
Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Kecemasan Akademik Siswa

Ira Herawati¹, Ulya Makhmudah², Citra Tectona Suryawati³

^{1,2,3} Prodi BK, FKIP, Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

E-mail: iraherawati71@gmail.com

Artikel diterima : 23 Maret 2023, direvisi : 28 Mei 2023, disetujui : 17 Juni 2023

Abstract: This study aims to identify the level of self-regulated learning, the level of academic anxiety, and to analyze the relationship between self-regulated learning and academic anxiety in class X students at vocational high school. This study uses a correlational quantitative approach. The subjects of this study amounted to 44 students. Data collection techniques used self-regulated learning scale instruments and academic anxiety scales. This study used descriptive statistical analysis and parametric inferential statistics with the support of the IBM SPSS version 25 Pearson Product Moment formula. The results of the descriptive analysis of this study show that the level of self-regulated learning and the level of academic anxiety are in the medium category. Meanwhile, the Pearson Product Moment analysis results obtained a significance value of $0.000 < 0.05$, then H_a is accepted which means there is a correlation between variable (X) and variable (Y) and the correlation coefficient value between self-regulated learning variables and academic anxiety is -0.742 which shows a negative relationship, meaning that the higher the self-regulated learning, the lower the academic anxiety of students, and vice versa, the lower the self-regulated learning, the higher the academic anxiety of students.

Keywords: academic anxiety; self-regulated learning

Cara mengutip:

Herawati, I., Makhmudah, U., Suryawati, C.T. (2023). Hubungan antara Self-regulated Learning dengan Kecemasan Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*. 7 (1) 1-8. <https://doi.org.10.20961/jpk.v7i1.72479>

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi salah satu pengembang potensi setiap individu karena di dalamnya menyediakan berbagai fasilitas sekaligus mampu mendorong motivasi belajar peserta didik dalam proses belajar mengajar. Perubahan pada penampilan ataupun tingkah laku dapat dihasilkan melalui belajar, misalkan dengan kegiatan membaca, melihat, mencontoh, mendengar dan lain sebagainya. Sardiman (2007) mengatakan bahwa belajar merupakan sebuah keterkaitan antara seorang manusia dengan lingkungan sekitarnya dalam bentuk teori, konsep, individu, maupun fakta.

Lembaga Pendidikan bertugas melahirkan banyak lulusan, tidak hanya lulus namun juga harus menghasilkan lulusan yang dapat menghadapi berbagai rintangan sekaligus berperan aktif dalam lingkungan masyarakatnya. Oleh sebab itu, sekolah harus meningkatkan kualitas peserta didik lulusannya (Kuswanto, 2010). Disimpulkan bahwa sangat penting bagi seorang individu untuk berpendidikan karena pendidikan merupakan usaha untuk mengembangkan potensi yang ada dalam individu, pendidikan juga menghasilkan individu yang lebih berkualitas sehingga dapat berkontribusi di lingkungan baik lingkungan sekolah maupun masyarakat.

Pendidikan formal maupun non formal menjadi wadah bagi seorang individu dalam



mempersiapkan diri untuk meningkatkan keterampilan dan pengetahuannya. SMK atau Sekolah Menengah Kejuruan menjadi salah satu pilihan jenjang pendidikan formal bagi mereka yang ingin memfokuskan diri pada peningkatan minat, keahlian, dan pekerjaan karena tujuannya adalah mempersiapkan para peserta didik menjadi tenaga kerja dalam dunia industri dan dunia usaha, mengembangkan diri, berkompetensi, dapat menentukan karir sendiri, mengembangkan sikap profesional, serta mampu dan siap memasuki dunia kerja dari sekarang maupun di kemudian hari. Kuswantoro (2010) mengatakan bahwa jenjang pendidikan SMK bertanggung jawab penuh pada penumbuhan jiwa kewirausahaan bagi para lulusan mereka sebagai langkah mempersiapkan peserta didik yang kreatif, berguna, dan juga adaptif.

