



**HUBUNGAN ANTARA *LOCUS OF CONTROL* DAN
KONSEP DIRI DENGAN KECEMASAN
AKADEMIK SISWA DI SMA 2 KENDAL**

SKRIPSI

Disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling

oleh

Muh Fajar Septianto

1301414098

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis dalam skripsi dengan judul **"Hubungan antara Locus of Control dan Konsep Diri Akademik dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA 2 Kendal"** benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Muh Fajar Septianto
1301414098

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Hubungan antara *Locus of Control* dan Konsep Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA 2 Kendal" yang disusun oleh Muh Fajar Septianto dengan NIM 1301414098 telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu tanggal 6 Februari 2019.

PANTIA:


Ketua

Dra. Saira Saraswati, M.Pd., Kons.
NIP. 19600605 199903 2 001

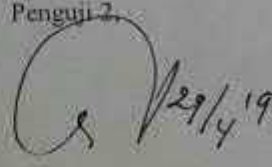
Sekretaris,


Mulawarman, M.Pd., Ph.D.
NIP. 19771223 200501 1 001

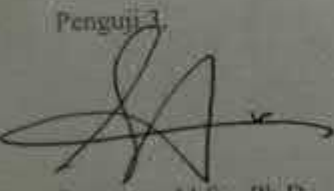
Penguji 1,


Prof. Dr. Sugiyono, M.Si.
NIP. 19520411 197802 1 001

Penguji 2,


Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd.
NIP. 19581103 198601 1 001

Penguji 3,


Sunawan, M.Si., Ph.D.
NIP. 19780701 200604 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Dalam pendidikan kita tidak akan pernah menjumpai adanya kesempurnaan, benar bagi kita belum tentu benar bagi orang lain, begitu pula dengan skripsi. Namun kita tidak boleh berhenti untuk melakukan hal benar meskipun hanya diri kita sendiri yang mengakui kebenaran itu. (Muh Fajar Septianto)

PERSEMBAHAN

Almamater jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan

Universitas Negeri Semarang

Keluarga

PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan segala rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Locus of Control* dan Konsep Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA 2 Kendal”.

Penelitian ini memuat segala sesuatu yang penulis dapatkan dari fenomena di lapangan yang menunjukkan bahwa kecemasan akademik masih dialami oleh beberapa siswa di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik siswa.

Penelitian ini dapat tersusun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada Sunawan, Ph.D. selaku dosen pembimbing yang banyak memberikan masukan, ilmu dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang,
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian,

3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan izin penelitian dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi,
4. Prof. Dr. Sugiyo, M.Si. dan Dr. Anwar Sutoyo, M.Pd. Dosen penguji yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat,
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMA 2 Kendal yang telah membantu pelaksanaan penelitian,
7. Keluarga di rumah yang tidak pernah berhenti mendoakan dan memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi ini,
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, serta sahabat-sahabatku yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini,
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca serta memberikan kontribusi bagi bimbingan dan konseling.

Semarang, Januari 2019

Penulis

ABSTRAK

Septianto, Muh Fajar. 2019. *Hubungan antara Locus of Control dan Konsep Diri dengan Kecemasan Akademik Siswa di SMA 2 Kendal*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Sunawan, Ph.D.

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena kecemasan akademik yang seringkali dialami oleh beberapa siswa di sekolah. Kecemasan akademik merupakan rasa tegang dan takut pada sesuatu yang belum terjadi dan berdampak negatif bagi siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA baik secara parsial maupun secara bersama-sama.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 186 dari 1124 siswa dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah *Anxiety Assessment Scale for Students*, *Academic Locus of Control Scale*, dan *Student Self Concept Scale*. Koefisien skala tersebut adalah 0,262-0,641; 0,170-0,549; dan 0,213-0,645 dengan nilai *alpha* 0,862; 0,709; dan 0,859. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *locus of control* dengan kecemasan akademik ($R = 0,403$, $F = 35,748$, $p < 0,01$). Kemudian antara konsep diri dengan kecemasan akademik juga terdapat hubungan yang signifikan ($R = 0,434$, $F = 42,584$, $p < 0,01$). Begitu pula antara *locus of control* dan konsep diri secara bersama-sama juga memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik ($R = 0,471$, $F = 26,140$, $p < 0,01$). Disarankan agar guru BK dapat memberikan perhatian lebih dan respon yang positif terhadap siswa yang mengalami kecemasan akademik, seperti memberikan layanan yang menekankan pada terciptanya suasana belajar yang menyenangkan dan mengembangkan *sense of humor* dan menggunakan pendekatan humanistik dalam pengelolaan kelas, serta memberikan pemahaman pentingnya memiliki konsep diri yang positif seperti kepercayaan diri dan pendirian yang kuat.

Kata kunci: *Locus of Control*, Konsep Diri, Kecemasan Akademik

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II: LANDASAN TEORI	
2.1 Penelitian Terdahulu.....	7
2.2 Kecemasan Akademik.....	8
2.3 <i>Locus of Control</i>	11
2.4 Konsep Diri	14
2.5 Kerangka Berpikir	17
2.6 Hipotesis.....	21
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	22
3.3 Populasi dan Sampel.....	25
3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data	27

3.5 Penyusunan Instrumen.....	32
3.6 Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	33
3.7 Teknik Analisis Data.....	36
3.8 Analisis Uji Hipotesis.....	37
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Pembahasan.....	45
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	50
BAB V: PENUTUP	
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Siswa SMA 2 Kendal Tahun Pelajaran 2018/2019.....	27
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Akademik	31
3.3 Kisi-Kisi Instrumen <i>Locus of Control</i>	32
3.4 Kisi-Kisi Instrumen Konsep Diri.....	33
3.5 Interpretasi Reabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	36
3.6 Keputusan Uji Normalitas Data	38
3.7 Hasil Uji Linieritas.....	39
3.8 Hasil Uji Multikolinieritas	39
3.9 Hasil Uji Heteroskedastisitas	40
4.1 Hasil Analisis Regresi terhadap Kecemasan Akademik	42
4.2 Pedoman Interpretasi terhadap Koefisien Korelasi	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir.....	23
3.1 Hubungan antar Variabel	24
3.2 Prosedur Penyusunan Instrumen	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Instrumen Penelitian Asli	58
2 Hasil Translate Instrumen	66
3 Kisi-kisi Instrumen	74
4 Instrumen Penelitian	85
5 Hasil Tabulasi Skala Penelitian	90
6 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	114
7 Uji Asumsi Klasik	117
8 Analisis Regresi.....	119
9 Surat Penelitian.....	122

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bimbingan dan konseling memiliki empat bidang bimbingan dalam pemberian layanan bimbingan maupun konseling, yaitu bimbingan pribadi, bimbingan sosial, bimbingan belajar dan bimbingan karir. Kecemasan akademik merupakan salah satu bentuk permasalahan yang masuk dalam bidang bimbingan belajar. Menurut Yusuf & Nurihsan (2010: 15) salah satu tujuan belajar adalah memiliki kesiapan mental dan kemampuan untuk menghadapi ujian. Sehingga dapat dikatakan bahwa bimbingan belajar dapat meningkatkan kesiapan belajar siswa yang pada prosesnya juga meningkatkan kesiapan mental menghadapi kecemasan siswa salah satunya dalam menghadapi ujian.

