

# **HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN AKADEMIK DENGAN *ACADEMIC SELF MANAGEMENT* PADA SISWA SMA KELAS X UNGGULAN**

**Liza Harlini Nasution  
Fasti Rola**

*Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*

## **ABSTRACT**

To be a successful students in education, they need an ability to regulate the behavior as known as academic self management. Academic self management is a strategy that students used to control the factors that impede the learning (Dembo, 2004). One of the factors that influence students academic self management is anxiety. Academic anxiety is an anxious feeling about the overall picture of academic evaluation, including test preparation, test taking, and assignment completion (Otten, 1991). Students who experience anxiety indicate a particular difficulty in instruction so that they loss regulated process and involves short-term and long-term memory (Tobias in Matthews, 2000). In this case, if students experience anxiety they will lose regulate process that will impact on their academic self management.

This study aims to determine the relationship between academic anxiety with academic self management in the excellence class 10th grade students of SMA Sutomo I Medan. The subjects in this research were 135 people. Measuring instrument was used an academic anxiety scale with reliability of 0.910 which consist of 31 items and academic self management scale with the reliability of 0.928 which consist of 47 items. Data was analyzed using Pearson Product Moment and showed that correlation  $r = -0.597$  with a significance level of  $p < 0.05$  ( $p = 0.000$ ), the conclusion that there was negative relationship between academic anxiety with academic self management in the excellence 10th grade students of SMA Sutomo I Medan.

**Keywords:** Academic Anxiety, Academic Self Management, Excellence Class

## **PENDAHULUAN**

Sistem penyelenggaraan pendidikan dasar, lanjutan, dan menengah di Indonesia beberapa tahun yang lalu masih mengacu pada usaha penciptaan keseimbangan antara pemenuhan kesempatan, relevansi, dan pemerataan. Usaha pemenuhan mutu masih belum dapat diwujudkan secara optimal karena adanya berbagai kendala seperti kendala dana dan sumber daya manusianya. Kondisi tersebut menyebabkan pelayanan akademik dan pengembangan bakat siswa masih terbatas pada kemampuan minimal yang harus dikuasai siswa. Pelayanan terhadap siswa unggul belum dapat dipenuhi secara optimal karena mereka yang berbakat itu masih harus belajar bersama dengan siswa yang tidak unggul lainnya dalam kelas, dengan guru dan program pembelajaran yang sama (Ngadirun, 2005).

Akibat dari sistem penyelenggaraan pendidikan yang mengutamakan pemenuhan kesempatan, relevansi, dan pemerataan tersebut, siswa berbakat/unggul hanya belajar berdasarkan motivasi, fasilitas, dan lingkungan bersama-sama dengan siswa yang tidak unggul lainnya. Aktivitas

pembelajaran yang lebih bervariasi dan lebih luas/mendalam belum dapat dilakukan sepenuhnya di sekolah reguler padahal siswa berbakat/unggul memerlukan pelayanan khusus, yaitu memerlukan pelayanan akademik yang lebih menantang, lebih bervariasi, dan mendalam. Siswa unggul tersebut perlu mendapat pelayanan pembelajaran yang dapat mengembangkan potensi keunggulannya itu. Layanan tersebut dapat diberikan dalam bentuk penyelenggaraan program pembelajaran unggul. Dalam hal ini, kelas unggulan dirancang untuk memberikan pelayanan belajar yang memadai bagi siswa yang benar-benar mempunyai kemampuan yang luar biasa (Hisyam & Suyata dalam Ngadirun, 2005).

Siswa kelas unggulan adalah siswa yang dikategorikan sebagai siswa berbakat, yaitu siswa yang memiliki kesehatan jasmani rohani, cerdas, kreatif, inovatif, dan berkepribadian luhur. Oleh karena itu siswa yang akan mengikuti program kelas-kelas unggulan harus diseleksi secara ketat (Ngadirun, 2005). Moko (1997) mengemukakan bahwa untuk dapat masuk di kelas unggulan peserta didik harus melalui seleksi ketat dengan kriteria tertentu.

Kriteria-kriteria itu antara lain siswa berprestasi di kelasnya berdasarkan jumlah nilai rapot, lulus tes kemampuan akademik, psikologi dan kesehatan sesuai dengan alat seleksi yang terstandar, memiliki bakat dan minat serta prestasi yang unggul di kelasnya, dan mendapatkan izin tertulis dari orang tua siswa yang isinya juga harus patuh mengikuti tata tertib penyelenggaraan kelas unggulan dengan disiplin yang ketat (Kurniasih, 2009).

