

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN SELF REGULATION TERHADAP KECEMASAN AKADEMIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 3 LANGGAM

SARTIKA RAJAGUKGUK*¹, SABTRIA WINDA SARI², DYAH WULAN RAMADHANI³, SHINTA DEWI KASIH BRATHA⁴, LUTFA KHOILIL ABIDDA⁵

STIKes Tengku Maharatu Pekanbaru^{1,2,3,4,5}

email: tika.rajagukguk@gmail.com¹, arienda011219@gmail.com³, abiddalutfa@gmail.com⁵

Abstrak: Kecemasan akademik muncul apabila adanya ketidaksesuaian antara tekanan dan tuntutan akademik yang dianggap sebagai beban sehingga merasa tidak yakin dan tidak sesuai dengan kemampuan yang mahasiswa miliki. Hal ini yang mendasari siswa harus memiliki efikasi yang tinggi untuk mengatasi kecemasan tersebut. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan *self regulation* terhadap kecemasan akademik pada remaja di SMAN 3 Langgam. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan jumlah responden 56 orang. Lokasi penelitian akan dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam, Desa Segati, kecamatan Langgam, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. Alat pengumpulan data yaitu lembar kuesioner efikasi diri, *self regulation* dan kecemasan akademik yang dianalisa secara univariat dan bivariat dengan uji *Fisher Exact Test*. Hasil pada penelitian ini terdapat hubungan antara efikasi diri dan *self regulation* terhadap kecemasan akademik pada remaja di SMAN 3 Langgam. Diharapkan mengembangkan efikasi diri dan *self regulation* atas kemampuan yang dimiliki dengan terus tekun berusaha ketika belajar dan tidak mudah menyerah saat mengerjakan tugas terutama tugas dengan kesulitan tinggi.

Kata Kunci : Efikasi Diri, *Self Regulation*, Kecemasan Akademik, Remaja

Abstract: *Academic anxiety arises when there is a mismatch between academic pressures and demands which are considered a burden so that they feel uncertain and not by the abilities that students have. This is what underlies students' high efficacy in overcoming this anxiety. The purpose of this study is to determine the relationship between self-efficacy and self-regulation in academics in adolescents at senior high schools 3 Langham. The research design used in this study is a quantitative descriptive correlation with a cross-sectional approach. The sampling technique used was purposive sampling of 56 respondents. The research location will be carried out at SMA Negeri 3 Langgam, Segati Village, Langgam sub-district, Pelalawan Regency, Riau. Data collection tools are questionnaire sheets of self-efficacy, self-regulation, and academic anxiety which are analyzed univariately and bivariate with the Fisher Exact test. The results of this study showed that there is a relationship between self-efficacy and self-regulation of academic anxiety in adolescents at SMAN 3 Langgam. It is expected to develop self-efficacy and self-regulation of their abilities by continuing to strive when studying and not giving up easily when doing tasks, especially tasks with high difficulty.*

Keywords cutaneous: *Parenting, Social Support, and Relaps*

A. Pendahuluan

Kecemasan akademik dapat menyebabkan munculnya perasaan tidak percaya diri akan kemampuannya, sehingga mengakibatkan stres pada para remaja akibat beban yang harus terpenuhinya. Kecemasan akademik dapat menyebabkan gejala fisik, psikis, dan sosial. Gejala fisik yang dirasakan antara lain peningkatan detak jantung, gemetar, keluar keringat, pusing, mual, dan lemah. Sedangkan gejala psikis meliputi perasaan khawatir, kurangnya percaya diri, merasa rendah diri, tegang, tidak bisa berkonsentrasi, perasaan takut, gelisah, panik, susah tidur, dan kebingungan. Gejala-gejala tersebut jika tidak diatasi dapat menyebabkan terganggunya proses belajar remaja, terutama saat akan ujian. Remaja yang mengalami gejala fisik, psikis, maupun sosial, maka kemungkinan besar remaja tersebut akan mengalami kegagalan dalam proses akademiknya (Wahyuni et al., 2023).

