan kecemasan akademik/*academic anxiety*. Sedangkan Valiante dan Pajares (dalam Ishtifa, 2011) menyatakan kecemasan akademis sebagai perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Kecemasan ujian nasional timbul karena siswa berkonsentrasi pada dua hal sekaligus yaitu, siswa harus berkonsentrasi di dalam belajar untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian nasional dan disisi lain siswa diganggu dengan perasaan akan kegagalan di dalam menghadapi ujian nasional karena ketidak mampuannya menyelesaikan tugas akademiknya.

Wiramihardja (2005:67) juga menyatakan gangguan kecemasan didasari oleh kepribadian atau kondisi psikologis yang lemah, kurang mantap, atau terlalu kaku dalam menghadapi berbagai permasalahan, yang justru

berbeda dan sekaligus berubah-ubah yang ternyata tidak efektif untuk menutupi kelemahan itu. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Ellis (2009:82) kecemasan ini sangat mempengaruhi performa siswa dalam belajar dan mempersiapkan dirinya dalam menghadapi ujian nasional. Tingkat kecemasan yang tinggi cenderung mengganggu proses belajar siswa mulai dari memperhatikan atau mencari informasi, memproses informasi, dan memanggil kembali informasi yang telah dipelajari. Dalam situasi seperti ini siswa mungkin akan belajar dengan buruk sehingga siswa tidak dapat memfokuskan pikiran pada apa yang perlu diselesaikan.

3. Bentuk Kecemasan

Freud (dalam Feist & Feist, 2010:38) ada tiga bentuk kecemasan diantaranya, kecemasan neurotis, kecemasan moral, kecemasan realistik.

- a. Kecemasan neurotis adalah rasa cemas akibat bahaya yang tidak diketahui. Kecemasan ini muncul dari seseorang yang gelisah yang selalu mengira sesuatu yang hebat atau yang buruk akan terjadi, kemudian munculnya rasa takut atau pobia yaitu perasaan cemas yang irasional atau melebihi proporsi dari objek yang ditakuti. Dan kecemasan neurotis juga timbul karena perasaan gugup.
- b. Kecemasan moral adalah suatu perasaan bersalah atau malu dalam ego, yang ditimbulkan dari pengamatan mengenai bahaya dari hati nurani.

- c. Kecemasan realistis adalah perasaan yang tidak menyenangkan dan tidak spesifik yang mencakup kemungkinan bahaya itu sendiri atau takut kepada bahaya yang nyata ada di dunia luar.

4. Ciri-ciri Kecemasan

Nevid, dkk (2005:164) menyebutkan ada beberapa ciri kecemasan yang dapat dilihat dari orang yang merasa cemas. Ciri-ciri kecemasan yang dialami seseorang yang dapat dilihat melalui gejala fisik, gejala tingkah laku, dan gejala kognitif.

- a. Gejala fisik meliputi, gugup, gemetar, nafas berat/sulit bernafas, tangan berkeringat dan lembab, sulit berbicara detak jantung cepat, badan terasa panas dingin mendadak, mual, kerongkongan /mulut terasa kering, pusing, leher/punggung terasa kaku
- b. Gejala tingkah laku (*behavioral*) meliputi, perilaku menghindar, perilaku tergantung, dan bingung.
- c. Gejala kognitif, meliputi khawatir terhadap sesuatu, percaya bahwa sesuatu yang berbahaya akan terjadi tanpa sebab yang jelas, merasa terancam oleh orang atau peristiwa yang secara normal sebenarnya tidak mengancam, takut lepas kendali, takut tidak mampu mengatasi masalah.

5. Faktor-faktor Kognitif dalam Gangguan Kecemasan

Nevid, dkk (2005:180) menyebutkan beberapa faktor kognitif di

dalam gangguan kecemasan diantaranya, prediksi berlebihan terhadap rasa takut, keyakinan yang irasional, sensitivitas yang berlebihan terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh, dan *self-efficacy* yang rendah.

a. Prediksi Berlebihan terhadap Rasa Takut

Orang dengan gangguan-gangguan kecemasan seringkali memprediksi secara berlebihan tentang seberapa besar ketakutan atau kecemasan yang akan mereka alami dalam situasi-situasi berbahaya.

b. Keyakinan yang Irasional

Fikiran-fikiran irasional dapat meningkatkan dan mengekalkan gangguan-gangguan kecemasan dan fobia. Fikiran-fikiran irasional ini mengintensifikasi keterangsangan otonomik, mengganggu rencana, memperbesar aversivitas stimuli, mendorong tingkah laku menghindar, dan menurunnya harapan untuk *self-efficacy* sehubungan dengan kemampuan seseorang untuk mengendalikan emosi.

c. Sensitivitas Berlebihan terhadap Ancaman

Suatu sensitivitas berlebih terhadap sinyal ancaman adalah ciri utama dari gangguan-gangguan kecemasan. Orang dengan fobia atau cemas merasa bahaya pada situasi-situasi yang oleh kebanyakan orang dianggap aman.

d. Sensitivitas Kecemasan

Sensitivitas kecemasan didefinisikan sebagai ketakutan terhadap

kecemasan dan simtom-simtom yang terkait dengan kecemasan. Orang dengan taraf kecemasan yang tinggi terhadap kecemasan mempunyai ketakutan terhadap ketakutan itu sendiri.

e. Salah Mengatribusikan Sinyal-sinyal Tubuh

Orang yang mudah terkena gangguan panik cenderung salah untuk mengatribusikan sinyal-sinyal tubuh seperti palpitasi jantung, pusing tujuh keliling, atau kepala enteng sebagai tanda untuk terjadinya serangan jantung atau hal lain yang mengancam.

f. *Self-efficacy* yang Rendah

Orang yang merasa tidak yakin mempunyai kekuatan atau kemampuan pada dirinya akan mudah merasa panik, cemas bila berhadapan dengan tantangan-tantangan di dalam hidupnya.