Program kelas unggulan adalah program khusus untuk mengelompokkan siswa berdasarkan prestasi yang tinggi. Dalam hal ini siswa dituntut agar dapat mencapai prestasi lebih baik dari siswa kelas biasa (Fiyanti, 2003). Dembo (2004) menyatakan bahwa untuk menjadi siswa yang memiliki prestasi akademik yang baik bukan sesuatu yang mudah. Siswa-siswa tersebut harus mampu memodifikasi dan mengelola metode belajar agar dapat berubah ke arah yang lebih baik. Dalam hal ini, siswa harus mampu memotivasi dirinya, menggunakan metode belajar yang baik, mampu menggunakan waktu dengan tepat, dan dapat memonitor serta melakukan perubahan demi terciptanya pembelajaran yang efektif. Kemampuan

seseorang untuk mengontrol perilaku dalam bidang akademik dikenal dengan *academic self management*.

*Academic self management* merupakan strategi yang digunakan siswa untuk mengontrol faktor-faktor yang menghambat dalam belajar (Dembo, 2004). Hal tersebut dapat membangun kondisi yang optimal untuk belajar dan membuang pengaruh yang buruk dalam belajar. Adapun elemen-elemen dalam *academic self management* menurut Zimmerman & Risemberg (dalam Dembo, 2004) adalah :

1. Motivasi, yang terdiri dari :
  - a. Penetapan tujuan : Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki prestasi lebih sering menggunakan penetapan tujuan dan lebih konsisten daripada individu berprestasi rendah (Zimmerman & Martinez-Pons dalam Dembo, 2004).
  - b. Penguatan verbal (*self-talk*) : Penguatan verbal atau pujian dapat digunakan sebagai bentuk perilaku yang diinginkan. *Self-talk* dapat membantu individu mengontrol kecemasan, suasana hati (*mood*), dan respon

emosional lainnya (Butler & Ottens dalam Dembo, 2004). Hal ini didasarkan pada keyakinan bahwa apa yang kita katakan kepada diri sendiri merupakan faktor penting dalam menentukan sikap, perasaan, emosi, dan perilaku.

- c. Membayangkan imbalan atau hukuman untuk keberhasilan atau kegagalan pada tugas akademis : Siswa yang lebih unggul mengontrol motivasi mereka dengan memberikan imbalan dan hukuman terhadap diri sendiri daripada siswa yang tidak menggunakan teknik kontrol (Zimmerman & Martinez-Pons, dalam Dembo, 2004).

## 2. Metode pembelajaran

Istilah lain untuk metode pembelajaran adalah strategi belajar. Strategi pembelajaran adalah metode yang digunakan siswa untuk mendapatkan informasi. Siswa berprestasi yang lebih tinggi menggunakan strategi belajar lebih banyak daripada siswa berprestasi lebih rendah (Zimmerman & Martinez-Pons dalam Dembo, 2004). Contoh strategi pembelajaran adalah dengan menggarisbawahi, meringkas, dan

menguraikan. istilah lain untuk metode pembelajaran adalah strategi belajar.

## 3. Penggunaan waktu

Pendidik telah menemukan hubungan antara manajemen waktu dan prestasi akademik. Siswa dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik cenderung memiliki rata-rata nilai (IPK) lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang kurang terampil dalam manajemen waktu. Penggunaan waktu berdampak pada manajemen diri. Jika seorang siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, dia akhirnya memutuskan untuk mengerjakan tugas yang paling mendesak. Hanya sedikit waktu yang dihabiskan dalam perencanaan jangka panjang untuk mempertimbangkan pentingnya tugas yang berbeda dan bagaimana mereka dapat menyelesaikannya dengan maksimal (Zimmerman, Bonner, & Kovach dalam Dembo, 2004). Masalah yang sering terjadi bagi sebagian besar individu bukan karena mereka tidak punya cukup waktu untuk mencapai apa yang perlu dilakukan, akan tetapi mereka tidak tahu bagaimana mengelola jumlah waktu yang tersedia setiap hari.