Beberapa penyebab utama kecemasan akademik bagi remaja adalah tingginya tuntutan kurikulum, Kurikulum yang padat dan bervariasi, disertai banyaknya mata pelajaran dan jadwal yang padat, dapat membuat siswa merasa stres dan sulit menyeimbangkan antara belajar, tugas, dan kegiatan ekstrakurikuler. Keduanya merupakan persaingan yang ketat. Persaingan untuk meraih prestasi akademik yang tinggi di SMA dapat menjadi faktor cemas. Siswa sering kali merasa tertekan untuk bersaing dengan teman sekelasnya dalam hal nilai, peringkat kelas, atau prestasi ekstrakurikuler (Hemasti et al., 2023).

Presentase remaja yang mengalami kecemasan akademik secara global sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Di Indonesia, persentase remaja yang mengalami kecemasan akademik sebesar 36,7-71,6% (Merry, Mamahit, 2020). Situasi kelas yang kurang kondusif dapat menyebabkan timbulnya kecemasan siswa dikarenakan situasi kelas yang kurang kondusif membuat konsentrasi siswa menjadi terganggu sehingga timbul kecemasan (Morales et al., 2019).

Hasil survei yang dilakukan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari terkait peningkatan kecemasan juga meningkat setiap tahun. Pada tahun 2020, tercatat bahwa sebanyak 6,1% dari penduduk Indonesia atau setara 11 juta remaja yang berusia 15 tahun ke atas mengalami kecemasan. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) pada bulan Oktober 2022 menunjukkan hasil bahwa kecemasan sosial yang dialami remaja Indonesia yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 83,9%. Pada jurnal *National Institute Mental Health* di Amerika melaporkan bahwa 8% remaja usia 13 hingga 18 tahun mengalami kecemasan sosial (R. Damayanti et al., 2023).

Efikasi diri merupakan potensi pada diri sendiri yang percaya bahwa dirinya mampu dalam melakukan suatu aktivitas sehingga dapat menghasilkan hal positif dan mencapai tujuan yang diharapkan. Efikasi diri terbagi tiga yaitu tingkat (*Magnitude*), keluasan (*Generality*), dan kekuatan (*Strength*). Tingkat (*magnitude*) mengarah pada keyakinan dan kemampuan diri individu terhadap tingkat kesulitan mengerjakan tugas. Keluasan (*generality*) mengarah pada implementasi efikasi diri terhadap beragam kondisi. Kekuatan (*strength*) mengarah pada kekuatan efikasi diri individu ketika dihadapkan dengan berbagai tuntutan dalam penyelesaian suatu tugas atau sebuah permasalahan (Suhartono, 2024).

Selain dari efikasi diri faktor yang mempengaruhi kecemasan akademik yaitu *Self regulation*. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah, biasanya cenderung memiliki *self regulation* yang tidak baik. Siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah yaitu siswa tidak bisa mengatur manajemen dan *Self regulation* untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik. *Self regulation* ialah kemampuan dalam mengendalikan diri, mengontrol perilaku diri dan bekerja keras, dan merupakan strategi yang bisa dilakukan secara sadar dan tidak sadar. *Self regulation* pada siswa sangat dianjurkan karena dalam proses mengajar mereka mampu mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri, dan mampu mengendalikan serta menyesuaikan saat menghadapi tugas yang sulit. Dengan *self regulation* yang baik, siswa dapat mengatur dirinya sendiri, serta dapat mengetahui pekerjaan apa yang harus dikerjakan. (Abdillah et al., 2024).

