

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR
DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMK BHAKTI NUSANTARA MRANGGEN**

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Salsa Elvira Putri Wahana

30701800120

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMK BHAKTI
NUSANTARA**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Salsq Elvira Putri Wahana

30701900159

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan dewan penguji guna memenuhi
sebagai persyaratan untuk mencapai gelar sarjana psikologi

Pembimbing

Tanggal


Emi Agustina Setiowati, S.Psi.,
M.Psi.

16 Agustus 2023

Semarang, 16 Agustus 2023

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK.210799001

PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMK BHAKTI NUSANTARA

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Salsa Elvira Putri Wahana

(30701800120)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 24 Agustus 2023

Dosen Penguji

TTD

1. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psikolog

2. Inhasuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

3. Emi Agustina Setiowati, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar sarjana psikologi

Semarang, 24 Agustus 2023

Mengetahui

Dekan fakultas psikologi UNISSULA

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK.210799001

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, Salsa Elvira Putri Wahana dengan sebenarnya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dengan derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 16 Agustus 2023

Yang menyatakan,



Salsa Elvira Putri Wahana

MOTTO

“Jangan terlalu keras pada dirimu sendiri, karena hasil akhir dari semua urusan di dunia ini sudah ditetapkan oleh Allah. Jika sesuatu ditakdirkan untuk menjauh darimu, maka ia tak akan pernah mendatangimu. Namun jika ia ditakdirkan untukmu, maka kau tak bisa lari darinya.”

(Umar bin Khattab)

“Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, yaitu yang ketimpa musibah mereka mengucap: sungguh kita semua ini milik Allah dan sungguh kepada Nya lah kita kembali.”

(Q.S. Al-Baqarah: 155-156)

“Dan hanya kepada Tuhanmu lah hendaknya kamu berharap.”

(Q.S. Al-Insyirah: 8)

“Success doesn't come to you, You go to it!”

(Marva Collins)

“Pendidikan adalah senjata paling mematikan di dunia karena dengan pendidikan, Anda dapat mengubah dunia”

(Nelson Mandela)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim... Dengan izin Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Kupersembahkan karyaku ini kepada Mama dan Papaku, Yuli Choerun Nikmah dan Guntur Wahono, kemudian adikku, Bima Rajendra Putra Wahana yang selalu memberikan do'a, kekuatan, dukungan, kasih sayang, dan motivasi yang tak terhingga. Kalian semua adalah sumber kekuatan serta alasanku dapat bertahan dan berada pada fase ini, untuk meraih cita-citaku kedepannya dengan ini ku persembahkan karya ilmiah sederhana ini untuk kalian.

Kepada dosen pembimbingku sekaligus dosen wali saya, Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Si, Psikolog yang selalu sabar, ikhlas, dan tulus membimbing, memberikan masukan, pengetahuan, saran, serta dukungan dalam menyelesaikan karya yang sangat sederhana ini. Serta semua pihak yang memberikan kekuatan, motivasi dan membantu untuk kelancaran penelitian ini.

Kepada Almamaterku tercinta Universitas Islam Sultan Agung Semarang (UNISSULA), terkhusus Fakultas Psikologi yang sudah menjadi bagian dari lembaran kisah perjalanan hidupku, yang banyak memberikan pelajaran yang berkesan dan banyak kenangan selama menimba ilmu dan pengalaman disini.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Bismillahirrahmanirrahim... Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan inayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis sehingga penyusunan skripsi karya yang sederhana ini dapat terselesaikan sesuai harapan. Skripsi ini merupakan tugas akhir yang harus ditempuh sebagai syarat untuk mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan nabi agung kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua selalu diberikan syafa'at oleh baginda Rasul.

Penulis menyadari dalam proses penyusunan skripsi ini banyak mengalami kendala dan rintangan yang datang namun berkat dukungan, bantuan, dan dorongan dari semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga peneliti mampu melewati rintangan dengan baik. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati dan penuh rasa hormat, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang beliau sampaikan ketika sedang mengajar dikelas kepada penulis selama penulis mengenyam Pendidikan S-1.
2. Ibu Erni Agustina Setiowati, S.Psi., M.Si, Psikolog selaku Dosen pembimbing skripsi sekaligus Dosen wali saya yang selalu sabar, ikhlas, dan sangat tulus membimbing saya, kemudian senantiasa untuk meluangkan waktu, memberikan masukan, saran, serta dukungan sehingga proses pengerjaan skripsi karya sederhana saya ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Seluruh Bapak Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan dukungan, berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat sehingga penulis mendapatkan pengetahuan yang sangat bermanfaat.

4. Seluruh Bapak Ibu Staf Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah banyak membantu dalam proses administrasi hingga skripsi ini terselesaikan.
5. Bapak Kepala Sekolah SMK Bhakti Nusantara yang telah memberikan izin dan bantuan selama penelitian berlangsung kepada penulis untuk melakukan penelitian di lingkungan sekolah.
6. Ibu Is Kustiyawati selaku Guru BK SMK Bhakti Nusantara, yang telah bersedia untuk saya wawancarai mengenai informasi yang saya butuhkan di sekolah dengan tujuan untuk melakukan penelitian skripsi.
7. Siswa SMK Bhakti Nusantara, saya berterimakasih karena telah meluangkan waktunya untuk menjadi responden penelitian dan membantu penulis menyelesaikan skripsi sederhana ini.
8. Papa dan Mamaku tercinta, Guntur Wahono dan Yuli Choerun Nikmah yang senantiasa memberikan do'a, dukungan dan semangat untuk saya agar segera dapat mengwujudkan mimpi dan cita-cita saya.
9. Adikku Bima Rajendra Putra Wahana yang memberikan semangat serta dukungannya.
10. Lutfi Aditya Nugraha yang telah menemani dari awal hingga akhir proses perkuliahan dan merupakan rumah kedua setelah Papa dan Mama. Terimakasih karena telah tulus dan berbaik hati untuk selalu mendukung saya dalam kondisi apapun, dan juga menerima keluh kesah.
11. Teman - temanku semua, psikologi angkatan 2018, terutama Restu Kartikasari, Uliya Nugraheni, Arifa Farras Fadhila dan Putri Qurrotul. Terimakasih sudah memberikan kritik dan saran yang membangun serta memberikan semangat dan motivasi kepada penulis.
12. Teman – teman kelas C angkatan 2018 yang sangat luar biasa.
13. Berbagai pihak yang turut membantu dengan memberikan do'a kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.
14. Terakhir, terimakasih untuk diriku sendiri yang telah bertahan dan berjuang hingga sejauh ini dalam menyelesaikan seluruh tugas dan kegiatan selama