Kecemasan akademik dapat menjadi salah satu faktor penghambat dalam belajar yang dapat mengganggu kinerja fungsi-fungsi kognitif seseorang, jika tingkat kecemasan akademik itu dirasakan berat oleh siswa, seperti dalam berkonsentrasi, mengingat materi pelajaran dan pemecahan masalah dalam memahami materi pelajaran (Rosmawati, 2017). berkaitan dengan hal tersebut beberapa siswa yang mengalami kecemasan akademik tentunya membutuhkan bantuan dalam mengatasi hambatan tersebut. Dalam rangka membantu siswa yang mengalami kecemasan akademik merupakan tugas dan wewenang dari guru bimbingan dan konseling. Bantuan yang diberikan guru bimbingan dan konseling di sekolah terdiri dari empat bidang bimbingan, salah satunya yaitu bimbingan belajar.

Mengingat kecemasan akademik merupakan masalah yang dialami oleh siswa di sekolah, maka perlu adanya pendampingan oleh tenaga kependidikan dan konselor merupakan salah satu jenis tenaga kependidikan yang masuk dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Pada Bab I pasal 1 butir 6 dinyatakan bahwa “pendidik adalah tenaga kependidikan yang berkualifikasi sebagai guru, dosen, konselor,

pamong belajar, widyaiswara, tutor, instruktur, fasilitator, dan sebutan lain yang sesuai dengan kekhususannya, serta berpartisipasi dalam penyelenggaraan pendidikan” Dengan demikian penting bagi guru BK untuk memahami peran dan fungsi sebagai konselor di sekolah dalam menyikapi masalah kecemasan akademik siswa dan melakukan riset terhadap pola-pola kecemasan siswa.

Salah satu fenomena kecemasan akademik yang baru-baru ini terjadi adalah adanya kebijakan pemerintah menerapkan ujian nasional berbasis komputer untuk pertama kalinya pada tahun 2018. Disini siswa mempertaruhkan hasil belajar selama tiga tahun dalam satu minggu ujian nasional. Dan hal ini menjadi tantangan dan beban tersendiri bagi siswa dan siswa harus rajin praktik komputer, namun tetap saja tidak jarang siswa mengalami kecemasan sebelum ujian berlangsung.

Kecemasan akademik tidak menguntungkan bagi siswa karena selain penurunan motivasi, prestasi belajar rendah, dan sikap pesimis terhadap diri sendiri sehingga siswa berperilaku tidak produktif seperti mencontek ketika ujian. Pendapat ini didukung oleh Fitri (2017) yang mengemukakan bahwa kecemasan akademik yang tinggi dapat memengaruhi motivasi siswa dan hasil prestasi yang rendah dan berperilaku yang tidak produktif.

Berdasarkan wawancara dengan guru BK dan observasi memang pada dasarnya sebagian siswa SMA 2 Kendal mengalami kecemasan akademik, salah satu bentuk kecemasan akademik siswa yang dimaksud disini adalah beberapa siswa yang tidak memahami materi memilih untuk tidak bertanya kepada guru meskipun sebenarnya guru sudah memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya. Data awal yang didapatkan secara online oleh 40 siswa di SMA 2 Kendal dan sekitarnya menyebutkan 22,5% siswa mengalami kecemasan akademik dengan tingkat kecemasan sedang-tinggi.

Kemudian data temuan penelitian terdahulu menunjukkan masih terjadi kecemasan akademik siswa dan pelajar. Hasil penelitian Nasution dan Rola (2011) siswa SMA kelas X unggulan di sekolah Sutomo I yang berada dalam kategori mengalami kecemasan akademik yang tinggi berjumlah 32 orang (23,70%). Temuan lain dari hasil penelitian Putro dan Prasetyaningrum (2016)

menemukan bahwa mahasiswa psikologi UMS, sebanyak 2% berada di kategori kecemasan akademik sangat rendah, 32% berada di kategori kecemasan akademik rendah, 63% berada di kategori kecemasan akademik sedang, dan 3% berada di kategori kecemasan akademik tinggi.

Kecemasan akademik yang dialami siswa terjadi karena adanya kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang kemungkinan disebabkan oleh peristiwa atau pengalaman yang telah berlalu dan biasanya ditandai dengan perasaan-perasaan subyektif seperti ketegangan, ketakutan, kekhawatiran (Muarifah, 2012). Sehingga dapat dikatakan sumber kecemasan akademik siswa muncul dari dalam diri sendiri yang disebabkan kurang mampunya siswa dalam mengendalikan kondisi emosional yang tidak menuntungkan. Kondisi emosional siswa ini yang kemudian akan mempengaruhi kontrol pribadi siswa yang membentuk kecemasan dalam menghadapi situasi akademik.

Sikap siswa dalam merespon perasaan takut, khawatir dan sebagainya dalam pembelajaran seperti adanya kurikulum yang tinggi, tugas yang banyak perlakuan guru yang tidak baik dan sebagainya merupakan bentuk dari perwujudan *locus of control*. Apabila *eksternal locus of control* siswa yang merespon maka siswa akan semakin takut dan khawatir, namun apabila *internal locus of control* yang merespon maka sikap siswa akan lebih terkontrol.

Pengendalian kondisi emosional dan sikap siswa terhadap harapan memiliki pusat kendali atau tempat kontrol pengendalian yang dinamakan *locus of control*. Menurut Bar-Tal, dan kawan-kawan (1980) *Locus of control* merupakan kontrol seorang individu yang merasa bahwa mereka dapat mengendalikan lingkungan mereka sendiri dan percaya bahwa kesuksesan tergantung pada mereka sendiri. Singkatnya setiap kondisi disekitar lingkungan individu termasuk rasa takut, khawatir dan sikap pesimis dapat dikendalikan dengan baik oleh individu itu sendiri.

Selanjutnya menurut Rotter (Suryanti, dkk 2011) menjelaskan bahwa *locus of control* adalah kepercayaan individu mengenai sejauh mana dirinya dapat dengan efektif mengontrol apa yang terjadi dalam hidupnya. Ini artinya setiap emosi dan perilaku yang terjadi dalam diri individu merupakan sejauh mana

individu tersebut percaya dengan dirinya sendiri dan dapat dengan efektif mengontrol apa yang terjadi dalam dirinya.

Hasil penelitian dari Onyekuru dan Ibegbunam (2014) menyatakan bahwa siswa yang memiliki kecemasan rendah, tinggi dan moderat masing-masing; ada hubungan negatif yang lemah, tetapi signifikan antara kecemasan tes dan prestasi akademik, hubungan positif yang lemah, tetapi signifikan ditemukan antara *internal locus of control* dan prestasi akademik siswa, ada hubungan negatif yang lemah dan tidak signifikan antara *locus of control eksternal* dan prestasi akademik siswa.

Kemudian hasil penelitian Archer (2010) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan terjadi antara *locus of control* dengan kecemasan akademik. Menilik temuan dari beberapa hasil penelitian tersebut diharapkan peneliti dapat mempertegas hubungan antara *locus of control* dengan kecemasan akademik. Selain itu, kecemasan akademik yang dialami oleh individu memiliki karakteristik yang berbeda-beda sehingga dapat dibagi menjadi beberapa pola kecemasan. Menurut Ottens (Putro & Prasetyaningrum, 2016) salah satu dari tiga hal penting dalam pola kecemasan adalah dialog diri yang maladaptif seperti menyalahkan diri sendiri yang kemudian menimbulkan perasaan khawatir dan cemas yang berpengaruh terhadap sikap percaya diri rendah.

Kecemasan akademik dapat terjadi karena kepercayaan diri siswa yang rendah ketika berhadapan dengan situasi akademik seperti ulangan/tes sehingga akan mempengaruhi penurunan prestasi belajar. Rahmat (Febriana, 2016) menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap individu dalam kehidupannya serta bagaimana sikap individu dalam memandang dirinya secara utuh yang mengarah pada konsep diri. Sehingga dapat dikatakan konsep diri memiliki peranan penting dalam kontribusinya terhadap kecemasan akademik siswa.