Siswa yang memiliki keterampilan pengaturan diri yang baik dapat lebih mudah mengatasi tekanan akademik dan sosial. Penelitian oleh Astuti & Rozikin, (2024) menunjukkan bahwa pengaturan diri yang baik berkontribusi pada pengurangan tingkat kecemasan, sehingga siswa dapat lebih fokus pada tugas akademik mereka dan mengurangi perilaku prokrastinasi. siswa harus mampu meregulasi dirinya, dan butuh keterampilan belajar, berpikir dan memecahkan masalah sehingga siswa membutuhkan *self regulated learning* (regulasi diri dalam belajar, berpikir dan memecahkan masalah).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang erat antara efikasi diri dengan tingkat kecemasan mahasiswa. Penelitian oleh Duarsa et al., (2020) mengemukakan bahwasannya efikasi diri dengan tingkat kecemasan mempunyai hubungan bermakna. Penelitian oleh Mao et al., (2020) menyatakan bahwa efikasi diri akademis berhubungan dengan tingkat kecemasan individu. Hal ini didukung oleh penelitian

sebelumnya yang menunjukkan bahwa efikasi diri pada mahasiswa berpengaruh terhadap keadaan dan sifat kecemasan yang dialaminya (Morales & Pérez-Mármol, 2019). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa keperawatan menunjukkan bahwa efikasi diri secara tidak langsung memiliki korelasi signifikan dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa keperawatan (Hidayati et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Herawati et al., (2023) dengan judul “Hubungan antara self regulation dengan kecemasan akademik siswa” bahwa terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan kecemasan akademik. Berdasarkan uraian latar belakang yang telah di uraikan diatas peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam terkait efikasi diri dan *self regulation* dikarenakan pada zaman sekarang banyak generasi merasa kesulitan saat dihadapkan dengan tugas yang menumpuk, hingga mereka takut tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik, tertekan saat dihadapkan dengan tugas yang sulit dan mengeluh sehingga menimbulkan keraguan terhadap kemampuan dirinya yang mengakibatkan penurunan kualitas belajar dan penurunan nilai. Dampak tersebut bisa saja mempengaruhi karakter diri dari seseorang. Perubahan yang ditimbulkan dari diri mereka bisa saja positif bahkan bisa pula hal yang negatif. Dengan demikian peneliti ingin mengambil penelitian yang berjudul “Hubungan efikasi diri dan *self regulation* terhadap kecemasan akademik pada remaja di SMA Negeri 3 Langgam”.

B. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang di teliti dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam dilaksanakan pada bulan Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas 1 sebanyak 56 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang (51.8). Berdasarkan usia responden yang berusia 15 tahun sebanyak 20 orang (35.7). Dengan kriteria inklusi Siswa/siswi yang hadir pada saat penelitan, Siswa/siswi yang bersedia menjadi responden, Siswa/siswi aktif dalam kegiatan pembelajaran. Dengan kriteria eksklusi Siswa/siswi yang mengalami masalah psikososial dan kejiwaan dalam pengobatan tertentu.

C. Hasil

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam pada bulan Januari 2025. Responden yang diambil berjumlah 56 orang dan menjawab secara lengkap. Data yang diambil yaitu karakteristik responden yang meliputi jenis kelamin, usia, , dan data variable penelitian yaitu efikasi diri, *self regulation* dan kecemasan akademik.

Analisa Univariat

1. Efikasi Diri Responden

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Efikasi Diri di SMA Negeri 3 Langgam
(n=72)

Efikasi Diri	Frekuensi	Persentase
Rendah	15	26.8%
Tinggi	41	73.2%
Total	56	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari 56 orang sebagian besar sebanyak 15 orang (26,8) memiliki efikasi diri rendah. Dan responden memiliki efikasi diri tinggi sebanyak 41 orang (73,2).

2. *Self Regulation* Responden

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Responden *Self Regulation* di SMA Negeri 3 Langgam (n=56)

<i>Self Regulation</i>	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	0	0%
Rendah	0	0%
Sedang	0	0%
Tinggi	21	37.5%
Sangat Tinggi	35	62.5%
Total	56	100%

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dari 56 orang sebagian besar responden memiliki *self regulation* tinggi sebanyak 21 orang (37,5). Dan responden dengan memiliki *self regulation* sangat tinggi sebanyak 35 orang (62,5).