Pendidikan jenjang SMK mempunyai beberapa tujuan, antara lain memaksimalkan potensi peserta didik agar dapat berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, pengetahuan, serta mempersiapkan peserta didik dengan bekal sikap profesional (Isjoni, 2003). Sehingga lulusan SMK dapat bersaing dan menyalurkan pemahamannya dalam dunia kerja. Namun tidak jarang peserta didik mengalami tekanan dan hambatan dalam dirinya, hal tersebut dapat memunculkan kegagalan bagi peserta didik. Kegagalan yang muncul akibat peserta didik tidak mampu mengatasi tekanan dan hambatannya akan membuat peserta didik merasa cemas (Daradjat, 1990).

Menurut Ottens (1991) kecemasan muncul dikarenakan pikiran dan muncul kekhawatiran yang dirasakan oleh individu dalam menghadapi tugas akademiknya. Bandura (Prawitasari, 2012) mengatakan kecemasan akademik muncul pada diri seorang individu dikarenakan tidak adanya rasa percaya dan yakin pada diri sendiri untuk bisa mengatasi tugas-tugas tersebut. Kecemasan akademik adalah perasaan cemas dan rasa tidak tenang, hal tersebut dapat mengganggu dalam pelaksanaan tugas maupun aktivitas akademik (Listiara, 2015). Disimpulkan bahwa kecemasan merupakan gangguan dari dalam diri individu tersebut dikarenakan tidak adanya rasa percaya diri dan rasa khawatir yang berlebihan.

Khemka dan Rathod (Wisnu, 2019) menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan hal yang normal pada situasi tertentu, namun jika tidak diatasi dapat menjadi lebih parah dan merugikan. Berkaitan dengan itu, Dobson (Wisnu, 2019) mengatakan bahwa salah satu hal yang dapat menunjukkan bahwa peserta didik mengalami kecemasan akademik adalah hasil prestasi akademik yang rendah. Kecemasan berdampak negatif pada peserta didik, peserta didik akan sulit untuk menyimpan dan menerima informasi. Vicente & Arias, Sanitiara (Nazriati dan Firdaus, 2014) mengatakan regulasi dapat mengurangi kecemasan yang dialami peserta didik, peserta didik dengan metakognitif yang baik dapat mengatasi kecemasan dengan mudah. Peserta didik dengan tingkat kecemasan yang tinggi dan tidak memperoleh penanganan dengan segera akan menimbulkan dampak serius pada dirinya dan lingkungan, peserta didik tidak merasa percaya diri dalam belajar dan selalu merasa khawatir hal tersebut akan berdampak pada nilai-nilai akademiknya, dan hal tersebut menyebabkan peserta didik menarik diri dari lingkungan. Sangat penting mengatasi kecemasan yang

dialami oleh peserta didik menggunakan regulasi diri.

Regulasi diri dalam proses belajar dikenal dengan *self-regulated learning* (SRL). *Self-regulated learning* adalah keaktifan peserta didik dalam memotivasi dan berperilaku dalam proses belajar (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990). SRL adalah proses belajar dengan bergantung pada motivasi peserta didik dan mengembangkan metakognisi, kognisi dan perilaku dalam belajar (Baumert, 2002). SRL dapat dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya kedisiplinan diri, motivasi, serta pengetahuan (Woolfolk, 2008). Disimpulkan apabila peserta didik mampu untuk mengembangkan dan berperan aktif dalam pengetahuan, motivasi dan kedisiplinannya maka peserta didik mampu mempengaruhi *self-regulated learning*.

Nazriati dan Firdaus (2014) mengatakan bahwa dalam kegiatan belajarnya, regulasi diri bagi peserta didik merupakan sebuah proses yang seorang individu lakukan dalam mewujudkan tujuan akademisnya dengan cara menggunakan kognitif mereka pada proses belajar, memotivasi diri, dan mengontrol perilakunya. Ketika menjalankan kegiatan belajar, peserta didik diharapkan untuk lebih bersikap mandiri karena regulasi diri memegang peranan penting dalam keberhasilan belajar. Peserta didik harus mengoptimalkan diri dalam setiap proses belajar mengajar.