Hal tersebut diperkuat oleh hasil penelitian Kaur dan Kumaran (2016) yang membuktikan adanya korelasi invers yang signifikan ditemukan antara kecemasan akademik dengan konsep diri. Begitu pula hasil penelitian Ashtiani dan kawan-kawan (2007) yang menyatakan peningkatan konsep diri dan harga

diri berhubungan dengan penurunan kecemasan. Artinya semakin positif konsep diri siswa maka semakin rendah kecemasan siswa.

Septiani (2017) menyatakan bahwa konsep diri merupakan pandangan dan perasaan individu terhadap diri sendiri, sehingga individu dapat menilai kemampuan dan kekurangan pada dirinya. Sedangkan menurut Rahmat (Miraningsih dkk, 2013) menyatakan bahwa konsep diri adalah pandangan dan perasaan individu tentang dirinya, persepsi ini bisa bersifat psikologi, sosial, dan fisik. Sehingga apabila dikaitkan dengan kecemasan akademik konsep diri memiliki hubungan yang cukup signifikan dan diharapkan peneliti dapat mempertegas hubungan antara konsep diri dengan kecemasan akademik.

Dari berbagai teori dan fenomena diatas maka penelitian ini diarahkan secara khusus untuk membuktikan hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik. Penelitian ini menjadi penting karena hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai bahan masukan dalam menurunkan kecemasan akademik siswa dari sisi *locus of control* siswa dan konsep diri yang diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Apakah semakin baik *locus of control* akan menurunkan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun ajaran 2018/2019?
2. Apakah semakin baik konsep diri akan menurunkan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun ajaran 2018/2019?
3. Apakah semakin baik *locus of control* dan konsep diri akan menurunkan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun ajaran 2018/2019?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian yang hendak dicapai yaitu:

1. Menganalisis hubungan antara *locus of control* dengan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun ajaran 2018/2019.

2. Menganalisis hubungan antara konsep diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun ajaran 2018/2019.
3. Menganalisis hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun ajaran 2018/2019.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis bagi peneliti dan dijadikan sebagai salah satu referensi atau acuan peneliti untuk pengembangan ilmu dalam ranah bimbingan dan konseling khususnya bidang belajar mengenai hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi dan masukan penelitian selanjutnya yang memiliki fokus yang sama dengan penelitian ini.

1.4.2 Praktis

Secara praktis penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi guru BK/Konselor, untuk dijadikan sebagai masukan dalam memfasilitasi pemberian layanan BK kepada siswa yang mengalami kecemasan akademik melalui penguatan elemen-elemen *locus of control* dan konsep diri siswa

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 Penelitian Terdahulu

Hasil temuan dari Curtis & Trice (2013) memberikan informasi hubungan yang signifikan secara statistik antara *locus of control* akademik dengan beberapa variabel seperti prokrastinasi, kecemasan, dan depresi. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *locus of control* akademik terus menjadi ukuran yang berguna dalam penelitian akademik. Penelitian tersebut memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa peranan dari *locus of control* memiliki nilai yang berkorelasi dengan kecemasan secara umum yang kemudian dipercaya akan berkorelasi dengan kecemasan akademik siswa. Perbedaan yang terlihat dari penelitian terdahulu tersebut yaitu pembahasan kecemasan yang akan diuraikan dalam penelitian ini berfokus pada fenomena yang terjadi pada anak remaja usia sekolah menengah atas yang mengalami kecemasan akademik.

Hasil penelitian yang dilakukan Ashtiani dkk (2007) memberikan informasi adanya korelasi negatif dan signifikan antara konsep diri dan harga diri dengan penurunan kecemasan dalam diri remaja. Ciri-ciri kecemasan yang diungkap dari penelitian tersebut adalah kecemasan yang menimbulkan berbagai pemikiran yang tidak stabil sehingga menyebabkan individu memandang dunia dan lingkungan dengan cara yang berbeda. Hal mendasar yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian disini adalah pembahasan kecemasan pada penelitian terdahulu hanya berfokus pada kecemasan yang ditimbulkan karena pemikiran yang tidak stabil sedangkan pada penelitian baru ini melihat kecemasan akademik dari tiga faktor yaitu ketakutan akan evaluasi, manifestasi perilaku dan interferensi daya ingat.

Hasil penelitian yang dilakukan Prawoto (2010) memberikan informasi adanya korelasi negatif yang signifikan antara konsep diri dengan kecemasan sosial pada remaja. Selain itu berdasarkan hasil analisis data diketahui ada hubungan yang signifikan secara statistik antara konsep diri dengan kecemasan

sosial pada remaja. Hal yang membedakan dari penelitian ini adalah pada penelitian ini berfokus pada kecemasan akademik dan hanya sedikit membahas perilaku sosial remaja.

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai *locus of control*, konsep diri dan kecemasan akademik yang mendukung dan memperkuat penelitian ini. Secara umum, penelitian terdahulu memberikan informasi bahwa beberapa aspek dan indikator dari penelitian berkaitan dengan kontribusi bahwa ada hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik. Berkaitan dengan itu peneliti pada penelitian ini berfokus pada hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik siswa.

2.2 Kecemasan Akademik

2.2.1 Definisi Kecemasan Akademik

Attri & Neelam (2013) menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan jenis kecemasan yang berkaitan dengan bahaya yang akan datang dari lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran ataupun mata kuliah tertentu. Hal tersebut merupakan perasaan mental gelisah atau distress sebagai reaksi terhadap situasi di lembaga akademik yang dianggap negatif. Sanitiara, dkk (2014) menyatakan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan ketakutan pada sesuatu yang akan terjadi, perasaan tersebut mengganggu dalam pelaksanaan tugas dan aktivitas yang beragam dalam situasi akademis.

Berdasarkan kedua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik merupakan perasaan tegang dan takut siswa terhadap sesuatu yang berkaitan dengan lingkungan lembaga akademik termasuk pengajar dan mata pelajaran yang dapat mengganggu pelaksanaan tugas dan aktifitas dalam situasi akademik.

Individu yang mengalami kecemasan mudah merasa tidak berdaya dan seringkali berada dalam keadaan tertekan dan sulit untuk berkonsentrasi, terkadang merasakan ketegangan yang sangat besar sehingga mereka tidak dapat berpikir. Onem (2010) menyatakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran yang timbul atas kegagalan belajar dalam diri siswa. Secara

lebih spesifik, siswa dapat merasakan kecemasan dalam menghadapi ujian (test anxiety) yang menghalangi siswa dalam mencapai potensi akademiknya.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa kecemasan akademik muncul karena adanya kekhawatiran kegagalan meraih prestasi maksimal sehingga siswa seingkali merasa tertekan dan sulit berkonsentrasi sehingga muncul ketegangan saat berkonsentrasi.