6. Komponen Kecemasan Akademik

Holmes (Dalam Ishtifa, 2011) membagi kecemasan dalam empat komponen, yaitu mood (psikologis), kognitif, somatik, dan motorik. Adapun penjelasan dari keempat komponen kecemasan tersebut adalah:

- a. Komponen Mood (psikologis) Holmes mengatakan bahwa gejala mood (psikologis) yang terjadi berupa perasaan khawatir, perasaan tegang, panik, dan ketakutan, gugup, merasa tidak aman serta depresi.
- b. Komponen kognitif. Secara kognitif, seseorang yang merasa cemas akan terus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi,

sehingga ia akan sulit untuk berkonsentrasi atau mengambil keputusan, bingung, dan menjadi sulit untuk mengingat kembali.

- c. Komponen somatik. Secara somatik (dalam reaksi fisik atau biologis) seperti mudah berkeringat, sesak nafas, jantung berdetak cepat, tekanan darah meningkat, pusing, otot yang tegang, dan tekanan darah meningkat, sakit kepala, ketegangan otot, dan sering merasa mual.
- d. Komponen motorik. Secara motorik (gerak tubuh) kecemasan dapat terlihat dari gangguan tubuh pada seseorang, seperti tangan yang selalu gemetar, suara yang terbata-bata, dan sikap yang terburu-buru.

B. Self-efficacy

1. Pengertian Self-efficacy

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010:212) mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Kemudian Baron dan Byrne (dalam Ishtifa, 2011) mendefinisikan *self-efficacy* merupakan evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai suatu tujuan, dan mengatasi hambatan. Ellis (2009:20) menyatakan, secara umum *self-efficacy* adalah penilaian seseorang tentang kemampuannya sendiri untuk menjelankan perilaku tertentu, untuk mencapai tujuan tertentu.

Self-efficacy berkaitan dengan keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya, ini akan berhubungan dengan tingkat kesuksesan seseorang tersebut sebagaimana (Hackett dan Betz, Lent, Brown, dan Larkin dalam Zimmerman, 2000) mengatakan bahwa *self-efficacy* sangat berkorelasi signifikan terhadap jurusan yang dipilih oleh siswa di Universitas dan sukses dalam menjalani mata kuliah. Hal ini juga berkaitan dengan keyakinan siswa di dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, termasuk di dalamnya mengenai ujian nasional.

Berdasarkan uraian pendapat para ahli dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menghadapi dan memecahkan masalah dalam mencapai tujuan yang ingin dicapainya.

2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Self-efficacy

Bandura (dalam Feist & Feist 2010:213) menyebutkan ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi keadaan *self-efficacy* seseorang, sehingga *efficacy* dapat meningkat atau berkurang melalui salah satu kombinasi dari empat unsur yaitu: pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial, persuasi sosial, serta kondisi fisik dan emosional.

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu

Sumber yang berpengaruh dari *self-efficacy* adalah pengalaman mengenai sesuatu, yaitu performa masa lalu. Secara umum, performa

yang berhasil akan meningkatkan ekspektasi mengenai kemampuan, kegagalan cenderung akan menurunkan hal tersebut. Umpan balik terhadap hasil kerja seseorang yang positif akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang. Kegagalan diberbagai pengalaman hidup dapat diatasi dengan upaya tertentu dan dapat memicu persepsi *self-efficacy* menjadi lebih baik karena membuat individu tersebut mampu untuk mengatasi rintangan-rintangan yang lebih sulit nantinya.

b. Modeling sosial

Sumber kedua dari *self-efficacy* adalah modeling sosial, yaitu *vicarious experience* (pengalaman orang lain). *Self-efficacy* meningkat saat seseorang mengobservasi pencapaian orang lain yang mempunyai kompetensi yang setara, namun akan berkurang saat melihat teman sebayanya gagal. Saat orang lain tersebut berbeda darinya, modeling sosial akan mempunyai efek yang sedikit dalam *self-efficacy*. Dari pengalaman keberhasilan yang telah ditunjukkan oleh orang lain, ketika melihat orang lain dengan kemampuan yang sama berhasil dalam suatu bidang/tugas melalui usaha yang tekun, seseorang juga akan merasa yakin bahwa dirinya juga dapat berhasil dalam bidang tersebut dengan usaha yang sama.

c. Persuasi sosial

Self-efficacy juga dapat diperoleh atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Persuasi dari orang lain dapat meningkatkan atau menurunkan

self-efficacy, kondisi pertama adalah bahwa orang tersebut harus mempercayai pihak yang melakukan persuasi. Kata-kata atau keritik dari sumber terpercaya mempunyai daya yang lebih efektif dibandingkan dengan hal yang sama dibandingkan dengan sumber yang tidak terpercaya.

d. Kondisi fisik dan emosional

Sumber terakhir dari *self-efficacy* adalah kondisi fisiologis dan emosional dari seseorang. Dalam menilai kemampuannya seseorang dipengaruhi oleh informasi tentang keadaan fisiknya untuk menghadapi situasi tertentu, seseorang dengan fisik yang besar menilai dirinya tidak akan mampu berlari maraton. Keadaan emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi *efficacy* yang rendah. Seseorang percaya bahwa sebagian tanda-tanda psikologis menghasilkan informasi dalam menilai kemampuannya. Kondisi stress dan kecemasan dilihat individu sebagai tanda yang mengancam ketidakmampuan diri.