Terdapat beberapa aspek yang ada pada *self-regulated learning*, yakni penggunaan strategi regulasi diri, respon dalam memberikan umpan balik saat proses belajar, dan motivasi peserta didik (Zimmerman, 1990). Peserta didik yang memiliki regulasi diri pasti mampu untuk mencapai tujuan dalam pembelajaran, seperti saat peserta didik mengalami hambatan, kondisi proses belajar yang tidak efisien, dan guru yang sulit dipahami saat memberikan penjelasan. Peserta didik sangat membutuhkan kemampuan *self-regulated learning* agar mereka dapat memperoleh beberapa kemampuan seperti menyesuaikan diri dalam menyelesaikan tugas belajar serta mampu mengarahkan dan mengatur diri sendiri. Pintrich, Roeser dan De Groot (1994) mengatakan bahwa peserta didik yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* akan termotivasi, mandiri, percaya diri, dan meyakini bahwa dirinya berkompeten pada suatu hal. Secara umum, peserta didik yang memiliki kemandirian dalam hidupnya akan cenderung memilih dan memiliki rasa tanggung jawab atas dirinya. Peserta didik mampu mengatur dirinya dalam proses belajar, mampu mengatur waktu belajar mereka sendiri, menetapkan berbagai aktivitas yang dapat meningkatkan prestasi akademik mereka, serta berperilaku bertanggung jawab atas belajarnya agar mampu berprestasi dan menghadapi tantangan.

Peserta didik kelas X SMK perlu melakukan penyesuaian diri dengan metode pembelajaran, karena berbeda dengan proses pembelajaran pada saat Sekolah Menengah Pertama, Santrock (2003), menjelaskan perubahan tersebut mencakup perubahan kognisi sosial, struktur pembelajaran di kelas, serta meningkatkan perhatian dalam belajar untuk mencapai prestasi. Perubahan yang dialami oleh peserta didik pada tingkat pertama akan memicu kecemasan pada lingkungan akademik. Agar prestasi yang diinginkan dapat terwujud serta kecemasan akademik dapat diminimalisir, maka peserta didik SMK diharapkan mampu mengoptimalkan kemampuan SEL dan kemampuan menyesuaikan diri

dalam setiap pembelajaran.

Hubungan antara *self-regulated learning* dan kecemasan akademik telah dibahas pada beberapa penelitian terdahulu seperti hasil penelitian dari Pratiwi (2009) dengan subjeknya yaitu peserta didik di RSBI. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kecemasan akademis dengan *self-regulated learning*. Artinya, apabila kecemasan akademik peserta didik tinggi, maka *self-regulated learning* mereka rendah, begitupun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Catharina (2015) dengan variabel yang sama namun menggunakan subjek peserta didik di SMAN 3 Salatiga khususnya kelas 12. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah ada hubungan yang negatif signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik. Artinya, semakin tinggi *self-regulated learning* pada peserta didik kelas 12 SMAN 3 Salatiga maka semakin rendah kecemasan akademisnya begitupun sebaliknya, semakin rendah *self-regulated learning*, maka semakin tinggi kecemasan akademisnya.

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada hari Kamis, 6 Oktober 2022 dengan melakukan survey dan wawancara terhadap Guru BK di SMK PGRI 1 Surakarta. Hasil wawancara dengan Guru BK, diperoleh hasil bahwasanya peserta didik di SMK PGRI 1 Surakarta masih kurang dalam memiliki *self-regulated learning* ditandai dengan peserta didik yang tidak fokus untuk mencapai tujuan belajar, tidak adanya keaktifan dan kesadaran akan tugas yang diberikan oleh guru. Peneliti juga memiliki pengalaman selama melakukan kegiatan magang di SMK PGRI 1 Surakarta, bahwasanya peserta didik masih harus diingatkan dalam mengerjakan tugas mereka dan belum memiliki kesadaran akan tugas-tugas mereka sebagai peserta didik. Pada saat menyampaikan materi kepada peserta didik, banyak peserta didik yang merasa cemas dan khawatir saat diminta untuk menjawab pertanyaan. Karena hal tersebut disimpulkan untuk mengetahui tingkat *self-regulated learning* dan juga kecemasan akademik pada peserta didik di SMK PGRI 1. Guru BK juga memberikan saran untuk melakukan penelitian kepada peserta didik kelas X dikarenakan peserta didik kelas X sedang mengalami masa transisi dari Sekolah Menengah Pertama ke jenjang Sekolah Menengah Kejuruan, hal itu dapat mempengaruhi *self-regulated learning* pada peserta didik juga tingkat kecemasan akademik mereka.