2.2.2 Karakteristik Kecemasan Akademik

Karakteristik dari kecemasan akademik dapat dilihat dari beberapa hal, seperti yang dijelaskan Ottens (dalam Putro dan Setyaningrum, 2016) antara lain:

1. Pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental.

Menunjukkan adanya pemikiran, persepsi dan pandangan individu yang mengarah pada kesulitan akademik yang dihadapi. Berikut ini ketiga hal penting dalam pola kecemasan yang menyebabkan aktivitas mental, yaitu:

- a. Khawatir. Merupakan sikap berfikir yang berlebihan tentang suatu masaah dan situasi ditandai dengan perasaan tidak nyaman terhadap sesuatu yang mereka lakukan dan berfikir apa yang telah mereka lakukan akan menjadi kesalahan.
- b. *Self-dialogue* yang maladaptif. Merupakan bentuk penilaian yang tegas terhadap diri sendiri, seperti menyalahkan diri sendiri dan self-talk yang menimbulkan kecemasan yang berpengaruh terhadap kepercayaan diri yang rendah dan penyelesaian masalah kurang teratur.
- c. Pemahaman yang salah terhadap diri sendiri. Merupakan keyakinan individu yang salah tentang isu-isu penetapan nilai dalam diri, seperti halnya cara memotivasi diri sendiri, dan cara mengatasi kesalahan yang memicu adanya kecemasan akademik.

2. Fokus ke arah yang salah (*misdirected attention*).

Tugas akademik seperti membaca buku, ujian, dan mengerjakan tugas akan membutuhkan konsentrasi penuh. Individu yang mengalami kecemasan akademik cenderung mengalami penurunan fokus. Terdapat 2 indikator dalam kesalahan dalam fokus, yaitu:

- a. Pengganggu Internal. Perhatian menurun akibat gangguan-gangguan dari dalam diri seperti kekhawatiran, melamun dan reaksi fisik, dll.

b. Pengganggu eksternal. Perhatian menurun akibat gangguan-gangguan dari luar diri seperti perilaku orang lain, suara jam, suara-suara bising, dll.

3. Distress secara fisik (*physiological distress*).

Suatu perubahan yang terjadi pada tubuh yang berhubungan dengan kecemasan seperti otot menjadi kaku, bagian tubuh gemetar, keringat dingin, jantung berdetak lebih cepat dari biasanya. Aspek-aspek emosional dan fisik dari kecemasan dapat sangat mengganggu jika diinterpretasikan sebagai hal yang berbahaya atau menjadi fokus perhatian yang penting selama menjalankan tugas akademik.

4. Perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviours*).

Kecemasan akademik pada individu terjadi karena keinginan untuk menyelesaikan kesulitan yang sedang dialami. Perilaku tersebut mengarah pada situasi akademik yang kurang tepat, indikatornya yaitu:

- a. Menunda (prokrastinasi). Merupakan hal umum yang dilakukan banyak individu, seperti menunda mengerjakan tugas kuliah untuk mahasiswa dan PR untuk siswa di sekolah.
- b. Kecermatan yang berlebihan. Kecemasan akademik juga terlihat ketika individu mengerjakan tugas berupa soal secara terburu-buru dan ingin segera menyelesaikan dan mencoba seteliti mungkin untuk menghindari kesalahan.

2.2.3 Faktor terbentuknya Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik memiliki beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan akademik itu sendiri, seperti yang dijelaskan Maqsood and Ijaz (2013) antara lain:

1. Takut akan evaluasi

Ketakutan akan evaluasi ini menggambarkan ketakutan anak-anak sekolah terkait dengan evaluasi yang dilakukan oleh guru mereka, orang tua, teman sebaya dan sebagainya. Hal ini juga menggambarkan bahwa siswa terbiasa berpikir secara irasional tentang harapan dan kritik orang lain serta akibatnya, hal tersebut yang kemudian mempengaruhi kinerja akademik mereka secara negatif. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan takut akan evaluasi yaitu: ketakutan akan

perlakuan dari guru, ketakutan saat mengikuti pelajaran dalam situasi tertentu, dan malu ketika berada didepan kelas.

2. Manifestasi perilaku

Manifestasi perilaku menyiratkan reaksi fisiologis dan tanggapan yang terjadi saat mengalami kecemasan akademik. Menurut Hammer (Maqsood and Ijaz, 2013) mengatakan anak-anak sekolah melaporkan respons fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, gelisah, gagap dan berkeringat. Tampaknya siswa mungkin juga terganggu oleh rangsangan fisiologis yang mempengaruhi kinerja mereka di bidang akademik. Sedangkan menurut VanAmeringen, dkk (Maqsood and Ijaz, 2013) menjelaskan ada hubungan yang kuat antara gairah fisiologis seperti peningkatan denyut jantung, telapak tangan berkeringat, dingin, gugup, atau sakit perut dan penurunan kinerja seorang. Itu artinya kemampuan akademik siswa akan menjadi terganggu dengan adanya manifestasi perilaku yang merupakan salah satu dari komponen kecemasan akademik. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan manifestasi perilaku yaitu: perwujudan dari perilaku kurang sehat dan pesimistis terhadap kemampuannya.

3. Gangguan daya ingat

Gangguan daya ingat terkait dengan komponen kognitif kecemasan belajar yang berdampak pada prestasi belajar siswa seperti kurangnya konsentrasi, berkurangnya kekuatan memori, dan kekuatan penalaran kurang baik. 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. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan gangguan daya ingat yaitu melupakan materi yang telah dipelajari.

2.3 Locus of Control

2.3.1 Definisi Locus of Control

Ikhsan (2005) menyatakan bahwa "*locus of control* adalah bagian dari *social learning theory*, yang menyangkut kepribadian dan mewakili harapan umum mengenai masalah faktor-faktor yang menentukan keberhasilan reward dan punishment dalam kehidupan seseorang". Rotter (dalam Suryanti, dkk 2011)

menyatakan bahwa *locus of control* merupakan kepercayaan individu mengenai sejauh mana dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam hidupnya secara efektif yang meliputi empat konsep dasar yaitu potensi perilaku individu (*behavioral potensial*), harapan (*expectancy*), nilai penguatan (*reinforcement value*), dan suasana psikologis. Carti, dkk (2013) menyatakan bahwa “*locus of control* merupakan indikator dari ekspektasi umum (*generalized expectancy*) dari penguatan dan mengindikasikan tingkat kepercayaan umum manusia bahwa mereka dapat mengontrol hidupnya”.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *locus of control* merupakan tingkat kepercayaan, ekspektasi umum, penguatan, dan penguasaan diri seseorang dalam hidupnya mengenai kepribadian dan harapan umumnya secara efektif yang meliputi empat konsep dasar yaitu potensi perilaku individu, harapan, nilai penguatan, dan suasana psikologis.

Dillon & Kaur (dalam Suryanti, dkk 2011) menyatakan bahwa *locus of control* internal mempercayai peristiwa yang terjadi merupakan hasil dari perilakunya, sedangkan *locus of control* eksternal merupakan keyakinan bahwa peristiwa yang terjadi adalah hasil dari kekuatan diluar dirinya seperti keberuntungan, kesempatan, serta kekuasaan. Wulan (Aji, 2010) menyatakan bahwa individu yang memiliki *locus of control* internal berkeyakinan bahwa dirinya dapat mengatur, mengarahkan hidupnya, dan bertanggungjawab terhadap pencapaiannya, sedangkan individu yang memiliki *locus of control* eksternal berkeyakinan bahwa pengendali dari segala aspek dalam kehidupannya dan adalah keberuntungan, nasib, atau orang lain di luar dirinya. Pratama & Suharnan (2014) menyatakan bahwa *locus of control* internal menunjukkan tempat kendali atas kejadian-kejadian dan tingkah laku didalam diri orang tersebut, yakni kemampuan dan usaha, sedangkan *locus of control* eksternal berarti tempat kendali ada diluar diri, seperti tingkat kesulitan tugas dan nasib.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan *locus of control* dibedakan menjadi dua yaitu *locus of control* internal dan *locus of control* eksternal. *Locus of control* internal yaitu keyakinan bahwa tempat kendali atas peristiwa yang terjadi dan tingkah laku dalam diri seseorang dapat diatur dan

diarahkan oleh dirinya sendiri dan mempercayai semuanya merupakan hasil dari perilakunya melalui kemampuan dan usaha seseorang tersebut. Sedangkan *locus of control* eksternal yaitu keyakinan bahwa pengendali dari peristiwa yang terjadi dari segala aspek kehidupan merupakan hasil dari kekuatan diluar diri seseorang seperti keberuntungan, kesempatan, nasib, orang lain dan lain sebagainya.