## 4. Lingkungan fisik dan lingkungan sosial :

Aspek penting dari *self management* adalah kemampuan peserta didik untuk merestrukturisasi lingkungan fisik dan sosial untuk memenuhi kebutuhan mereka. Zimmerman dan Martinez-Pons dalam Dembo (2004) menemukan bahwa siswa berprestasi tinggi lebih banyak melakukan restrukturisasi lingkungan dan lebih mungkin untuk mencari bantuan orang lain daripada siswa yang berprestasi rendah. Untuk sebagian besar, restrukturisasi lingkungan mengacu pada lokasi tempat untuk belajar yang tenang atau tidak mengganggu. Walaupun tugas ini mungkin tidak sulit untuk dicapai, akan tetapi hal tersebut menimbulkan banyak masalah bagi siswa yang tidak dapat memilih lingkungan yang tidak tepat atau tidak dapat mengendalikan gangguan-gangguan yang terjadi. Pengelolaan diri dari lingkungan sosial berkaitan dengan kemampuan individu untuk menentukan kapan ia harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, atau ketika saatnya untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya, atau sumber daya nonsosial (seperti buku referensi).

5. Kinerja akademis (*Performance*) :  
Faktor terakhir yang dapat kita kelola

adalah kinerja akademis. Dengan menulis makalah, menyelesaikan ujian, atau membaca buku, siswa dapat belajar bagaimana menggunakan proses manajemen diri untuk mencapai kualitas kinerja. Salah satu fungsi penting dari tujuan (*goal*) adalah menyediakan kesempatan bagi siswa untuk menganalisis kinerjanya. Analisis ini memungkinkan siswa untuk melakukan koreksi dalam proses pembelajaran. Pada saat siswa dapat mengamati pekerjaan dalam kondisi yang berbeda, berarti siswa memiliki kemampuan untuk mengubah perilakunya dalam belajar. Hal ini sangat baik untuk menyukseskan dalam pendidikan (Zimmerman & Martines-Pons dalam Dembo, 2004). Pada saat siswa belajar bagaimana mengamati dan mengontrol setiap performansi (*performance*), siswa dapat menjadi mentor diri sendiri. Siswa dapat mempraktekkan kemampuan yang dimilikinya, proses pengevaluasian diri, dan membuat perubahan sehingga tujuan dapat tercapai. Apabila siswa belajar bagaimana memantau dan mengontrol kinerja, maka siswa dapat menjadi pelatih bagi diri sendiri. Siswa dapat melatih keterampilan mengkritik diri sendiri, performa dan membuat

perubahan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan pada tingkat keberhasilan yang tinggi.

Selanjutnya, Primardi (2006) menambahkan bahwa *self management* merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk memodifikasi perilaku untuk mengubah perilaku diri sendiri. Dengan kata lain, hal ini merupakan suatu proses dimana seseorang melakukan kontrol terhadap perilakunya untuk membentuk perilaku yang diinginkan pada masa yang akan datang. Sejalan dengan hal tersebut, Fattah (2010) menyatakan bahwa *self management* dapat memprediksi bagaimana hasil akademik dari seorang siswa. Dalam hal ini, *self management* berhubungan dengan masalah pengontrolan tugas yang meliputi bagaimana cara untuk mencapai tujuan belajar dan bagaimana mengatur hasil belajar. Dembo (2004) menyatakan untuk mencapai keberhasilan dan kesuksesan, siswa hendaknya memiliki suatu strategi manajemen belajar yang baik karena adanya tuntutan yang harus dipenuhi siswa sehingga diperlukan *academic self management* agar bisa menjadi siswa yang berhasil dalam pendidikannya.

Kesuksesan dalam bidang akademik dipengaruhi oleh motivasi, metode belajar, lingkungan sosial, performansi, dan keadaan fisik (Dembo, 2004). Harmoni (2006) juga menambahkan bahwa keterampilan belajar dan manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan kesuksesan belajar. Dengan kata lain apabila siswa memiliki manajemen diri akademik yang baik maka proses belajar individu tersebut juga akan baik. Menurut Dembo (2004), salah satu faktor yang mempengaruhi *academic self management* siswa adalah faktor personal atau faktor internal, meliputi *self-efficacy*, atribusi, *self-talk*, *mood*, dan kecemasan.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Maddox (2011) bahwa semua hal yang berhubungan dengan situasi sekolah dapat menimbulkan kecemasan akademis, seperti menyelesaikan tugas-tugas sekolah, menyajikan suatu proyek di kelas atau menghadapi tes. Kecemasan akademik juga muncul akibat dari target kurikulum yang terlalu tinggi, iklim pembelajaran yang tidak kondusif, pemberian tugas yang sangat padat, sistem penilaian ketat, sikap dan perlakuan guru yang