Peneliti juga melakukan survey dengan membagikan instrumen kepada peserta didik melalui link *google form*. Hasil survey tersebut didapati bahwa peserta didik SMK PGRI 1 Surakarta, mengalami kecemasan akademik hal itu ditunjukkan dengan hasil survey *google form* yang dilakukan oleh peneliti, dari 10 peserta didik 42,4% menjawab sesuai dengan pernyataan yang menyatakan bahwa peserta didik merasa gugup saat diminta mengerjakan soal atau mengajukan pertanyaan. 30,3% peserta didik menjawab sesuai dengan pernyataan merasa bahwa detak jantung lebih cepat saat diminta menjelaskan didepan kelas. Dalam kemampuan *self-regulated learning* juga mendapat hasil yang kurang hal ini ditunjukkan dengan instrumen yang telah dikerjakan oleh peserta didik, sebanyak 15 pernyataan yang peneliti berikan kepada peserta didik melalui *google form*. Diantara pernyataan

tersebut 55,6% responden menjawab sesuai dengan pernyataan bahwasanya peserta didik tidak memiliki target nilai yang harus mereka capai, 22,2% merasa kurang sesuai, dan 22% lainnya merasa tidak sesuai. Ketika responden diberikan pertanyaan mengenai perasaan putus asa saat mendapatkan nilai yang rendah sebanyak 44,4% responden menjawab sesuai, 22,2% menjawab sangat sesuai, 11,1% menjawab kurang sesuai, dan 22,2% menjawab tidak sesuai.

Kesimpulan yang bisa diambil pada penjabaran tersebut adalah bahwa peserta didik di SMK PGRI 1 Surakarta masih kurang dalam memiliki kemampuan *self-regulated learning*, hal itu ditunjukkan dengan hasil wawancara dan survey terhadap peserta didik. Berdasarkan dengan hasil tersebut peneliti merasa tertarik untuk melihat apakah ada hubungan antara *Self-regulated learning* dengan kecemasan akademik siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang penelitian ini yaitu peserta didik kelas X SMK PGRI 1 Surakarta yang berjumlah 44 orang dengan karakteristiknya yaitu peserta didik kelas X jurusan Mesin dan Otomotif, Jenis kelamin laki-laki, dan rata-rata berusia 15-16 tahun. Penelitian ini populasi dan sampel sama yaitu 44 peserta didik karena keseluruhan populasi akan dijadikan sampel atau subjek penelitian apabila jumlahnya tidak mencapai 100 responden, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi (Arikunto, 2002). Variabel penelitian terdiri dari Variabel Bebas (X): *Self-regulated learning* dan Variabel Terikat (Y): Kecemasan akademik. Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yakni instrumen *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan empat opsi respon/jawaban, yakni SS atau Sangat Setuju, TS atau Tidak Setuju, serta STS atau Sangat Tidak Setuju. Teknik validasi instrumen penelitian menggunakan uji validitas (validitas isi & konstruk) dan uji reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan Uji Persyaratan Analisis (Uji Normalitas & Uji Linieritas), Uji Statistik Deskriptif, dan Uji Hipotesis (*Korelasi Product Moment*). Prosedur penelitian dimulai dari tahap awal, tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap penyusunan skripsi.

HASIL

Deskripsi Data

Hasil Analisis Self-Regulated Learning

Hasil analisis statistic dari *Self-regulated learning* tersaji pada tabel 1 dan kecenderungan skor variabelnya ada di tabel 2. Sajian data tersebut menyimpulkan bahwa nilai maksimal 147 dan minimal 60, kemudian nilai mean 107,86, nilai range 87, nilai modus 114, nilai median 110 dan untuk nilai standar deviasi diperoleh hasil 25,573 dengan responden sebanyak 44 peserta didik.