3. Kecemasan Akademik Responden

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden kecemasan akademik di SMA Negeri 3 Langgam (n=56)

Kecemasan Akademik	Frekuensi	Persentase
Ringan	25	44.6%
Sedang	22	39.3%
Tinggi	9	16.1%
Total	56	100%

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh informasi bahwa pada kecemasan akademik responden dengan kriteria ringan sebanyak 25 responden dengan persentase 44.6%, kecemasan akademik sedang 22 orang dengan persentase 39.3%, kecemasan akademik tinggi 9 orang sebanyak 16.1%

Analisa Bivariat

Tabel 4
Hasil Hubungan Efikasi Diri dengan Kecemasan Akademik di SMA Negeri 3 Langgam (n=56)

Efikasi Diri	Kecemasan Akademik			Total	P Value
	Ringan f %	Sedang f %	Berat f %		
Rendah	2 (3.6%)	8 (14.3%)	5 (8.9%)	15 (26.8%)	0.007
Tinggi	23 (41.1%)	14 (25%)	4 (7.1%)	41 (73.2%)	
Total	25 (44.6%)	22 (39.3%)	9 (16.1%)	56 (100%)	

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji *fisher exact test* nilai didapatkan efikasi diri $p=0,007$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak H_{a1} di terima ada efikasi diri dengan kecemasan akademik di SMA Negeri 3 Langgam.

Tabel 5
Hasil Hubungan *Self Regulation* dengan Kecemasan Akademik di SMA Negeri 3 Langgam (n=56)

<i>Self Regulation</i>	Kecemasan Akademik			Total	P Value
	Ringan f %	Sedang f %	Berat f %		
Tinggi	3 (5.4%)	12 (21.4%)	6 (10.7%)	21 (37.5%)	0.001
Sangat Tinggi	22 (39.3%)	10 (17.9%)	3 (5.4%)	35 (62.5%)	
Total	25 (44.6%)	22 (39.3%)	9 (16.1%)	56 (100%)	

Berdasarkan tabel 5 hasil analisis uji statistik dengan menggunakan uji *fisher exact test* nilai didapatkan *self regulation* $p=0,001$ ($p < 0,05$) maka H_0 ditolak H_a 1 di terima ada *self regulation* dengan kecemasan akademik di SMA Negeri 3 Langgam.

Pembahasan

a. Jenis Kelamin

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam pada responden penelitian menunjukkan dari 56 responden menunjukkan bahwa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 29 orang (51,8%). Dan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 27 orang (48.2%).

b. Usia

Berdasarkan analisis data kuesioner dari 56 responden di SMA Negeri 3 Langgam menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian responden berusia 15 tahun sebanyak 20 orang (35,7%). Dan responden yang berusia 16 tahun sebanyak 19 orang (33,9%). Dan responden yang berusia 17 tahun sebanyak 17 orang (30.4%).

c. Efikasi Diri

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam terhadap 56 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki efikasi diri yang tinggi sebanyak 41 orang (73,92%). Penelitian ini sejalan dengan S. F. Wahyuni & Dahlia, (2020) judul pengaruh efikasi diri terhadap kecemasan presentasi siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Wuryantoro. Hasil penelitian tersebut mencerminkan bahwa sebagian besar siswa di sekolah ini memiliki keyakinan yang cukup besar terhadap kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik, mencapai tujuan pembelajaran, dan mengelola tugas-tugas sekolah.

d. Self Regulation

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam terhadap 56 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *self regulation* yang tinggi sebanyak 21 orang (37.5%) dan *self regulation* yang sangat tinggi sebanyak 35 orang (62.5%). Penelitian ini sejalan dengan temuan Hitches et al., (2022) yang mencerminkan bahwa mayoritas siswa di sekolah tingkat atas memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur diri mereka sendiri, termasuk kemampuan untuk menetapkan tujuan, memantau progres, mengatur waktu, dan mengendalikan emosi atau perilaku yang relevan dengan pencapaian akademik.