kurang bersahabat, pemarah, dan kurang kompeten, serta penerapan disiplin sekolah yang ketat dan lebih mengedepankan hukuman merupakan sumber penyebab timbulnya kecemasan pada diri siswa (Astuti & Resminingsih, 2010).

Menurut Fadly (2010), perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan pada siswa. Ross, Niebling, & Heckert (1999) menambahkan bahwa siswa yang lebih muda tingkatannya memerlukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru, terjadi perubahan level akademik, dan penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan hasil penelitian Misra dan McKean (2000) yang menyatakan bahwa siswa yang lebih muda tingkatannya memiliki kecemasan lebih tinggi, manajemen waktu yang lebih rendah, dan banyak melakukan kegiatan bersantai di antara mereka. Otten (1991) menyatakan kecemasan akademik adalah masalah yang penting yang akan mempengaruhi sejumlah besar siswa. Terdapat empat karakteristik kecemasan akademik (Otten, 1991), yaitu :

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*Patterns of Anxiety-Engendering Mental Activity*): Individu menunjukkan pikiran, persepsi, dan pandangan yang mengarah pada kesulitan akademik yang akan dihadapi. Hal ini melibatkan tiga aktivitas mental. Pertama dan yang terpenting adalah kekhawatiran. Individu sering merasa tidak aman dengan menganggap semua yang dilakukannya salah. Kedua, kecemasan akademik disebabkan karena *self-dialog* yang maladaptif. *Self-dialog* pada individu yang mengalami kecemasan akademik sering ditandai dengan kritik diri (*self-critism*) yang keras, menyalahkan diri, dan kepanikan berbicara pada diri sendiri (*self-talk*) yang mengakibatkan timbulnya perasaan cemas dan berkontribusi merendahkan kepercayaan diri dan mengacaukan individu dalam pemecahan masalah. Ketiga adalah rendahnya keyakinan diri individu. Individu memiliki keyakinan yang salah tentang isu-isu penting yang dapat menyebabkan munculnya kecemasan akademik, seperti

- bagaimana menetapkan nilai dalam diri, bagaimana cara memotivasi diri, dan bagaimana cara mengatasi kecemasan.
2. Perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*Misdirected Attention*) : Ini merupakan masalah besar dalam kecemasan akademik. Pada umumnya individu diharapkan dapat berkonsentrasi penuh pada tugas-tugas akademik, seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas rumah. Akan tetapi, individu yang mengalami kecemasan akademik membiarkan perhatian mereka teralihkan. Perhatian dapat dialihkan melalui faktor eksternal (perilaku siswa lain, jam, suara-suara bising), atau faktor internal (kecemasan, melamun, reaksi fisik).
  3. Distres secara fisik (*Physiological Distress*) : Banyak perubahan pada tubuh diasosiasikan dengan kecemasan, seperti kaku atau tegang pada otot, berkeringat, jantung berdetak lebih cepat, dan tangan gemetar. Selain perubahan fisik, terdapat pula pengalaman emosional dari kecemasan, yang biasa disebut dengan istilah “*sinking*”, “*freezing*”, dan “*cluthing*”. Aspek fisik dan emosi dari kecemasan menjadi terganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus utama dari perhatian selama tugas akademik berlangsung.
  4. Perilaku yang kurang tepat (*Innapropriate Behaviors*) : Individu yang mengalami kecemasan akademik memilih perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat. Menghindar (prokrastinasi) adalah hal yang umum dijumpai, seperti menghindar dari melaksanakan tugas (berbicara dengan teman ketika sedang belajar). Individu yang cemas juga menjawab pertanyaan ujian dengan terburu-buru atau terlalu teliti untuk menghindari kesalahan dalam ujian. Tindakan lain yang tidak tepat adalah memaksakan diri ketika dalam waktu bersantai (*relax*).
- Zeidner (dalam Pratiwi, 2009) menyatakan bahwa kecemasan dapat mengganggu perhatian, memori siaga (*working memory*), dan proses pemanggilan kembali informasi yang telah disimpan (*retrival*) yang cenderung mengganggu proses belajar. Tobias (dalam Matthews dkk, 2000) menjelaskan bahwa siswa yang cemas

menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam informasi penginstruksian sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara kecemasan akademik dengan *academic self management*.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian korelasional. Hal ini dikarenakan penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa SMA Unggulan.