3. Pengaruh Self-efficacy Terhadap Perilaku Dan Kognisi

Perasaan *self-efficacy* mempengaruhi pilihan aktivitas siswa, tujuan siswa dan usaha siswa serta persistensi siswa dalam aktivitas-aktivitas kelas, dengan demikian *self-efficacy* akhirnya mempengaruhi pembelajaran dan

prestasi siswa (Ellis, 2009:21).

a. Pilihan Aktivitas

Siswa cenderung memilih tugas dan aktivitas yang siswa yakin akan berhasil dan menghindari tugas dan aktivitas yang siswa yakin akan gagal. Dengan memilih aktivitas yang sesuai dengan kemampuannya, siswa yakin bahwa dirinya dapat melakukan hal tersebut dengan benar dan mendapatkan hasil yang maksimal. Kebalikan dengan ini jika siswa tidak yakin dengan kemampuannya terhadap aktivitas tertentu, siswa akan merasa ragu dalam melakukannya dan merasa bahwa dirinya telah gagal karena telah memilih aktivitas ini.

b. Tujuan

Siswa menetapkan tujuan yang lebih tinggi bagi dirinya ketika memiliki *self-efficacy* yang tinggi. Dengan perasaan *efficacy* yang tinggi siswa mampu menentukan tujuan hidupnya kearah yang lebih baik, dan siswa mampu melakukan aktivitas-aktivitas dalam menggapai tujuannya. Sebagai contoh siswa yang memiliki tujuan untuk lanjut keperguruan tinggi setelah lulus dari sekolah menengah atas, dia akan berusaha sekuat tenaga untuk dapat lulus dari sekolah.

c. Usaha dan Persistensi

Siswa dengan perasaan *efficacy* yang tinggi lebih mungkin mengerahkan segenap tenaga ketika mencoba suatu tugas baru. Siswa juga lebih mungkin gigih dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan,

sebaliknya siswa dengan *efficacy* yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah ketika menghadapi kesulitan. Siswa yang yakin mampu menghadapi ujian nasional dirinya akan yakin untuk lulus ujian tersebut, melakukan banyak usaha agar keyakinannya terwujud.

d. Pembelajaran dan Prestasi

Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi daripada siswa yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini benar ketika tingkat kemampuan aktual siswa sama. Semakin lama siswa belajar maka semakin tinggi *self efficacy* yang dimilikinya dalam hal-hal tertentu, akan tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh siswa tersebut justru cenderung menurun atau tetap. Hal ini juga sangat tergantung kepada bagaimana siswa menghadapi keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya selama melakukan pembelajaran.

B. Aspek-aspek Sel-Efficacy

Menurut Bandura (dalam Zimmerman, 2000) penilaian tentang keyakinan akan kemampuan diri individu dalam melaksanakan suatu tugas dapat berbeda-beda tergantung pada masing-masing ukuran kekuatan (dimensi) keyakinan tersebut. Dimensi-dimensi tersebut yaitu:

a. *Level / magnitude*

Dimensi ini berkaitan dengan penilaian individu terhadap tingkat kesulitan

tugas yang sedang dihadapinya. Individu menilai dirinya merasa mampu atau tidak untuk melakukan tugas tersebut, sebab kemampuan diri individu berbeda-beda pada tingkat kesulitan tugas yang dihadapinya. Individu akan melakukan tugas yang menurutnya mudah untuk dikerjakan, kemudian akan berkembang untuk mengerjakan tugas-tugas yang dianggapnya sulit

b. *Strength*

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Individu yang memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas atau masalah, akan terus bertahan dan terus berjuang dalam berusaha, meskipun banyak kesulitan dan tantangan yang dihadapinya dalam mencapai keberhasilan tersebut.

c. *Generality*

Dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu akan kemampuannya melaksanakan tugas di berbagai aktivitas. Banyaknya aktivitas menuntut individu yakin atas kemampuannya dalam melaksanakan tugas atau aktivitas tersebut. Misalnya seorang siswa yang akan menghadapi ujian nasional siswa merasa yakin dapat menyelesaikan semua mata pelajaran yang diujikan atau hanya yakin dapat menyelesaikannya beberapa saja.

C. Karakteristik Siswa Yang Memiliki Self-efficacy Tinggi Dan Self-efficacy Rendah

Siswa yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi adalah ketika siswa tersebut merasa yakin dan mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang mereka hadapi, tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas, percaya pada kemampuan yang dimiliki, memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman, suka mencari situasi baru, menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya, menanamkan usaha yang kuat dalam melakukan dan meningkatkan usaha saat menghadapi kegagalan. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi daripada mereka yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini benar ketika tingkat kemampuan aktual mereka sama (Ellis, 2009:22).

Sedangkan Karakteristik individu yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, serta individu dengan perasaan *self-efficacy* yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah saat menghadapi kesulitan (Ellis, 2008:22). Aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin di capai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalanya.

