

# **PENGARUH ANTARA KECEMASAN AKADEMIS DENGAN SELF-REGULATED LEARNING PADA SISWA SEKOLAH UNGGUL DI SMA NEGERI 1 KARANGANYAR**

**Novita Nur Aini  
Aneke Dwi Rahayu**

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis & Humaniora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email : [novitanuraini79@gmail.com](mailto:novitanuraini79@gmail.com)

## **ABSTRAK**

*Kecemasan akademis merupakan kekhawatiran, ketegangan, perasaan cemas, dan emosi yang bereaksi melalui ketidakpercayaan pada individu. Self-Regulated Learning merupakan tindakan belajar individu untuk memperoleh informasi atau mengevaluasi diri dalam memantau keaktifan secara motivasi, metakognitif, mengatur kognisi, dan tingkah laku dalam menghadapi proses pelaksanaan belajar individu. Sekolah berusaha memenuhi target untuk pencapaian nilai baik siswa. Kondisi siswa yang lelah menyebabkan kemampuan kognitif menurun, misalnya kurangnya konsentrasi belajar. Siswa sekolah unggul menerima materi pelajaran yang kompleks, sehingga informasi yang diproses cukup banyak. Kelebihan beban informasi menimbulkan kecemasan dan mengurangi efektifitas pemrosesan informasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kecemasan akademis dengan self-regulated learning. Penelitian ini menggunakan responden siswa SMA Negeri 1 Karanganyar dengan rentan usia 14-18 tahun sebanyak 108 siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui skala Kecemasan Akademis dan skala Self-Regulated Learning, dengan teknik sampling sistematis. Hasil Uji nominal menghasilkan  $0,2 > 0,05$  sedangkan uji hipotesis menggunakan uji regresi linier menunjukkan bahwa Kecemasan Akademis sebagai variabel utama memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,000$  ( $t = 87,426 > 0,05$ ,  $R^2 = 0,986$ ). Hasil tersebut menunjukkan pengaruh antara kecemasan akademis dengan self-regulated learning.*

**Kata Kunci:** Kecemasan Akademis, *Self-Regulated Learning*, Sekolah Unggul

# THE EFFECT OF ACADEMIC ANXIETY AND SELF-REGULATED LEARNING ON STUDENTS OF SUPERIOR HIGH SCHOOL 1 KARANGANYAR

Novita Nur Aini  
Aneke Dewi Rahayu

Psychology Study Program, Faculty of Business & Humaniora  
University of Technology Yogyakarta  
Email : [novitanuraini79@gmail.com](mailto:novitanuraini79@gmail.com)

## ABSTRACT

*Academic anxiety is worry, tension, feelings of anxiety, and emotions that react through disbelief in the individual. Self-Regulated Learning is an act of individual learning to obtain information or self-evaluate in monitoring activity in a motivational, metacognitive manner, regulating cognition, and behavior in the face of the individual learning process. School tries to meet targets for achieving good grades for students. The tired condition of students causes cognitive abilities to decline, as in a lack of concentration in learning. Superior school students receive complex subject matter, so that quite a lot of information is processed. Information overload creates anxiety and reduces the effectiveness of information processing. This study aims to determine the effect of academic anxiety with self-regulated learning. This study used 108 students of SMA Negeri 1 Karanganyar, aged 14-18 years. This research used quantitative methods through the Academic Anxiety scale and the Self-Regulated Learning scale, with a systematic sampling technique. The nominal test resulted yield  $0.2 > 0.05$  while the hypothesis test used linear regression. The test showed that Academic Anxiety as the main variable had a significance value of 0.000 ( $t = 87.426 > 0.05$ ,  $R^2 = 0.986$ ). These results indicated the effect of academic anxiety and self-regulated learning.*

**Keywords:** Academic Anxiety, Self-Regulated Learning, Excellent Schools