### 1. Variabel Tergantung : *Academic Self Management*

*Academic Self Management* adalah suatu strategi yang digunakan oleh siswa untuk membangun kondisi yang optimum dalam belajar dan mampu untuk mengontrol cara belajarnya sehingga dapat mencegah dan membuang faktor-faktor penghambat dalam belajar serta dapat menemukan cara yang efektif dalam belajar.

Dalam menilai baik buruknya *academic self management* siswa diukur dengan menggunakan Skala *Academic Self Management* yang dikemukakan oleh Zimmerman & Risemberg dalam Dembo (2004), yaitu motivasi, metode pembelajaran, penggunaan waktu, lingkungan fisik dan sosial, serta performansi. Baik buruknya *academic self management* yang dimiliki siswa dapat dilihat melalui tinggi rendahnya skor yang diperoleh pada skala *academic self management*. Semakin tinggi skor yang diperoleh akan menunjukkan bahwa subjek memiliki *academic self management* yang baik, begitu pula sebaliknya.

### 2. Variabel Bebas (*independent variable*) : Kecemasan Akademik

Kecemasan Akademik adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan dalam diri individu yang berisikan ketegangan dan ketakutan akan bahaya atau ancaman di masa yang akan datang sehingga mengakibatkan terganggunya pola pemikiran, respon fisik serta perilaku sebagai hasil tekanan dalam situasi akademis.

Dalam penelitian ini kecemasan akademik diukur dengan menggunakan Skala Kecemasan Akademik yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yang terdiri dari pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat. Tinggi-rendahnya kecemasan akademik yang dialami siswa dapat dilihat melalui tinggi-rendahnya skor yang diperoleh pada Skala Kecemasan Akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh akan menunjukkan bahwa subjek memiliki kecemasan akademik yang tinggi, begitu pula sebaliknya.

### **Populasi, Sampel dan Metode Pengambilan Sampel**

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki. Populasi dibatasi sebagai sejumlah penduduk atau individu yang setidaknya memiliki satu sifat atau karakteristik yang sama (Hadi, 2004). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMA kelas X program kelas unggulan Yayasan Perguruan Sutomo I Medan. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 135

orang dan seluruh populasi inilah yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Alasan peneliti menggunakan siswa yang duduk dikelas X adalah karena menurut Fadly (2010), perubahan lingkungan belajar juga menjadi salah satu faktor pencetus kecemasan pada siswa. Ross, Niebling, & Heckert (1999) menambahkan bahwa siswa yang lebih muda tingkatannya memerlukan penyesuaian diri dengan lingkungan yang baru, terjadi perubahan level akademik, dan penyesuaian terhadap lingkungan sosial. Hasil penelitian Misra dan McKean (2000) yang menyatakan bahwa siswa yang lebih muda tingkatannya memiliki kecemasan lebih tinggi, manajemen waktu yang lebih rendah, dan banyak melakukan kegiatan bersantai di antara mereka.

### **Alat Ukur Pengumpulan Data**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah adalah skala *academic self management* dan skala kecemasan akademik.

1. Skala *Academic Self Management*  
Skala ini disusun oleh peneliti berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Zimmerman & Risemberg dalam Dembo (2004) yang terdiri dari lima

elemen, yaitu motivasi, metode pembelajaran, penggunaan waktu, lingkungan fisik dan sosial, dan performansi. Skala *Academic Self Management* dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Aitem-Aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai 4.

## 2. Skala Kecemasan Akademik

Skala ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Ottens (1991), yang menyatakan bahwa kecemasan akademik memiliki 5 karakteristik, yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental, perhatian yang menunjukkan arah yang salah, distress secara fisik, dan perilaku yang kurang tepat. Skala Kecemasan Akademik dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert. Aitem-Aitem dalam skala ini merupakan pernyataan dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skor yang diberikan bergerak dari 1 sampai 4.