Tabel 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif Self-Regulated Learning

<i>Descriptive Statistics</i>						
	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
<i>Self-Regulated Learning</i>	44	87	60	147	107,86	25,573
Valid N (listwise)	44					

Tabel 2 Kecenderungan Skor Variabel Self-Regulated Learning

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1.	< 82	Rendah	9	20%
2.	82 s/d 132	Sedang	25	57%
3.	> 132	Tinggi	10	23%
Jumlah			44	100

Mengacu pada sajian data tersebut bisa dilihat bahwa *self-regulated learning* berada pada kategori rendah 9 peserta didik, (20%), sedang 25 peserta didik (57%), tinggi 10 peserta didik (23%).

Hasil Analisis Kecemasan Akademik

Hasil analisis statistik kecemasan akademik tersaji pada tabel 3 dilanjutkan sajian terkait kecenderungan skor kecemasan akademik yang ada pada tabel 4.

Tabel 3 Hasil Uji Statistik Deskriptif Kecemasan Akademik

<i>Descriptive Statistics</i>						
	<i>N</i>	<i>Range</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>
Kecemasan Akademik	44	77	41	118	80,34	20,149

Mengacu pada sajian data tersebut, bisa dikatakan bahwa nilai maksimal 118 dan minimal 41, kemudian nilai mean 80,34, nilai range 77, nilai modus 94, nilai median 82 dan untuk nilai standar deviasi diperoleh hasil 20,149 dengan responden sebanyak 44 peserta didik.

Tabel 4 Kecenderungan Skor Variabel Kecemasan Akademik

No	Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Frekuensi
1.	< 60	Rendah	7	16%
2.	60 s/d 100	Sedang	31	70%
3.	> 100	Tinggi	6	14%
Jumlah			44	100

Sajian data diatas menyimpulkan bahwa kecemasan akademik berkategori rendah 7 peserta didik, (16%), sedang 31 peserta didik (70%), tinggi 6 peserta didik (14%).

Hasil Uji Hipotesis

Hasil uji hipotesis hubungan antara Self-regulated learning dengan kecemasan akademik tersaji pada tabel 5.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis

Correlations		
	Uji	Skor
Kecemasan Akademik dan <i>Self Regulated Learning</i>	Pearson Correlation	-0.742
	Sig. (2-tailed)	0.000

Berdasarkan hasil pada tabel diatas, nilai signifikansi menunjukkan $0,000 < 0,05$ sehingga bisa dinyatakan bahwa terdapat hubungan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik. Selanjutnya adalah nilai koefisien korelasi pearson sebesar $-0,742$ yang menunjukkan terdapat korelasi negatif antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik pada siswa. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik siswa.

PEMBAHASAN

self-regulated learning pada siswa sebagian besar berada pada tingkat sedang. Thoresen dan Mahoney (dalam Zimmerman, 1989) menyampaikan bahwa self-regulated learning ditentukan oleh tiga faktor meliputi pribadi, perilaku, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi proses self-regulated learning. Faktor pribadi melibatkan persepsi peserta didik, peserta didik yang memiliki motivasi yang positif akan berdampak baik pada pengukuran self-regulated learning. Interaksi antara pribadi dan lingkungan dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik (Pratiwi, 2009). Jadi, terdapat banyak faktor yang mempengaruhi tingkat self-regulated learning. Faktor-faktor tersebut yang dapat mempengaruhi kategorikan self-regulated learning berada pada tingkat tinggi, sedang, ataupun rendah. Disimpulkan bahwa kecemasan akademik pada siswa sebagian besar berada pada tingkat sedang. Kecemasan akademik pada peserta didik dapat mengganggu kognitif dan motivasi, yang merupakan bagian terpenting dalam self-regulated learning.