e. Kecemasan Akademik

Penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Langgam terhadap 56 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan kecemasan ringan sebanyak 25 orang (44,6%) kecemasan akademik sedang 22 orang (39,3%) dan kecemasan akademik tinggi 9 orang (16.1%). Penelitian ini sejalan Prasetyaningtyas et al., (2022) dengan judul hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik siswa sekolah menengah atas dalam menjalani pembelajaran daring. Hasil penelitian ini memberikan gambaran penting terkait keadaan psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik, yang menjadi salah satu fokus utama penelitian ini.

Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik

Hasil penelitian bahwa mayoritas responden efikasi diri dengan kecemasan akademik dari hasil analisis menggunakan uji *fisher exact test*, memiliki hubungan $p=0,007 < 0,05$, maka H_a 1 diterima artinya terdapat hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan akademik di SMA Negeri 3 Langgam.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa Efikasi diri memberikan kepercayaan diri pada siswa, sehingga siswa dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi pula, sehingga siswa merasa yakin dapat berhasil dalam bidang akademik. efikasi diri yang tinggi pada para siswa dapat

menurunkan tingkat depresi, serta dapat mengatasi kecemasan akademik yang dirasakannya Sitasari et al, (2024).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Wahyuni et al, (2023), yang menemukan bahwa efikasi diri berperan penting dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kinerja akademik. Demikian sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengalami berbagai persoalan dalam bidang akademiknya, seperti kegagalan dalam mengikuti proses pembelajaran, gagal mengerjakan tugas dan memperoleh nilai yang rendah saat ujian yang diikuti. Hal ini akan membuat siswa merasa khawatir akan kegagalan tersebut sehingga sering kali menjadi beban bagi para remaja (A. Wahyuni et al., 2023).

Demikian sebaliknya, siswa yang memiliki efikasi diri yang rendah akan mengalami berbagai persoalan dalam bidang akademiknya, seperti kegagalan dalam mengikuti proses pembelajaran, gagal mengerjakan tugas dan memperoleh nilai yang rendah saat ujian yang diikuti. Hal ini akan membuat siswa merasa khawatir akan kegagalan tersebut sehingga sering kali menjadi beban bagi para remaja. Efikasi diri berperan penting dalam mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan kinerja akademik. Dalam konteks SMA Negeri 3 Langgam, siswa dengan efikasi diri tinggi kemungkinan memiliki strategi pengelolaan stres yang lebih baik, seperti menggunakan waktu secara efektif, meminta bantuan guru atau teman, dan tetap fokus pada tujuan akademik mereka. Hal ini memungkinkan mereka untuk berada dalam kategori kecemasan akademik ringan meskipun menghadapi tekanan yang sama. (A. Wahyuni et al., 2023).

Hubungan *Self Regulation* Dengan Kecemasan Akademik

Hasil penelitian bahwa mayoritas responden dengan *self regulation* dengan kecemasan akademik dari hasil analisis menggunakan uji *fisher exact test*, nilai didapatkan *self regulation* memiliki hubungan $p=0,001 < 0,05$, maka Hal diterima artinya terdapat hubungan antara *self regulation* dengan kecemasan akademik di SMA Negeri 3 Langgam.

Hal ini sejalan dengan penelitian Herawati, Makhmudah, & Suryawati (2023) 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*.

Menurut hasil penelitian Oktia et al, (2023) individu yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk tujuan akademik. Siswa dengan *self-regulation* sangat tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan emosi yang berkaitan dengan tekanan akademik. Mereka dapat memanfaatkan strategi adaptif seperti perencanaan, manajemen waktu, dan evaluasi diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga tingkat kecemasan mereka relatif lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan *self-regulation* tinggi tetapi tidak optimal mungkin belum sepenuhnya menguasai keterampilan ini, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan akademik.