## Validitas dan Reliabilitas

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Pengujian daya beda aitem dilakukan dengan komputasi koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap aitem dengan skor total alat ukur. Komputasi ini menghasilkan koefisien korelasi aitem total yang dapat dilakukan dengan menggunakan koefisien korelasi *Pearson Product Moment* (Azwar, 2002). Penghitungannya dilakukan dengan menggunakan program SPSS versi 16.0 *for windows*. Teknik yang digunakan untuk pengukuran reliabilitas alat ukur penelitian ini adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*. Untuk menguji reliabilitas ini menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*.

## Hasil Uji Coba Alat Ukur

Uji coba skala *Academic Self Management* dan skala kecemasan akademik dilakukan pada 135 siswa SMA. Pada skala *Academic Self Management*, dari 72 aitem yang diujicobakan, diperoleh 47 aitem yang memenuhi syarat untuk dapat digunakan dalam penelitian. Hasil uji coba terhadap skala ini menghasilkan indeks diskriminasi  $r_{xy} \geq 0,30$  dengan koefisiensi reliabilitas  $r_{xx} = 0.928$ .

Indeks aitem yang memiliki daya beda tinggi berkisar  $r_{xx}' = 0,331$  sampai dengan  $r_{xx}' = 0,622$ . Sedangkan pada skala Kecemasan Akademik, dari 54 aitem yang diujicobakan, diperoleh 31 aitem yang memenuhi syarat untuk dapat digunakan dalam penelitian. Hasil uji coba skala kecemasan akademik menunjukkan indeks diskriminasi item  $r_{xy} \geq 0,30$  dengan koefisien reliabilitas  $r_{xx} = 0,910$ . Indeks aitem yang memiliki daya beda tinggi bergerak dari  $r_{xx} = 0,309$  sampai dengan  $r_{xx}' = 0,753$ .

### **Metode Analisa Data**

Analisis data yang digunakan untuk melihat hubungan antara kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa kelas unggulan adalah dengan menggunakan korelasi *Pearson product moment*. Cara perhitungannya dibantu dengan menggunakan program *SPSS versi 16.0*. Sebelum dilakukan analisa data terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi terhadap hasil penelitian yang meliputi uji normalitas dan linearitas.

#### **1. Uji Normalitas**

- a. Uji normalitas data kecemasan akademik dilakukan dengan metode statistik tes *Kolmogorov-*

*Smirnov*. Hasil uji normalitas diperoleh nilai  $Z = 0,889$  dan  $p = 0,408$ , dengan  $p > 0,05$  artinya distribusi data kecemasan akademik telah menyebar secara normal.

- b. Uji normalitas data *academic self management* dilakukan dengan metode statistik tes *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas diperoleh nilai  $Z = 0,499$  dan  $p = .965$ , dengan  $p > 0,05$  artinya distribusi data skala *academic self management* telah menyebar secara normal.

#### **2. Uji Linearitas**

Berdasarkan hasil uji linearitas antara kedua variabel tersebut menggunakan uji  $F = 77,841$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa variabel kecemasan akademik memiliki hubungan yang linier dengan variabel *academic self management*.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil utama yang diperoleh dari hasil penelitian ini yang terdiri dari 135 subjek penelitian maka diperoleh korelasi negatif antara kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa kelas X

unggulan di sekolah Sutomo I Medan. Hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil pengujian korelasi sebesar  $r = -0,597$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kecemasan akademik dengan *academic self management* siswa kelas X unggulan di sekolah Sutomo I Medan. Dengan mengacu pada kriteria interpretasi harga  $r$  menurut Sugiyono (2007), hubungan kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa menunjukkan korelasi yang sedang (antara 0,40-0,599).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dengan kecemasan akademik siswa kelas X unggulan Sutomo I yang tinggi maka akan diikuti dengan *academic self management* siswa yang buruk. Sebaliknya, dengan kecemasan akademik yang rendah maka akan diikuti dengan *academic self management* yang baik. Ada beberapa alasan yang menyebabkan munculnya hubungan negatif. Pertama, yaitu siswa yang cemas menunjukkan adanya kesulitan khusus dalam informasi penginstruksian sehingga kehilangan proses pengaturannya, dan melibatkan memori jangka pendek dan jangka sedang