C. Self-regulated learning

1. Pengertian Self-regulated learning

Menurut Zimmerman (2002) *self-regulated learning* didefinisikan bukanlah sebuah kemampuan mental ataupun kemampuan menampilkan keterampilan akademik, melainkan sebuah proses instruksi diri yang mana siswa mengubah kemampuan mental mereka menjadi keterampilan akademik, *self-regulated learning* adalah mengembangkan pikiran, perasaan, di dalam diri yang diorientasikan untuk mencapai tujuan. Friedman dan Schustack (2008:284) mendefinisikan *self-regulated* adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri: menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target, dan memberikan penghargaan pada diri sendiri karena telah mencapai tujuan tersebut.

Bandura (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai suatu keadaan dimana individu yang belajar sebagai pengendali aktivitas belajarnya sendiri, memonitor, motivasi dalam proses belajar. Sedangkan Pintrich (dalam Schunk, 2005) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai sebuah proses konstruktif dimana siswa menyusun pencapaian-pencapaian di dalam belajar dan kemudian berusaha untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognitif, motivasi dan kebiasaan mereka yang dipandu oleh pencapaian-pencapaian dan yang telah mereka susun sebelumnya. Ellis (2009:38) *self-regulated*

learning adalah pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar sukses. *Self-regulated learning* adalah proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi untuk sukses mengendalikan pengalaman belajar mereka (Zumbrunn, dkk, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* adalah kegiatan belajar individu dimana individu itu sendiri yang mengaturnya, mulai dari proses belajarnya, waktu belajarnya, cara belajarnya, tempat belajarnya, sarana belajarnya, dan individu sendirilah yang memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang ditentukan dalam belajarnya.

2. Faktor-faktor Self-regulated learning

Menurut Stone, Schunk & Swartz (dalam Fasikhah & Fatimah, 2013) *self-regulated learning*, dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu keyakinan diri (*self-efficacy*), motivasi dan tujuan.

- a. *Self-efficacy* mengacu pada kepercayaan seseorang tentang kemampuan dirinya untuk belajar atau melakukan ketrampilan pada tingkat tertentu.
- b. Motivasi merupakan sesuatu yang menggerakkan individu pada tujuan, dengan harapan akan mendapatkan hasil dari tindakannya itu.
- c. Tujuan merupakan kriteria yang digunakan individu untuk memonitor kemajuan belajarnya.

3. Proses-proses Self- Regulated Learning

Self-regulated learning mencakup proses-proses di bawah ini, di mana proses-proses *self-regulated learning* ini pada dasarnya bersifat metakognitif (Ellis, 2009:38).

- a. Penetapan tujuan (*Goal setting*) siswa yang mengatur diri tahu apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar. siswa mengaitkan tujuan-tujuan dalam mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.
- b. Perencanaan (*Planning*) siswa yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.
- c. Motivasi Diri (*Self-motivation*) siswa yang mengatur diri biasanya memiliki *efficacy* diri yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses.
- d. Kontrol Atensi (*Attention control*) siswa yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung dan mengosongkan pikiran dari hal-hal lain yang mengganggu.
- e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel, siswa yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin di capai. Sebagai contoh siswa membaca sebuah artikel majalah tergantung pada apakah siswa membacanya hanya sekedar hiburan atau sebagai persiapan ujian.

- f. Monitor diri. Siswa yang mengatur diri terus memonitor kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan siswa mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.
- g. Mencari bantuan yang tepat. Siswa yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, siswa menyadari bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Siswa khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri dikemudian hari.
- h. Evaluasi diri. Siswa yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang dipelajari itu telah memenuhi tujuan awal atau belum. Idealnya siswa juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan dikemudian hari.

4. Fungsi Proses Self-regulated learning

Menurut Zimmerman (2002) ada tiga proses dalam *self-regulated learning* yang digunakan siswa di dalam proses pembelajarannya. Yaitu fase berpikir, fase bertindak, dan fase refleksi diri.

- a. Fase Berpikir (*Forethought task*), fase berpikir ini dibagi menjadi dua, yang pertama analisis tugas. Dalam analisis tugas melibatkan pengaturan tujuan dan pengaturan strategi, semakin spesifik tujuan dan strategi maka semakin mudah untuk dicapai, begitu juga

sebaliknya semakin tidak spesifik tujuan dan strateginya maka akan makin sulit untuk dicapai. Kedua adalah percaya pada motivasi diri hal ini berkaitan dengan keyakinan siswa di dalam belajar, dalam motivasi diri ada dua hal penting yang akan dicapai yaitu minat dari dalam diri dan orientasi tujuan belajar.

- b. Fase bertindak (*Performace phase*) fase bertindak dibagi menjadi dua bagian. Pertama kontrol diri, kontrol diri adalah pengembangan spesifik metode atau strategi yang telah ditentukan di dalam fase berpikir. Kedua adalah observasi diri, obsevasi diri adalah merekam semua kejadian-kejadian dan pengalaman untuk menemukan sebab dari kejadian-kejadian tersebut.
- c. Fase refleksi diri (*Self-reflection*) fase ini dibagi menjadi dua bagian. Pertama penilaian diri atau evaluasi diri, penilaian diri adalah perbandingan-perbandingan dari tindakan observasi diri terhadap beberapa standar seperti tindakan prioritas seseorang, tindakan orang lain, atau sebuah standar nilai. Kedua reaksi diri adalah proses yang melibatkan perasaan dari kepuasan diri, dan sikap positif dengan memperhatikan tindakan orang lain.