Holmes (1991) menyampaikan bahwa kecemasan akademik ditentukan oleh empat faktor yaitu mood, kognitif, somatik, dan motorik. Seseorang yang merasa cemas akan mengkhawatirkan segala sesuatu sehingga menyebabkan seseorang tersebut menjadi tidak konsentrasi dan sulit untuk mengingat kembali. Kecemasan akademik berpengaruh pada fungsi kognitif yang mengakibatkan rendahnya self-regulated learning. Terjadinya kecemasan akademik dapat mengganggu pola pemikiran, fisik dan perilaku peserta didik yang menyebabkan performa tidak diterima secara baik (Ottens, 1991). Jadi, terdapat faktor yang mempengaruhi tingkat kecemasan akademik. Faktor- faktor tersebut yang dapat mengkategorikan kecemasan akademik berada pada tingkat tinggi, sedang, ataupun rendah.

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan uji korelasi *pearson product moment* menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik siswa. Hal tersebut dapat dibuktikan dengan hasil yang menunjukkan p-value di bawah 0,05 yang memiliki arti bahwa kedua variabel berhubungan, untuk hasil koefisien korelasi sebesar $-0,742$ yang menunjukkan adanya hubungan negatif, yaitu apabila *self-regulated learning* meningkat maka kecemasan akademik pada peserta didik akan menurun.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Catharina (2015) yang mendapati hasil bawa terdapat hubungan negatif signifikan antara kedua variabel. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pratiwi (2009) juga menyatakan adanya hubungan negatif signifikan antara variabel

kecemasan akademik dengan *self-regulated learning*. Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa benar adanya hubungan negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik. Maksud dari pernyataan tersebut adalah semakin tinggi *self-regulated learning* maka kecemasan akademik peserta didik semakin rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah *self-regulated learning* maka kecemasan akademik peserta didik semakin tinggi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Listiara (2015) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Valle, dkk (2008) yang menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan prestasi akademik. Hal tersebut menunjukkan apabila *self-regulated learning* tinggi maka prestasi akademik juga tinggi. Begitupun sebaliknya, tingkat *self-regulated learning* rendah maka prestasi akademik rendah. Terdapat korelasi positif yang terjadi dengan penggunaan strategi *self-regulated learning* pada prestasi akademik peserta didik (Zimmerman & Martinez-Pons 1990).

SIMPULAN

Kesimpulan yang peneliti dapatkan setelah melakukan penelitian ini diantaranya terdapat hubungan yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik siswa. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan sebagai acuan untuk meningkatkan *self-regulated learning* pada peserta didik. Peneliti memberikan saran yang bertujuan untuk memberikan manfaat bagi beberapa pihak, yaitu guru BK dapat memberikan layanan ataupun informasi kepada peserta didik guna untuk mengoptimalkan *self-regulated learning* dan juga dapat memberikan layanan yang tepat untuk penanganan kecemasan akademik pada peserta didik dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan hasil dari penelitian ini sebagai referensi dan juga sebagai acuan mengenai gambaran hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik. Peneliti selanjutnya juga bisa menggunakan instrumen pada penelitian ini untuk sampel yang lebih banyak dan menghasilkan penelitian yang lebih lengkap dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Isjoni. (2003). *SMK dan Permasalahannya*. Diunduh dari <http://researchengines.educationcreativity.com/isjoni3.html>.
- Kuswanto, A. (2010). *Penanaman Nilai-Nilai Pendidikan Kewirausahaan Berbasis Unit Produksi Di SMK Negeri 6 Semarang*. Skripsi, tidak diterbitkan. Semarang: Fakultas Ekonomi, Universitas Semarang.
- Listiara, E. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4 (4), 144-149
- Pintrich, P. R., Roeser, R.W., dan De Groot, E. V. (1994). Classroom and Individual Differences in Early Adolescents' Motivational and Self-Regulated Learning. *Journal of Early Adolescence*, 14(2).
-

-
- Pratiwi (2009) *Hubungan Antara Kecemasan Akademis dengan Self-Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA NEGERI 3 SURAKARTA*. (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Prawitasari, J.E (2012). *Psikologi Terapan Melintas Batas Disiplin Ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Edisi keenam. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sardiman. (2007). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Wisnu, D.S. (2019). *Keefektifan Teknik Bermain Peran untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Kelas X di SMAN 1 Banyudono*. (Skripsi). FKIP Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Zimmerman, B.J. & Martinez-Pons, M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82, p 51-59