(Tobias dalam Matthews dkk, 2000). Fakta tersebut sesuai dengan penelitian laboratorium dan terapan yang menunjukkan bahwa kecemasan mengurangi keaktifan dalam pengaturan kembali informasi dalam memori (Benjamin dalam Matthews dkk, 2000). Kedua, yaitu menurut Sieber (dalam Astuti & Resminingsih, 2010) kecemasan dianggap sebagai salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat, pembentukan konsep dan pemecahan masalah. Disamping itu ada studi lain yang meneliti mengenai kecemasan dengan kinerja akademis, hasilnya ditemukan bahwa semakin mudah cemas seseorang maka semakin buruk kinerja akademis individu tersebut (Goleman dalam Millatina, 2010). Ketiga, yaitu apabila siswa-siswa memiliki kecemasan akademik yang tinggi maka akan dapat berpengaruh secara negatif karena siswa mengalami tekanan psikologis sehingga memperoleh hasil belajar yang kurang memuaskan dan lebih banyak menghindari tugas. Hal ini disebabkan oleh penurunan rentang perhatian,

konsentrasi, dan memori pada siswa tersebut (Otten, 1991).

Berdasarkan kategorisasi, subjek yang berada dalam kategori kecemasan akademik yang tinggi berjumlah 32 orang (23,70%) dari 135 orang siswa. Berdasarkan karakteristik-karakteristik kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Otten (1991), maka siswa-siswa kelas X unggulan di sekolah Sutomo I yang memiliki kecemasan akademik yang tinggi adalah siswa-siswa yang memiliki persepsi dan pikiran yang mengarah pada kesulitan akademik dan menganggap semua hal yang dilakukannya salah, perhatian mudah teralihkan, memiliki kekhawatiran yang berlebihan terhadap hal buruk yang belum tentu terjadi sehingga terjadi distress secara fisik, seperti jantung berdetak lebih cepat, keringat berlebih dan tegang pada otot. Siswa-siswa juga memiliki perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tidak tepat, seperti menghindari tugas dan terlalu terburu-buru atau terlalu teliti ketika sedang ujian (Otten, 1991).

Subjek yang berada dalam kategori kecemasan akademik yang rendah berjumlah 25 orang (18,52%) dari 135 orang siswa. Berdasarkan

karakteristik-karakteristik kecemasan akademik yang dikemukakan oleh Otten (1991), maka siswa-siswa kelas X unggulan di sekolah Sutomo I yang memiliki kecemasan akademik yang rendah adalah siswa-siswa yang memiliki persepsi dan pikiran yang tidak mengarah pada kesulitan akademik, perhatian tidak mudah teralihkan oleh gangguan luar dan mampu untuk berkonsentrasi dengan baik, tidak memiliki perasaan khawatir yang berlebih terhadap hal buruk sehingga terjadi tidak terjadi distress secara fisik. Siswa-siswa juga memiliki perilaku yang mengarah pada situasi akademis yang tepat, seperti tidak menghindari mengerjakan tugas dan tidak terburu-buru ketika sedang ujian (Otten, 1991).

Siswa-siswa yang memiliki kecemasan akademik yang rendah memiliki manfaat sebagai pembangkit (*arousal*) dalam membantu siswa dalam kegiatan akademik dan dapat memotivasi siswa dalam mengerjakan tugas (Otten, 1991). Hal ini sejalan oleh Fiyanti (2003) yang menyatakan bahwa beberapa dari siswa berpikir bagaimana cara untuk menghilangkan kecemasan yang mereka rasakan dengan cara bersaing. Bersaing yang dimaksud dalam

hal ini adalah melakukan perbuatan untuk menjadi menang atau mengungguli yang lain dan merupakan sarana yang efektif untuk meningkatkan prestasi belajar siswa.

Subjek yang berada dalam kategori *academic self management* yang baik berjumlah 36 orang (26,67%) dari 135 orang siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X unggulan di sekolah Sutomo I yang memiliki *academic self management* yang baik tahu cara untuk memotivasi dirinya walaupun banyak gangguan, mampu menggunakan strategi belajar yang bervariasi, memiliki kemampuan manajemen waktu yang lebih baik, lebih banyak melakukan restrukturisasi lingkungan yang mengacu pada tempat belajar yang nyaman dan tidak mengganggu, mampu menentukan kapan ia harus bekerja sendiri atau dengan orang lain, serta mampu membuat perubahan yang diperlukan untuk memenuhi tujuan belajarnya (Dembo, 2004).