5. Aspek-aspek Self-regulated learning

Menurut Zimmerman (Dalam, Ishtifa 2011) *self-regulated learning* terdiri atas pengaturan dari tiga aspek umum pembelajaran akademis, yaitu

kognisi, motivasi dan perilaku.

Sesuai aspek di atas, selanjutnya Wolters dkk. (2003) menjelaskan secara rinci penerapan strategi dalam setiap aspek *self-regulated learning* sebagai berikut:

- a. Strategi untuk mengontrol atau meregulasi kognisi meliputi: Strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), organisasi (*organization*), dan *general metacognitive self-regulation* dapat digunakan individu untuk mengontrol kognisi dan proses belajarnya.
 - 1) Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus seperti membaca buku pelajaran.
 - 2) Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan dengan menggunakan kalimatnya sendiri untuk merangkum materi.
 - 3) Strategi organisasi (*organization*) termasuk dalam melalui penggunaan taktik mencatat, menggambar diagram atau bagian untuk mengorganisasi materi pelajaran.
 - 4) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) melibatkan perencanaan *monitoring* dan strategi meregulasi belajar, seperti menentukan tujuan dari kegiatan membaca atau membuat perubahan supaya tugas yang dikerjakan mengalami kemajuan.
- b. Strategi untuk regulasi motivasi meliputi *self-consequating*, penyusunan lingkungan (*environment structuring*), *mastery self-talk*, *performance or*

extrinsic self-talk, *relative ability self-talk*, *situasional interest enhancement*, dan *personal interest* . Di bawah ini akan dijelaskan mengenai strategi-strategi untuk meregulasi motivasi:

- 1) *Self-consequating* adalah menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
- 2) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) siswa berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.
- 3) *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.
- 4) *Performance or extrinsic self-talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin dikelas sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.
- 5) *Relative ability self-talk* saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, strategi tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.

- 6) Strategi peningkatan yang relevan (*interest enhancement strategies*) menggambarkan aktivitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
 - 7) *Personal interest* melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
- c. Strategi untuk meregulasi perilaku merupakan usaha individu untuk mengontrol sendiri perilaku yang nampak. Regulasi perilaku meliputi:
- 1) regulasi usaha (*effort regulation*) melakukan usaha lebih agar tujuan pembelajaran yang dilakukan dapat tercapai dengan baik.
 - 2) waktu dan lingkungan (*time/ study environment*) adalah siswa mengatur waktu dan tempat dengan membuat jadwal belajar untuk mempermudah proses belajar, dan
 - 3) pencarian bantuan (*help-seeking*) adalah mencoba mendapatkan bantuan dari teman sebaya, guru, dan orang dewasa.

6. Karakteristik Siswa Yang Memiliki Self-regulated learning yang Baik

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010) menyebutkan siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik adalah siswa yang proaktif dan reaktif. Secara proaktif siswa terus menentukan tujuan yang baru

yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri dan siswa banyak menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai di dalam kehidupan belajarnya sehingga, siswa memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian secara reaktif siswa yang memiliki *self-regulated learning* akan berusaha untuk mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan mereka. Siswa akan cepat bereaksi dalam kegagalan yang diterimanya, siswa akan cepat mencari jalan di dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.

D. Hasil Penelitian Yang Relevan

Untuk memperkaya kajian pustaka ini, dibawah ini akan dikemukakan beberapa hasil penelitian terdahulu yang meneliti mengenai efikasi diri, self-regulation learning, dan kecemasan.

1. Menurut (Puapa, 2013). Dalam penelitiannya yang berjudul **Self-efficacy Dalam Kecemasan Menghadapi Ujian nasional**. Menyimpulkan bahwa dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *self efficacy* dan kecemasan, dengan korelasi (r) sebesar -0,615 dan nilai koefisien determinan (r^2) = 0,378, sedangkan nilai probabilitas kesalahan (p) sebesar 0,000. menunjukkan semakin tinggi *self efficacy* maka semakin rendah kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional, dan sebaliknya

semakin rendah *self efficacy* maka semakin tinggi kecemasan dalam menghadapi ujian nasional.

2. Menurut (Suminarti & Fatimh, 2013) Dalam penelitiannya yang berjudul **Self-regulated learning (Srl) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa**, menyimpulkan. Hasil penelitian ini 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 akademis (IP) lebih tinggi dengan mean = 2,78 dibandingkan kelompok yang tidak diberi pelatihan dengan mean = 2,47. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, pelatihan SRL berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa.
3. Menurut (Hidayat, 2012) dalam penelitiannya yang berjudul **Kecemasan Siswa Kelas Xii Jurusan Teknik Audio Video Dalam Menghadapi Ujian nasional Di SMK Ma'arif Nu 1 Sumpiuh** menyimpulkan. Dari hasil analisis data penelitian, dapat ditarik beberapa kesimpulan pada tiap-tiap hipotesis berikut. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara religiusitas terhadap kecemasan siswa kelas XII jurusan teknik audio Video dalam menghadapi ujian nasional di SMK Ma'arif NU 1 Sumpiuh. Besarnya pengaruh antara religiusitas terhadap kecemasan sebesar