2.3.2 Faktor-Faktor *Locus of Control*

Curtis and Trice (2013) menjelaskan faktor-faktor *locus of control* yang secara terperinci dibagi menjadi 4 bagian yaitu:

1. Keputusan (*hopelessness*), merupakan status emosional individu yang berkepanjangan dan sifatnya subyektif dan muncul saat individu tidak melihat adanya kemungkinan alternatif lain atau pilihan untuk mengatasi masalah yang muncul atau untuk mencapai apa yang diinginkan individu serta tidak dapat mengerahkan kemampuannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan keputusan yaitu: kehilangan harapan, depresi, dan menyerah.
2. Gangguan (*distractibility*), merupakan pemusatan perhatian yang dipengaruhi oleh kemampuan individu yang teralihkan (*distractibility*), dimana individu secara tidak terkendali berpindah dari suatu aktifitas/sensasi ke aktivitas/sensasi lain, karena pengaruh kebisingan, cahaya atau perasaan. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan gangguan ini yaitu aktifitas sosial di sekolah yang mengganggu.
3. Sikap yang buruk (*poor attitude*), merupakan kecenderungan individu untuk bertingkah laku yang kurang baik yang didasarkan pada pengetahuan, perasaan dan kemauan individu yang dibagi menjadi tiga komponen yaitu: kognitif (konseptual), afektif (emosional) dan konatif (perilaku). Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan sikap yang buruk ini yaitu menganggap pelajaran sebagai sesuatu yang tidak penting.
4. Perencanaan yang kurang baik (*impaired planning*), merupakan kegagalan dari individu dalam menyusun rencana dalam sebuah tujuan yang hendak dicapai dan berujung pada ketidakmampuan individu mencapai hasil yang telah

direncanakan. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan perencanaan yang kurang baik ini yaitu perencanaan terhadap masa depan.

2.4 Konsep Diri

2.4.1 Definisi Konsep Diri

Nisa & Setyowani (2016) menyatakan bahwa konsep diri merupakan pandangan dan perasaan kita tentang diri kita. Pandangan ini dapat bersifat psikologi, sosial, dan fisik yang dimiliki. Pratama & Suharnan (2014) menyatakan bahwa konsep diri merupakan pandangan atau penilaian individu atas dirinya sendiri, baik yang bersifat fisik, sosial dan psikologis yang diperoleh dari pengalaman dan interaksinya dengan lingkungan. Septiani (2017) menyatakan bahwa konsep diri merupakan pandangan dan perasaan kita terhadap diri kita, sehingga individu dapat menilai kemampuan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri merupakan pandangan yang dilihat dari berbagai sudut pandang, penilaian dan perasaan individu tentang sesuatu yang ada dalam diri individu itu sendiri baik itu kekurangan dan kelebihan yang didapatkan dari pengalaman dan hubungan individu tersebut dengan individu lain maupun lingkungan baik itu yang bersifat psikologi, sosial, dan fisik.

Novriansyah & Mugiarto (2015) menyatakan bahwa “individu yang mempunyai konsep diri negatif akan mempunyai persepsi atau pandangan yang tidak dapat menerima dan memahami sejumlah fakta tentang dirinya”. Miraningsih, dkk (2013) menyatakan bahwa “konsep diri tinggi atau positif akan berpengaruh pada perilaku positif. Sebaliknya konsep diri rendah atau negatif akan membawa pengaruh yang kurang baik bagi perilaku individu”. Septiani (2017) menyatakan bahwa individu dengan konsep diri yang positif, akan selalu memandang dirinya secara positif. Pembentukan konsep diri individu tidak timbul dan ada begitu saja, tetapi dibentuk sejak dini.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa konsep diri dapat dibagi menjadi dua yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif, dimana ketika konsep diri positif seseorang tinggi maka berpengaruh pada

perilaku positif orang tersebut dan apabila konsep diri negatif yang tinggi maka akan mempengaruhi persepsi atau pandangan seseorang untuk tidak menerima dan memahami sejumlah fakta tentang dirinya. Konsep diri juga tidak muncul dengan instan melainkan dibentuk sejak dini/kecil.

2.4.2 Faktor pembentuk Konsep Diri

Konsep diri memiliki faktor pembentuk yang penting untuk diperhatikan, seperti yang dijelaskan Berzonsky (Veiga and Leite, 2016) antara lain:

1. Kecemasan (*anxiety*)

Konsep dari kecemasan pada faktor konsep diri ini ruang lingkungannya luas dan mencakup berbagai situasi dan kondisi seseorang dalam lingkungan keluarga, lingkungan teman sebaya, lingkungan perkumpulan hobi dan lain sebagainya, sehingga kecemasan akademik tidak masuk dalam bahasan kecemasan yang ada pada faktor konsep diri. Kecemasan yang dialami individu merupakan hasil dari penilaian terhadap sesuatu yang dipersepsinya. Penilaian ini pada akhirnya lebih memberikan peran dalam menentukan tingkah laku yang ditampilkan, sehingga pada akhirnya akan menentukan seberapa jauh ia dapat menerima dirinya. Apabila individu dapat menerima dirinya dengan baik maka dia menganggap dirinya bisa diterima oleh orang lain, sebaliknya apabila ia menganggap dirinya tidak baik maka ia akan mengalami kecemasan karena dia menganggap bahwa dirinya tidak bisa diterima oleh orang lain. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan kecemasan ini yaitu gelisah yang berkepanjangan dan perasaan gugup menghadapi situasi-situasi tertentu.

2. Bentuk tubuh (*physical appearance*)

Bentuk tubuh atau penampilan fisik adalah bagaimana individu menilai dirinya sendiri yang menyangkut keberadaan dan penerimaan dia terhadap diri sendiri. Manusia cenderung memberikan penilaian terhadap sesuatu yang dipersepsinya. Oleh karena itu label-label yang dikenakan pada dirinya bukanlah semata-mata menggambarkan dirinya tetapi dibalik itu juga sarat dengan nilai-nilai. Penilaian inilah yang pada akhirnya lebih memberikan peran dalam menentukan kepuasan seseorang akan dirinya atau seberapa jauh ia dapat menerima dirinya. Dalam prosesnya masing-masing individu akan mempunyai

penilaian yang berbeda-beda tentang dirinya, ada yang menganggap dirinya sebagai orang yang pintar sehingga dengan persepsinya ini ia akan memberikan penilaian dirinya secara positif, sebaliknya ada yang menganggap dirinya sebagai orang yang bodoh sehingga dengan persepsinya ini akan memberikan penilaian negatif terhadap dirinya. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan bentuk tubuh ini yaitu penilaian terhadap diri sendiri.

3. Tingkah laku (*behavior*)

Konsep diri dapat dikatakan sebagai gambaran yang dimiliki seseorang tentang dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman-pengalaman yang diperoleh dari interaksi dengan lingkungan. Konsep diri bukan merupakan faktor bawaan, melainkan berkembang dari pengalaman yang terus menerus. Dasar dari konsep diri sendiri ditanamkan saat-saat dini kehidupan anak dan menjadi dasar yang mempengaruhi tingkah laku individu. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan kecemasan ini yaitu terlibat dalam suatu masalah sampai dengan kenakalan remaja.