Penelitian sebelumnya oleh Herawati et al., (2023) juga menjelaskan bahwa *self-regulation* yang baik berhubungan positif dengan kinerja akademik dan kesejahteraan emosional. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan *self-regulation* sangat tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tuntutan akademik. Mereka cenderung menggunakan pendekatan yang lebih proaktif, seperti menetapkan target belajar yang realistis, menghindari penundaan tugas, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Strategi-strategi ini membantu mereka mengurangi tekanan emosional, sehingga kecemasan akademik mereka cenderung ringan atau bahkan minimal.

Penelitian sebelumnya oleh Psikologi & Email, (2022) juga menjelaskan bahwa *self-regulation* yang baik berhubungan positif dengan kinerja akademik dan kesejahteraan emosional. Dalam konteks penelitian ini, siswa dengan *self-regulation* sangat tinggi cenderung lebih resilien dalam menghadapi tuntutan akademik. Mereka cenderung

menggunakan pendekatan yang lebih proaktif, seperti menetapkan target belajar yang realistis, menghindari penundaan tugas, dan mencari bantuan ketika diperlukan. Strategi-strategi ini membantu mereka mengurangi tekanan emosional, sehingga kecemasan akademik mereka cenderung ringan atau bahkan minimal.

Menurut hasil penelitian Oktia et al., (2023) individu yang memiliki kemampuan regulasi diri tinggi mampu mengontrol pikiran, emosi, dan perilaku mereka untuk mencapai tujuan tertentu, termasuk tujuan akademik. Siswa dengan *self-regulation* sangat tinggi cenderung memiliki kemampuan lebih baik dalam mengelola stres dan emosi yang berkaitan dengan tekanan akademik. Mereka dapat memanfaatkan strategi adaptif seperti perencanaan, manajemen waktu, dan evaluasi diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, sehingga tingkat kecemasan mereka relatif lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan *self-regulation* tinggi tetapi tidak optimal mungkin belum sepenuhnya menguasai keterampilan ini, sehingga lebih rentan terhadap kecemasan akademik.

D. Penutup

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah diuraikan peneliti tentang Hubungan Efikasi Diri Dan *Self Regulation* Terhadap Kecemasan Akademik Pada Remaja di SMA Negeri 3 Langgam maka peneliti membuat kesimpulan dan saran yang akan diuraikan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 56 responden lebih dari setengahnya memiliki jenis kelamin laki-laki berjumlah 29 orang. Dari 56 responden sebagian besar mempunyai umur 15 tahun berjumlah 20 orang.
2. Hasil penelitian dari 56 orang responden sebanyak 41 orang yang memiliki efikasi diri yang tinggi.
3. Hasil penelitian menunjukkan dari 56 orang responden sebanyak 35 orang memiliki *self regulation* yang sangat tinggi.
4. Hasil penelitian menunjukkan dari 56 orang responden sebanyak 25 orang memiliki kecemasan akademik yang ringan.
5. Hubungan efikasi diri dengan kecemasan akademik hasil analisis statistik menggunakan uji *Fisher's Exact Test*.
6. Hubungan *self regulation* terhadap kecemasan akademik hasil analisis statistik menggunakan uji *Fisher's Exact Test*.

Saran

1. Bagi Responden : Hasil penelitian ini dapat menambah informasi dan masukan mengembangkan efikasi diri dan *self regulation* atas kemampuan yang dimiliki dengan terus tekun berusaha ketika belajar dan tidak mudah menyerah saat mengerjakan tugas terutama tugas dengan kesulitan tinggi pada siswa.
2. Bagi SMA Negeri 3 Langgam: Hasil dari penelitian ini dapat menambah informasi dan pihak SMA Negeri 3 Langgam diharapkan dapat memberikan dan memiliki metode pembelajaran yang kreatif dan inovatif sehingga siswa dapat memiliki ketertarikan pada setiap pembelajaran
3. Bagi peneliti selanjutnya: Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar dan pengembangan peneliti selanjutnya. Peneliti menyarankan unttuk dilakukan penelitian dengan puskesmas yang berbeda karena mempunyai variable yang berbeda.