28,6%. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara prestasi belajar terhadap kecemasan siswa kelas xii jurusan teknik audio video dalam menghadapi ujian nasional di SMK Ma'arif NU 1 Sumpiuh. Besarnya pengaruh prestasi belajar terhadap kecemasan sebesar 10,7%. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara bimbingan belajar terhadap kecemasan siswa kelas xii jurusan teknik audio video dalam menghadapi ujian nasional di SMK Ma'arif NU 1 Sumpiuh. Besarnya pengaruh antara bimbingan belajar terhadap kecemasan sebesar 5,3%. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara religiusitas, prestasi belajar, dan bimbingan belajar terhadap kecemasan siswa kelas XII jurusan teknik audio video dalam menghadapi ujian nasional di SMK Ma'arif NU 1 Sumpiuh. Dapat disimpulkan bahwa nilai koefisien X_1 sebesar $-0,331$. Artinya apabila nilai religiusitas (X_1) meningkat 1 poin maka nilai kecemasan (Y) akan berkurang sebesar $0,331$. Begitu juga dengan hasil koefisien X_2 prestasi belajar sebesar $-0,115$ artinya apabila nilai prestasi belajar (X_2) meningkat 1 poin, maka nilai pada kecemasan (Y) berkurang sebesar $0,115$ point, serta pada Koefisien X_3 bimbingan belajar sebesar $-0,031$ artinya apabila nilai bimbingan belajar (X_3) meningkat 1 poin maka nilai pada kecemasan (Y) menurun sebesar $0,031$ point.

4. Menurut (Hanny Ishtifa, 2011) dalam penelitiannya yang berjudul **Pengaruh Self-efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-regulated learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Jakarta**. Menyimpulkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *self-efficacy*, kecemasan akademis, jenis kelamin, dan *grades* (angkatan) terhadap *self-regulated learning* pada mahasiswa psikologi UIN Jakarta. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dari beberapa *independent variabel* dalam penelitian ini yang memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-regulated learning* adalah *selfefficacy* dan komponen kognitif pada variabel kecemasan akademis, kedua variabel tersebut juga memberikan sumbangan yang signifikan terhadap *self-regulated learning*.
5. Menurut (Putri Amalia Pratiwi) dalam penelitiannya yang berjudul **Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Di Sma N 3 Surakarta**. Menyimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara kecemasan akademis dengan *self-regulated learning* pada siswa RSBI yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi sebesar - 0,294 dan tingkat signifikansi 0,002 ($p < 0,01$). Hubungan yang signifikan mengindikasikan bahwa tingginya kecemasan akademis akan diikuti dengan rendahnya *self-regulated learning* dan sebaliknya, rendahnya kecemasan akademis akan diikuti dengan tingginya *self-regulated*

learning pada siswa RSBI. Kecemasan akademis mempunyai sumbangan sebesar 8,6% terhadap *self-regulated learning*. Nilai tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel *self-regulated learning* dapat diprediksi oleh variabel kecemasan akademis. Sisanya 91,4% ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini.

Dari beberapa hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu yang telah diuraikan di atas, hal ini mendorong Saya (Peneliti) untuk melakukan penelitian lain yang menggabungkan antara ketiga variabel tersebut dengan judul **Hubungan Self-efficacy Dan Self-Regulation Learning Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian nasional Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri I Ketahun.**

E. Kerangka Berpikir

Self-efficacy adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. *Self-efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses. Siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih banyak belajar dan berprestasi daripada mereka yang memiliki *self-efficacy* yang rendah. Hal ini benar ketika tingkat kemampuan aktual mereka sama (Ellis, 2009:22).

Sedangkan Karakteristik individu yang memiliki *Self-efficacy* yang rendah adalah individu yang merasa tidak berdaya, cepat sedih, apatis, cemas, menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit, serta individu dengan

perasaan *self-efficacy* yang rendah akan bersikap setengah hati dan begitu cepat menyerah saat menghadapi kesulitan (Ellis, 2008:22), aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah terhadap tujuan yang ingin dicapai, dalam situasi sulit cenderung akan memikirkan kekurangan mereka, beratnya tugas tersebut, dan konsekuensi dari kegagalannya.

Self-regulated learning adalah kegiatan belajar individu dimana individu itu sendiri yang mengaturnya, mulai dari proses belajarnya, waktu belajarnya, cara belajarnya, tempat belajarnya, dan sarana belajarnya. Dan individu sendirilah yang memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang ditentukan dalam belajarnya. Siswa secara proaktif siswa terus menentukan tujuan yang baru yang lebih tinggi untuk diri mereka sendiri dan siswa banyak menetapkan tujuan-tujuan yang ingin dicapai di dalam kehidupan belajarnya sehingga, siswa memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemudian secara reaktif siswa yang memiliki *self-regulated learning* akan berusaha untuk mengurangi perbedaan antara pencapaian dan tujuan mereka. Siswa akan cepat bereaksi dalam kegagalan yang diterimanya, siswa akan cepat mencari jalan di dalam menyelesaikan permasalahan yang sedang dialaminya.