4. Popularitas (*popularity*)

Popularitas merupakan dimensi dari konsep diri, yang didapatkan dari hasil tingkah laku sosial terkait bagaimana individu bergaul dan bertingkah laku sehingga ia akan dapat mengenali dirinya baik dalam bersosialisasi dengan teman maupun lingkungan sehingga mempengaruhi popularitasnya. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan popularitas ini yaitu kebiasaan dari individu tersebut dan perlakuan dari teman sebaya.

5. Kebahagiaan (*happiness*)

Kebahagiaan dan kepuasan merupakan hasil yang diperoleh individu terhadap apa yang dimilikinya dan yang telah dicapainya, dalam hal konsep diri ini terhadap label yang diberikan individu untuk menggambarkan diri dan membangun identitasnya. Elemen identitas diri ini akan terus berkembang seiring dengan semakin berkembangnya kemampuan individu, aktivitas, keanggotaan dalam kelompok serta sumber identifikasi. Pada kenyataannya identitas diri berkaitan erat dengan tingkah laku, dimana akan menghasilkan sebuah kebahagiaan dan kepuasan individu terhadap apa yang dimilikinya. Adapun hal-

hal yang dapat mendeskripsikan kebahagiaan ini yaitu keceriaan dari individu dan keberuntungan dalam mencapai tujuan tertentu.

6. Status intelektual (*intellectual status*)

Status intelektual merupakan kemampuan individu dalam mencapai prestasi, dimana kompetensi akademik yang dimiliki individu akan digunakan dengan optimal untuk mencapai hal-hal yang diinginkan oleh individu tersebut, terutama bagi siswa, kemampuan yang dimilikinya akan digunakan secara optimal untuk mencapai prestasi, dimana prestasi siswa adalah hasil belajar yang dicapai siswa ketika mengikuti dan mengerjakan tugas dan kegiatan pembelajaran disekolah dan prestasi belajar siswa dibuktikan dan ditunjukkan melalui nilai dari hasil evaluasi yang dilakukan oleh guru terhadap tugas siswa dan ulangan atau ujian yang ditempuhnya. Adapun hal-hal yang dapat mendeskripsikan status intelektual ini yaitu memiliki berbagai macam ide dan gagasan.

2.5 Kerangka Berpikir

2.5.1 Hubungan antara *locus of control* dengan kecemasan akademik

Perasaan yang mengganggu siswa dalam pelaksanaan tugas dan aktifitas yang beragam dalam situasi akademik seperti perasaan tegang, perasaan takut pada sesuatu yang umumnya belum terjadi atau kemudian disebut kecemasan akademik apabila terjadi dan dibiarkan terus menerus akan berakibat buruk pada pelakunya. Firmantyo dan Alsa (2016) menyampaikan kecemasan akademik yang tinggi akan menimbulkan penurunan motivasi belajar siswa dalam kegiatan akademik dan akan berdampak buruk pada prestasi belajar siswa.

Kecemasan akademik siswa dipengaruhi oleh beberapa komponen. Menurut Maqsood dan Ijaz (2013) Siswa dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi akan memiliki masalah dalam memori kerja seperti berkurangnya rentang memori, kehilangan konsentrasi, tingkat kepercayaan yang rendah, dan kemampuan penalaran yang buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kehilangan pusat kendali atau *locus of control* yang merupakan wadah dari kontrol diri seseorang sehingga muncul masalah pada konsentrasi, daya ingat, dan kepercayaan diri dalam situasi akademik.

Locus of control merupakan satu set keyakinan stabil yang memprediksi kinerja individu dalam konteks pencapaian. Menurut Carti, dkk (2013) *locus of control* merupakan ekspektasi umum yang menggambarkan tingkat kepercayaan umum manusia bahwa mereka dapat mengontrol hidupnya. Itu artinya *locus of control* merupakan kepercayaan diri individu mengenai sejauh mana individu tersebut mampu memberikan perlakuan pada hidupnya secara efektif, sehingga siswa membutuh hal itu untuk menekan tingkat kecemasan akademik.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan dengan *locus of control* karena kecemasan akademik yang tinggi akan memiliki masalah dalam memori kerja seperti berkurangnya rentang memori, kehilangan konsentrasi, tingkat kepercayaan yang rendah, dan kemampuan penalaran yang buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kehilangan pusat kendali atau *locus of control* yang merupakan wadah dari kontrol diri seseorang sehingga muncul masalah pada konsentrasi, daya ingat, dan kepercayaan diri dalam situasi akademik.

2.5.2 Hubungan antara konsep diri dengan kecemasan akademik

Kecemasan akademik merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu berupa kekhawatiran, perasaan tegang, dan ketakutan pada sesuatu yang sudah dan atau akan terjadi yang berhubungan dengan aktivitas dalam situasi akademik. Siswa dengan kecemasan akademik akan mengalami ketiga bentuk manifestasi tersebut dan hal tersebut tidak menguntungkan bagi siswa.

Bentuk manifestasi fisiologis yang dialami siswa berupa kegelisahan, kecemasan dan semacamnya, kemudian bentuk manifestasi perilaku digambarkan sebagai penghindaran kewajiban dalam situasi kerja atau tugas sekolah yang berujung pada hukuman yang diberikan sekolah dan menurunnya prestasi akademik, selanjutnya bentuk manifestasi emosional dan kognitif berkaitan dengan potensi intelektual yang biasanya berupa gangguan ingatan, tidak sanggup mengerjakan tugas, kurang tertarik pada subjek yang sulit dan semacamnya.

Siswa membutuhkan dorongan berupa penguatan dan keyakinan yang dapat memperoleh nilai-nilai dari konsep diri, karena pada dasarnya konsep diri merupakan pandangan dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan

kemampuan untuk menilai sejauh apa individu tersebut mampu menutup kekurangan dengan kelebihan yang mereka miliki. Menurut Septiani (2017) konsep diri merupakan pandangan dan perasaan kita terhadap diri kita, sehingga individu dapat menilai kemampuan dan kekurangan yang ada dalam dirinya. Kondisi ini akan membuat siswa lebih terarah ketika menghadapi masalah pada kecemasan akademik.

Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan dengan konsep diri karena kecemasan akademik merupakan bentuk manifestasi fisiologis yang dialami siswa berupa kegelisahan, kecemasan dan sebagainya. Sedangkan dalam mengontrol manifestasi dari kecemasan akademik tersebut individu membutuhkan dorongan berupa penguatan dan keyakinan yang dapat peroleh dari nilai-nilai dari konsep diri dalam wujud pandangan dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan kemampuan untuk menilai sejauh apa individu tersebut mampu menentukan keputusannya.

2.5.3 Hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik

Kecemasan akademik dapat memanifestasikan atau memberikan perwujudan diri sendiri dalam berbagai bentuk seperti fisiologis, perilaku, emosional dan cara-cara kognitif. Siswa dengan kecemasan akademik akan mengalami ketiga bentuk manifestasi tersebut dan hal tersebut tidak menguntungkan bagi siswa.

Kecemasan akademik siswa dipengaruhi oleh beberapa komponen. Menurut Maqsood dan Ijaz (2013) Siswa dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi akan memiliki masalah dalam memori kerja seperti berkurangnya rentang memori, kehilangan konsentrasi, tingkat kepercayaan yang rendah, dan kemampuan penalaran yang buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kehilangan pusat kendali atau *locus of control* yang merupakan wadah dari kontrol diri seseorang sehingga muncul masalah pada konsentrasi, daya ingat, dan kepercayaan diri dalam situasi akademik.