Subjek yang berada dalam kategori *academic self management* yang buruk berjumlah 38 orang (28,15%) dari 135 orang siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa kelas X

unggulan di sekolah Sutomo I yang memiliki *academic self management* yang buruk kurang mampu memotivasi diri sendiri, tidak memiliki strategi belajar yang kuat dalam mencapai tujuannya, kurang mampu mengatur waktunya, dan kurang mampu untuk mencari bantuan dari instruktur, tutor, teman sebaya, atau sumber daya nonsosial, seperti buku referensi (Dembo, 2004).

#### DAFTAR PUSTAKA

Astuti & Resminingsih. (2010). *Pelayanan Konseling Pada Satuan Pendidikan Menengah. Jilid I*. Jakarta: Grasindo.

Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.

Dembo, M. (2004). *Motivation and Learning Strategies for College Success (A Self-Management Approach). 2nd Edition*. London: University of Southern California.

Fadly. (2010). Perbedaan Kecemasan Pada Mahasiswa Lulusan Sarjana Kedokteran UNS Angkatan 2005 yang IPK-nya Di Atas 2,75 Dengan IPK-nya Di Bawah 2,75. *Skripsi*. Diakses dari: <http://digilib.uns.ac.id/upload/dokumen-172101512201011151.pdf>. Diakses pada tanggal 07/05/2011.

Fattah, M. (2010). Garrison's Model of Self Directed Learning Premilitary Validation and Relationship to Academic Achievement: *The Spanish Journal of Psychology*.

- Fiyanti, A. R. (2003). Hubungan Antara Kecemasan Kegagalan Dengan Motivasi Bersaing Pada Siswa Program Kelas Unggulan Di Smu Muhammadiyah I Gresik (*Abstrak*). Diakses dari: <http://episentrum.com/artikel/manajemen-peserta-didik-dalam-menghadapikreativitas-anak/>. Diakses pada tanggal: 09/05/2011.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Harmoni, A. (2006). Manajemen Waktu Untuk Mahasiswa. *Artikel*. Diakses dari: <http://ati.staff.gunadarma.ac.id>. Tanggal akses: 04/05/2011.
- Kurniasih, L. (2009). Program Unggulan Di Sekolah Unggulan. *Artikel*. Diakses dari: <http://liliskurniasih.wordpress.com/2009/04/27/program-unggulan-di-sekolah-unggulan/>
- Maddox, N. (2011). *Academic Anxiety*. Diakses dari: [http://www.ehow.com/about\\_6136494\\_academic-anxiety.html](http://www.ehow.com/about_6136494_academic-anxiety.html). Diakses pada tanggal 07/05/2011.
- Matthews, G., Davies D.R., Westerman, S.J, Stammers, R.B. 2000. *Human Performance Cognition, Stress and Individual Differences*. Philadelphia: Psychology Press.
- Millatina, A. (2010). Pengaruh bimbingan belajar terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi ujian nasional. *Skripsi*. Diakses dari: <http://etd.eprints.ums.ac.id/9307/2/F100060071.pdf>.
- Misra, R. & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American journal of health studies*.
- Moko, M. (1997). Pendidikan sekolah unggul cetak pribadi elitis?. *Artikel*. Diakses dari: <http://www.hamline.edu/apakabar/basisdata/1997/03/17/0076.html>. Diakses pada tanggal 09/05/2011.
- Ngadirun,S. (2005). Penyelenggaraan Program Kelas Unggulan Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan* Vol.6 No.2, 113-132.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with Academic Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group.
- Pratiwi, A. (2009). Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. *Skripsi*. Diakses dari: [http://eprints.undip.ac.id/10519/1/PDF\\_M2A005001.pdf](http://eprints.undip.ac.id/10519/1/PDF_M2A005001.pdf). Diakses pada tanggal 05/05/2011.
- Primardi, A. (2006). *Self-Management & Self-Control*. Diakses dari: [http://www.scribd.com/\\_search?query=self-management+%26+self-control](http://www.scribd.com/_search?query=self-management+%26+self-control). Diakses pada tanggal 09/05/2011.
- Ross, S. E., Niebling, B. C., Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College student journal*.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.