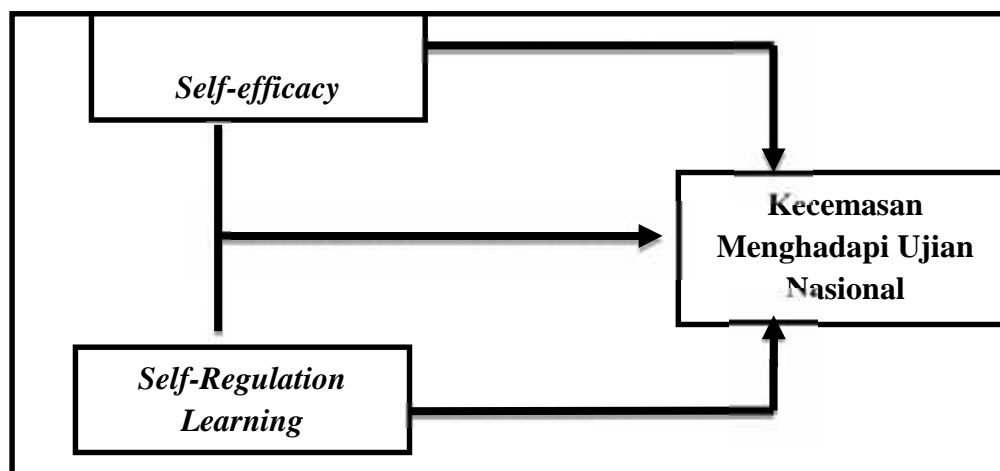
Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian mengenai sesuatu yang dikerjakan serta ketakutan

akan sesuatu hal buruk terjadi pada sesuatu yang dilakukan. Kecemasan timbul karena siswa tidak yakin terhadap kemampuannya di dalam melaksanakan atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Siswa tidak memiliki *self-efficacy* yang kuat di dalam dirinya sehingga menyebabkan pikiran-pikiran negatif akan ketidakberhasilan menyelesaikan tugas tersebut.

Perasaan *self-efficacy* yang tinggi ada pada siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang baik, dengan *self-regulated learning* yang baik siswa memiliki motivasi lebih dalam menjalankan tugas yang dikerjakannya karena siswa telah mengerti dan sadar akan tanggung jawabnya terhadap tugas tersebut.

Dapat disimpulkan semakin tinggi *self-efficacy* dan *self-regulated learning* yang dimiliki siswa, maka semakin kecil tingkat kecemasan yang dialami oleh siswa.

Jadi dapat digambarkan ilustrasi hubungannya sebagai berikut:



gambar 2.1 Hubungan Self-efficacy Dan Self-Regulation Learning Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian nasional

F. Hipotesis Penelitian

berdasarkan kerangka penelitian diatas maka hipotesis yang dibuat adalah sebagai berikut:

1. Hipotesis I

H_a : Ada korelasi antara *self-efficacy* dan *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

H_0 : Tidak ada korelasi *self-efficacy* dan *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

2. Hipotesis II

H_{a1} : Ada korelasi *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

H_{01} : Tidak ada korelasi *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

3. Hipotesis III

H_{a2} : Ada korelasi *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

H_{02} : Tidak ada korelasi *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri

1 Ketahun

4. Hipotesis IV

H_{a1} : Ada korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self-regulation learning*.

H₀₁ : Tidak ada korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self-regulation learning*.

5. Hipotesis V

H_{a2} : Ada korelasi antara *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self- efficacy*.

H₀₂ : Tidak ada korelasi antara *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self- efficacy*

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel-variabel bebas dan variabel terikat.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian ini akan dilakukan di SMA Negeri 1 Ketahun, dan waktu penelitian pada rencanya akan dilaksanakan pada 7 April-30 April 2014.

C. Populasi dan sampel

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun yang akan mengikuti ujian nasional. Keseluruhan siswa berjumlah 160 siswa putra dan putri.

Sedangkan sampel dari penelitian ini adalah sebanyak 81 siswa putra putri. Adapun teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling sistematis yaitu peneliti mengambil sampel berdasarkan no urut absen. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sampel dengan no urut absen yang ganjil saja.

D. Variabel Penelitian

1. Pengertian Variabel

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Didalam penelitian terdapat dua macam variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

- a. Variabel bebas 1: *Self-efficacy*
- b. Variabel bebas 2: *Self-regulation learning*
- c. Variabel terikat : kecemasan menghadapi ujian nasional

2. Definisi Konseptual

- a. *Self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki oleh seseorang atas kemampuannya untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. *Self-efficacy* juga berarti meyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses.
- b. *Self-regulation learning* adalah kegiatan belajar individu dimana individu itu sendiri yang mengaturnya, mulai dari proses belajarnya, waktu belajarnya, cara belajarnya, tempat belajarnya, dan sarana belajarnya. Dan individu sendirilah yang memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang ditentukan dalam belajarnya.
- c. Kecemasan menghadapi ujian nasional adalah istilah untuk menggambarkan suatu pengalaman subjektif mengenai kekhawatiran atau ketegangan penilain selama proses berlangsungnya ujian

termanifestasikan dalam kognitif, afektif dan fisiologis.

3. Definisi Oprasional

- a. *Self-efficacy* adalah skor persepsi diri sendiri mengenai kemampuannya dalam melakukan sesuatu yang diukur menggunakan skala *self-efficacy* berdasarkan tiga aspek yaitu *level*, *strenght*, dan *generality*.
- b. *Self-regulated learning* adalah skor persepsi mengenai pengaturan pembelajaran diri sendiri untuk mencapai sesuatu, yang diukur menggunakan skala *self-regulted learning* yang berdasarkan tiga aspek yaitu kognisi, motivasi, dan perilaku.
- c. Kecemasan menghadapi ujian nasional adalah skor persepsi mengenai ketidak nyamanan diri (perasaan dan pikiran) sebagai respon fisik atau psikis terhadap terhadap tekanan atau tuntutan sesuatu, yang diukru menggunakan skala kecemasan yang berdasarkan empat komponen kecemasan yaitu psikologis, kognitif, somatik, dan motorik.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan penyebaran skala penelitian yang terdiri dari tiga skala yaitu skala *self-efficacy*, skala *self-regulation learning*, dan skala kecemasan menghadapi ujian nasional.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2012:148). Peneliti