Menurut Carti, dkk (2013) *locus of control* merupakan ekspektasi umum yang menggambarkan tingkat kepercayaan umum manusia bahwa mereka dapat

mengontrol hidupnya. Itu artinya *locus of control* merupakan kepercayaan diri individu mengenai sejauh mana individu tersebut mampu memberikan perlakuan pada hidupnya secara efektif, sehingga siswa membutuh hal itu untuk menekan tingkat kecemasan akademik.

Bentuk manifestasi fisiologis yang dialami siswa berupa kegelisahan, kecemasan dan semacamnya, kemudian bentuk manifestasi perilaku digambarkan sebagai penghindaran kewajiban dalam situasi kerja atau tugas sekolah yang berujung pada hukuman yang diberikan sekolah dan menurunnya prestasi akademik, selanjutnya bentuk manifestasi emosional dan kognitif berkaitan dengan potensi intelektual yang biasanya berupa gangguan ingatan, tidak sanggup mengerjakan tugas, kurang tertarik pada subjek yang sulit dan semacamnya.

Untuk mengontrol ketiga manifestasi dari kecemasan akademik tersebut siswa membutuhkan dorongan berupa penguatan dan keyakinan yang dapat peroleh dari nilai-nilai dari konsep diri, karena pada dasarnya konsep diri merupakan pandangan dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan kemampuan untuk menilai sejauh apa individu tersebut mampu menutup kekurangan dengan kelebihan yang mereka miliki. Menurut Septiani (2017) konsep diri merupakan pandangan dan perasaan kita terhadap diri kita, sehingga individu dapat menilai kemampuan dan kekurangan yang ada dalam dirinya.

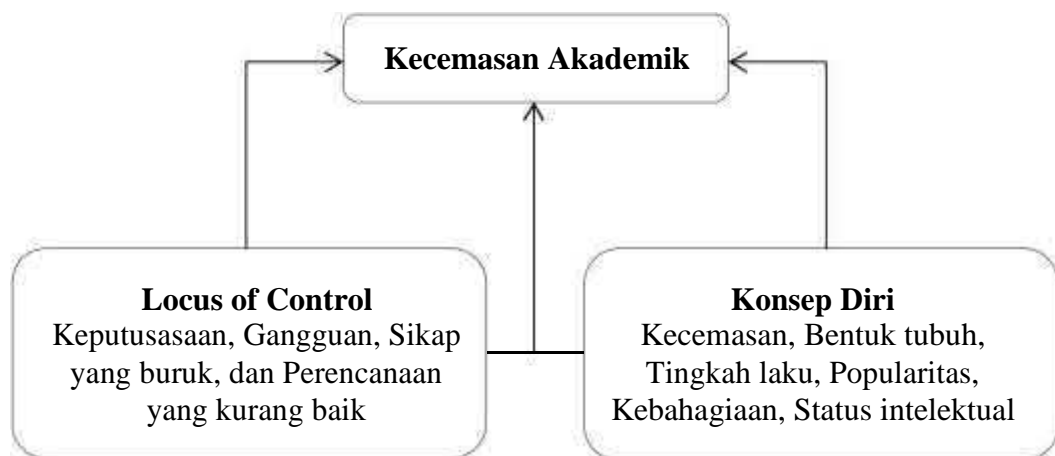
Dapat disimpulkan bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan dengan *locus of control* dan konsep diri karena kecemasan akademik tingkat kecemasan yang lebih tinggi akan memiliki masalah dalam memori kerja seperti berkurangnya rentang memori, kehilangan konsentrasi, tingkat kepercayaan yang rendah, dan kemampuan penalaran yang buruk. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa kehilangan pusat kendali atau *locus of control* yang merupakan wadah dari kontrol diri seseorang sehingga muncul masalah pada konsentrasi, daya ingat, dan kepercayaan diri dalam situasi akademik. Kecemasan akademik dalam wujud manifestasi fisiologis yang dialami siswa seperti kegelisahan, kecemasan dan semacamnya membutuhkan dorongan berupa penguatan dan keyakinan yang dapat peroleh dari nilai-nilai dari konsep diri, karena pada dasarnya konsep diri

merupakan pandangan dan perasaan individu terhadap dirinya sendiri dan kemampuan individu menilai sejauh apa dirinya mampu berkembang.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang dan kerangka berfikir, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Semakin baik *locus of control* akan menurunkan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal
2. Semakin baik konsep diri akan menurunkan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal
3. Semakin baik *locus of control* dan konsep diri akan menurunkan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir Hubungan antara Locus of Control dan Konsep Diri dengan Kecemasan Akademik

BAB 5

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara *locus of control* dan konsep diri dengan kecemasan akademik siswa di SMA 2 Kendal tahun pelajaran 2018/2019 dapat disimpulkan hasil korelasi menunjukkan bahwa *locus of control* berkorelasi positif dengan kecemasan akademik.

1. Hasil penelitian menunjukkan semakin baik *locus of control* akan menurunkan kecemasan akademik siswa dengan koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang sedang. Sehingga dapat dikatakan terdapat aspek-aspek *locus of control* yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik. Dan aspek keputusan merupakan aspek paling dominan dalam menjelaskan kecemasan akademik siswa. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa dengan keputusan yang tinggi cenderung mengalami kecemasan akademik.
2. Hasil penelitian menunjukkan semakin baik konsep diri akan menurunkan kecemasan akademik siswa dengan koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang sedang. Sehingga dapat dikatakan terdapat aspek-aspek konsep diri yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik. Dan aspek kecemasan, popularitas, dan kebahagiaan merupakan aspek paling dominan dalam menjelaskan kecemasan akademik siswa.
3. Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa semakin baik *locus of control* dan konsep diri akan menurunkan kecemasan akademik siswa dengan koefisien korelasi memiliki tingkat hubungan yang kuat. Sehingga dapat dikatakan terdapat aspek-aspek *locus of control* dan konsep diri yang berpengaruh terhadap kecemasan akademik.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka diberikan saran yang difokuskan pada substansi berdasarkan hasil penelitian dan ditunjukkan untuk pihak-pihak terkait sebagai berikut:

1. Teoritis

Bagi peneliti lanjutan disarankan untuk: (1) melakukan penelitian dengan setting yang berbeda seperti SD, SMP, dan Perguruan Tinggi; (2) melakukan penelitian kualitatif atau *mixed method* untuk dapat memahami lebih mendalam tentang kecemasan akademik siswa; (3) melihat bagaimana pengaruh elemen lain seperti dukungan sosial, prokrastinasi akademik, manajemen waktu terhadap kecemasan akademik dalam penelitian eksperimen.