Daftar Pustaka

Abdillah, I. A., Suhendri, S., & Iffah, L. (2024). Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X Sma N 5 Semarang. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(2), 164. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2024.v9i2.164-175>

- Astuti, A. D., & Rozikin, A. Z. (2024). *The Role of Self-Regulated Learning in Strengthening Students' Independent Learning Character: Literature Review. English Language in Focus (ELIF)*, 7(1), 1–10.
- Duarsa, H. A. P., Oktafany, & Angraini, D. I. (2020). Hubungan Efikasi Diri Dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2018. *Medula*, 10(2), 222–228.
- Damayanti, A. K., & Susanti, N. (2022). Tipe Kepribadian Temperamen Dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Universitas “X” Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Psikovidya*, 25(2), 74–85. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v25i2.192>
- Hemasti, R., Mubina, N., & Herlina, I. (2022). Kecemasan Akademik Ditinjau Dari *Self Regulated Learning* Dan *Student Well Being* Pada Siswa SMK N 3 Karawang. *Prosiding Konferensi Nasional Penelitian Dan Pengabdian Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 473–479.
- 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), 40. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.72479>
- Hidayati, P. N., Solihin, A. H., Hartiningsih, S. S., & Suparni, S. (2022). *The Correlation of Self- Efficacy with Anxiety Level among Nursing Students During Online Learning. Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 131–135.
- Hitches, E., Woodcock, S., & Ehrich, J. (2022). *Building self-efficacy without letting stress knock it down: Stress and academic self-efficacy of university students. International Journal of Educational Research Open*, 3(December2021), 100124. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2022.100124>
- Mao, Y., Yang, R., Bonaiuto, M., Ma, J., & Harmat, L. (2020). *Can flow alleviate anxiety? The roles of academic self-efficacy and self-esteem in building psychological sustainability and resilience. Sustainability (Switzerland)*, 12(7), 1–17. <https://doi.org/10.3390/su12072987>
- Morales, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2019). *The role of anxiety, coping strategies and emotional intelligence on general perceived self-efficacy in university students. Frontiers in Psychology*, 10(JULY). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01689>
- Oktia, V., Monika, S., Wijaya, E., Tarumanagara, U., & Akademik, P. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Kecemasan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. 2 No. 1(258)*, 18–24.
- Prasetyaningtyas, W. E., Rangka, I. B., Folastris, S., & Sofyan, A. (2022). Kecemasan Akademik Siswa di Sekolah: Suatu Tinjauan Singkat. *Journal of Learning and Instructional Studies*, 2(3), 107–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.46637/jlis.v2i3.32>
- Psikologi, J., & Email, U. (2022). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Self Regulated Learning Pada Siswa Smpn X *The Relationship Between Self-Efficacy And Self Regulated Learning Of Student In Harum Kembang Mustika Jagad Riza Noviana Khoirunnisa. Jurnal Penelitian Psikologi*, 05 Nomor 0, 1–6.
- Suhartono, N. A. S., Proborini, R., & Syah, T. A. (2024). Hubungan Efikasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Siswa SMAIT Baitul Muslim di Lampung Timur. *Jurnal Kajian Psikologi Dan Konseling*, 16(1), 108–117.
- Wahyuni, A., Zukhra, R. M., & Woferst, R. (2023). Hubungan Efikasi Diri Dengan Kecemasan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas Dalam Menjalani Pembelajaran Daring. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(2), 30. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i02.p05>
- Wahyuni, S. F., & Dahlia, D. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Siswa Sma Di Banda Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(2), 80–100. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.17612>