menggunakan skala sebagai instrumen pengumpul data. Skala yang digunakan adalah skala Likert, skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang kejadian atau gejala sosial (Ridwan dan Sunarto, 2012:20). Dalam penelitian ini, terdapat tiga skala, yaitu skala *self-efficacy*, *self-regulated learning*, dan skala kecemasan menghadapi ujian nasional yang disusun dengan menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS) dengan tidak menggunakan pilihan jawaban tengah (netral/ragu-ragu). Peneliti membagi dua kategori item pernyataan, yaitu *favorable (positive)* dan *unfavorable (negative)* serta menentukan bobot nilai. Untuk item *favorable*, skor subjek dimulai dari 4,3,2,1. Sementara untuk item *unfavorable*, skor subjek dimulai dari 1,2,3,4.

1. Skala *Self-efficacy*

Skala *self-efficacy* ini sebanyak 40 item yang terdiri dari 20 item *favorable* dan 20 item *unfavorable*. Dalam penyusunan skala ini peneliti mengukur berdasarkan tiga aspek *self-efficacy* yang dijelaskan oleh Bandura (dalam Zimmerman, 2000) yaitu *level*, *streenght*, dan *generality*. Sedangkan dalam pengembangan item peneliti memasukan 10 item skala *self-efficacy* milik Ralf Schwazer (1997) yaitu *general self-efficacy scale*. Adapun *blue print* dari skala ini terlampir pada lampiran A.

2. Skala *Self-regulated learning*

Skala *self-regulated learning* pada penelitian ini diadaptasi skala MQLS (*motivation strategies for learning questionnaire*) pada jurnal *assessing for self-regulated learning* wolters, dkk (2003). Dari pengembangan yang dilakukan peneliti membuat jumlah item pengukuran skala sebanyak 100 butir item pengukuran yang terdiri dari 56 item *favorable* dan 44 item *unfavorable*. Skala dikembangkan berdasarkan tiga aspek yaitu strategi meregulasi kognisi, strategi meregulasi motivasi, dan strategi meregulasi perilaku. Adapun *blue print* skala ini terlampir pada lampiran A.

3. Skala Kecemasan Ujian Nasional

Skala kecemasan ujian nasional ini sebanyak 60 item yang terdiri dari 30 item *favorable* dan 22 item *unfavorable*. Penyusunan skala ini berdasarkan komponen kecemasan menurut Holmes (dalam Ishtifa, 2011) yang terdiri dari 4 aspek yaitu psikologis, kognitif, somatik, dan motorik. Adapun *blue print* dari skala ini terlampir pada lampiran A.

F. Uji Instrumen

Uji instrumen ini menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas.

1. Uji Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen menggunakan *SPSS for windows* dengan memperhatikan angka pada *corrected item-total correlation* yang merupakan korelasi antara skor aitem dengan skor total aitem. Jika $r_{Tabel} >$

dari r_{hitung} , maka aitem tersebut valid.

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas instrumen dapat dilihat dari nilai korelasi *Gutman split-half coefficient*. Jika nilai *alpha cronbarch's* $> 0,6$ maka aitem dinyatakan reliabel.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan untuk menghitung atau mengetahui sejauh mana kontribusi *self-efficacy* dan *self-regulation learning* dalam kecemasan menghadapi ujian nasional menggunakan metode statistika karena datanya berupa angka-angka.

Untuk mengetahui hubungan antara X_1 dan X_2 terhadap y digunakan program SPSS *for windows* yaitu teknik uji analisis korelasi ganda atau regresi ganda. (sugiyono, 2012 : 75). Untuk mengetahui hubungan antara X_1 dan y kemudian X_2 dan y digunakan program SPSS *for windows* yaitu teknik uji analisis korelasi sederhana/uji korelasi bivariat Untuk mengetahui hubungan X_1 dan y dengan dikontrol X_2 , kemudian X_2 dan y dengan dikontrol X_1 digunakan program SPSS *for windows* yaitu teknik uji analisis korelasi parsial (Sarwono, 2006 : 82).

H. Hipotesis Statistik

Berdasarkan teknik analisis data yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah yang ada dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan dapat dirumuskan hipotesis statistik sebagai berikut:

1. Hipotesis I

H_a : Ada korelasi antara *self-efficacy* dan *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

H_0 : Tidak ada korelasi *self-efficacy* dan *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

$H_a : r \neq 0$

$H_0 : r = 0$

2. Hipotesis II

H_{a1} : Ada korelasi *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

H_{01} : Tidak ada korelasi *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

$H_a : r \neq 0$

$H_0 : r = 0$

3. Hipotesis III

H_{a2} : Ada korelasi *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

H_{02} : Tidak ada korelasi *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun

$H_a : r \neq 0$

$H_0 : r = 0$

4. Hipotesis IV

H_{a1} : Ada korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self-regulation learning*.

H_{01} : Tidak ada korelasi antara *self-efficacy* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self-regulation learning*.

$H_a : r \neq 0$

$H_0 : r = 0$

5. Hipotesis V

H_{a2} : Ada korelasi antara *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self- efficacy*.

H₀₂: Tidak ada korelasi antara *self-regulation learning* dengan kecemasan dalam menghadapi ujian nasional pada siswa kelas XII SMA Negeri 1 Ketahun dengan dikontrol *self- efficacy*

H_a : r ≠ 0

H₀ : r = 0