2. Praktis

Faktor keputusan dalam konteks *locus of control* memiliki hubungan yang signifikan dengan kecemasan akademik, maka implikasinya guru BK perlu mendorong siswa untuk mengembangkan target, tujuan, keyakinan bahwa siswa dapat mencapai sesuatu, apabila dia melakukan usaha siswa dapat mencapai hasilnya dan sebagainya sebagai bentuk upaya penurunan keputusan. Begitupula faktor kebahagiaan dalam konteks konsep diri harus dikembangkan untuk menurunkan kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aji, R. (2010). *Hubungan antara Locus of Control Internal dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XII SMK N 4 Purworejo*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Semarang: Universitas Diponegoro
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ashtiani, A.F., Ejei, J., Khodapanahi, M.K., & Tarkhorani, H. (2007). Relationship between Self-Concept, Self-Esteem, Anxiety, Depression and Academic Achievement. *Journal of Applied Sciences*. 7 (7), 995-1000.
- Atiqoh, N. (2016). *Hubungan Konsep Diri dan Kepuasan Kerja terhadap Pelayanan Keperawatan di RSUD Dr. R. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Attri, K.A., & Neelam. (2013). Academic Anxiety and Achievement of Secondary School Students – A Study on Gender Different. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. 2 (1), 27-33
- Ayudiati, S.E. (2010). *Analisis Pengaruh Locus of Control Terhadap Kinerja dengan Etika Islam sebagai Variabel Moderating (studi pada karyawan tetap bank Jateng Semarang)*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Azwar, S. (2005). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Carti, Mugiarto, H., Suharso. (2013). Hubungan Locus of Control dengan Motivasi Konselor dalam Layanan Konseling Perseorangan. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 2 (3), 41-49.
- Ashtiani, A.F., Ejei, J., Khodapanahi, M.K., & Tarkhorani, H. (2007). Relationship Between Self-Concept, Self-esteem, Anxiety, Depression and Academic Achievement in Adolescents. *Journal of Applied Sciences*. 7 (7), 995-1000
- Curtis, N.A., & Trice, A.D. (2013). A Revision of The Academic Locus of Control Scale For College Students. *Physical Development & Measurement*. 116 (2), 817-829.
- Etiafani, & Listiara, A. (2015). Self-Regulated Learning dan Kecemasan Akademik pada Siswa SMK. *Jurnal Empati*. 4 (4), 144-149.

- Febriana, G. (2016). *Hubungan antara Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 1 (1), 1-11.
- Fitri, H.U. (2017). *Keefektifan Layanan Konseling Kelompok Teknik Kognitif Restrukturing dan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fitriani, J. (2010). *Hubungan antara Locus of Control Eksternal dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Denpasar: Universitas Udayana
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IMB SPSS 19*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Guntara, H. (2015). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Memulai Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ikhsan. (2005). *Hubungan antara Locus of Control dan Dukungan Sosial dengan Motivasi Belajar*. Tesis Tidak Dipublikasikan. Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Ishtifa, H. (2011). *Pengaruh Self-Efficacy dan Kecemasan Akademis terhadap Self-Regulated Learning Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Isnam Negeri Jakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Julianingtyas, B.N. (2012). Pengaruh Locus of Control, Gaya Kepemimpinan dan Komitmen Organisasi terhadap Kinerja Auditor. *Accounting Analysis Journal*. 1 (1), 7-14.
- Kartiwi, D.P. (2011). Pengaruh Pembelajaran Berbasis Masalah ditinjau dari Bakat Numerik dan Kecemasan Siswa terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kuta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Ganesha*. 7 (2), 1899-1911.
- Kaur, G., & Kumaran, S. (2016). Test Anxiety and Academic Self-Concept of Students. *The International Journal of Indian Psychology*. 3 (4), 91-98.
- Lenz, A. S., Soler, I. G., Dell'aquilla J., & Uribe, P. M. (2017). Translation and Cross-Cultural Adaptation of Assessments for Use in Counseling

Research. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 50 (4), 224-231.

- Manik, C.G. (2007). *Analisa Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri pada Narapidana Remaja di Lembaga Pemasyarakatan Kelas Ila Tanjung Gusta Medan*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Maqsood, A., & Tazvin, I. (2013). Development and Validation of Study Anxiety for School Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*. 11 (1), 29-35.
- Mayangsari, E.D., & Ranakususma, O.I. (2014). Hubungan Regulasi Emosi dan Kecemasan pada Petugas Penyidik Polri dan Penyidik PNS. *Jurnal Psikogenesis*. 3 (1), 13-27.
- Miraningsih, W., Sugiharto, DYP., Nusantoro, E. (2013). Hubungan Interaksi Sosial dan Konsep Diri dengan Perilaku Reproduksi Sehat Siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 2 (2), 8-16.
- Muarifah, A. (2012). Hubungan Kecemasan dan Agresivitas. *Indonesian Psychological Journal*. 2 (2), 102-111
- Nasution, L.H., & Rola, F. (2011). *Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Academic Self Management pada Siswa SMA kelas X Unggulan*. Diunduh tanggal 10 Februari 2018 dari <http://fpsi.mercubuana-yogya.ac.id/wp-content/uploads/2012/06/Fasti-Rola-Kecemasan-Akademik.pdf>
- Nisa, K., Setyowani, N. (2016). Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Konsep Diri Siswa pengguna Jejaring Sosial Facebook. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 5 (4), 19-25.
- Novriansyah, D., & Mugiarto, H. (2015). Meningkatkan Konsep Diri melalui Layanan Penguasaan Konten Teknik Permainan Kotak Dadu. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 4 (3), 32-37.
- Nurika, B. (2016). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja yang mengunggah Foto Selfie di Instagram (ditinjau dari jenis kelamin dan usia)*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Onem, E. (2010). The relationship among state-trait anxiety, foreign language anxiety and test anxiety in an EFL setting. *TÖMER-Language Journal*. 14 (8), 17-36
- Pratama, B.D., & Suharnan. (2014). Hubungan antara Konsep Diri dan Internal Locus of Control dengan Kematangan Karir Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 3 (3), 213-222.

- Prawoto, Y.B. (2010). *Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Sosial pada Remaja Kelas XI SMA Kristen 2 Surakarta*. Skripsi Tidak Dipublikasikan. Surakarta: Universitas Sebelas Maret
- Putro, F.W., & Prasetyaningrum, J. (2016). *Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Plagiarisme pada Mahasiswa*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang sedang Skripsi. *Indonesian Psychological Journal*. 3 (1), 50-62
- Rosmawati. (2017). Penerapan Layanan Konseling untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1 (1), 39-45.
- Sanitiara, Nazrianti, E., & Firdaus. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun 2013/2014. *Jurnal Psikologi*. 1 (2), 1-9.
- Septiani, W. (2017). Hubungan Pola Asuh Demokratis dan Konsep Diri terhadap Perkembangan Kecerdasan Emosional. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*. 6 (3), 22-26.
- Setyohutomo, I.A. (2014). *Hubungan Kecemasan Akademis dengan Perilaku Menyontek di SMA Negeri 7 Surakarta*. Naskah Publikasi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Siregar, C.N. (2013). Tingkat Kecemasan pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Online Psikologi*. 1 (1)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A.J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rosda.
- Suhendri, Sugiharto, DYP., Suwarjo. (2012). Efektivitas Konseling Kelompok Rational-Emotif untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian. *Jurnal Bimbingan Konseling*. 1 (2), 122-128.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Suryanti, R., Yusuf, M., & Priyatama, A.N. (2011). Hubungan antara Locus of Control Internal dan Konsep Diri dengan Kematangan Karir pada Siswa Kelas XI SMK Negeri 2 Surakarta. *Jurnal Psikologi*. 3 (5), 1-18.

- Tjandra, R. (2007). Computer Anxiety dari Perspektif Gender dan Pengaruhnya Terhadap Keahlian Pemakai Komputer dengan Variabel Moderasi Locus Of Control. *Program Pascasarjana Universitas Diponegoro*. Hal. 20.
- Veiga, F., & Leite, A. (2016). Adolescents' Self-Concept Short Scale: A Version of PHCSCS. *Social and Behavioral Sciences*. 217 (5), 631-637.
- Yoenanto, N.H., & Rahadiano, A.I. (2014). Hubungan antara Self-Efficacy dan Motivasi Berprestasi dengan Kecemasan Akademik pada Siswa Program Sekolah RSBI di Surabaya. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*. 3 (2), 123-128