perkuliahan dan juga telah menyelesaikan penelitian ini.

Skripsi ini telah dikerjakan penulis dengan sungguh-sungguh, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat mempunyai manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi atau bidang lainnya, terkhusus pada bidang psikologi klinis.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 09 Agustus 2023

Salsa Elvira Putri Wahana



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
ABSTRAK.....	xiv
<i>ABSTRACT</i>	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. LATAR BELAKANG.....	1
B. RUMUSAN MASALAH	6
C. TUJUAN PENELITIAN	6
D. MANFAAT PENELITIAN.....	6
BAB II.....	7
LANDASAN TEORI.....	7
A. Stres Akademik.....	7
1. Pengertian Stres Akademik.....	7
2. Aspek-aspek Stres akademik.....	8
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	10
B. Regulasi Diri dalam Belajar	13
1. Pengertian Regulasi diri dalam belajar	13
2. Aspek-aspek Regulasi Diri.....	14
3. Karakteristik Siswa yang Mempunyai Regulasi diri dalam belajar	17
C. Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar Dengan Stres Akademik ...	17
D. Hipotesis	19
BAB III	20
METODE PENELITIAN.....	20
A. Identifikasi Variabel	20
B. Definisi Operasional	20

1. Stres Akademik	20
2. Regulasi diri dalam belajar.....	20
C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	22
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	22
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Skala Stres Akademik	23
2. Skala Regulasi diri dalam belajar.....	24
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	25
1. Validitas	25
2. Uji Daya Beda Item.....	26
3. Reabilitas.....	26
F. Metode Analisis Data	27
BAB IV	28
PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	28
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian	28
1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	28
2. Persiapan Penelitian	29
B. Analisis dan Hasil Penelitian.....	35
1. Uji Asumsi	35
2. Uji Hipotesis.....	36
C. Deskripsi Variabel Penelitian	36
1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik.....	37
2. Deskripsi Data Skor Regulasi Diri dalam Belajar.....	38
D. Pembahasan	40
E. Kelemahan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan Penelitian.....	43
B. Saran pada Penelitian.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian Kelas XI	22
Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik	24
Tabel 3. Blueprint Skala Regulasi diri dalam belajar	25
Tabel 4. Blueprint Skala Stres Akademik	32
Tabel 5. Blueprint Skala Regulasi diri dalam belajar	33
Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik	34
Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Regulasi Diri dalam Belajar	35
Tabel 8. Norma Kategorisasi Skor	37
Tabel 9. Deskripsi Skor Stres Akademik	37
Tabel 10. Kategorisasi Skor Subjek Skala Stres Akademik	38
Tabel 11. Deskripsi Skor Regulasi Diri Dalam Belajar	39
Tabel 12. Kategorisasi Skor Subjek Skala Regulasi Diri dalam Belajar	39



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Skala Penelitian	49
Lampiran B Tabulasi Data Skala Penelitian	60
Lampiran C Uji Validitas dan Reliabilitas	115
Lampiran D Uji Analisi Data Penelitian	120
Lampiran E Surat Izin dan Dokumentasi Penelitian	125



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR
DAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI
SMK BHAKTI NUSANTARA MRANGGEN**

Oleh:

Salsa Elvira Putri Wahana, Erni Agustina Setiowati

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: salsaelvira99@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara. Sampel yang digunakan berjumlah 160 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *Proportionate stratified random sampling*. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala stres akademik terdiri dari 34 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,930 dan skala regulasi diri dalam belajar yang terdiri dari 44 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,955. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi product moment. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh skor koefisien korelasi (r_{xy}) = -0,283 dengan taraf signifikan sebesar = 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik sehingga hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini diterima. Kontribusi regulasi diri dalam belajar ini hanya berpengaruh sebesar *R square* 0,080 atau 8% terhadap stres akademik sedangkan sisanya yakni 92% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Kata Kunci: Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION IN LEARNING
AND ACADEMIC STRESS IN CLASS XI STUDENTS
SMK BHAKTI NUSANTARA MRANGGEN***

By:

Salsa Elvira Putri Wahana, Erni Agustina Setiowati
faculty of Psychology
Sultan Agung Islamic University Semarang
Email: salsaelvira99@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study focus to determine the relationship between self regulated learning and academic stress in class XI students of SMK Bhakti Nusantara. This research method uses quantitative methods. The population in this study were students of class XI SMK Bhakti Nusantara. The sample used was 160 students. The sampling technique used in this research is technique Proportionate stratified random sampling. The measuring instrument in this study consisted of two scales, the academic stress scale consisted of 34 items with a reliability coefficient 0.930 and the self-regulation scale in learning consisted of 44 items with a reliability coefficient of 0.955. The analysis technique used in this research is product moment correlation. Based on the results of the analysis that has been carried out, the correlation coefficient score is obtained (r_{xy}) = -0.283 with a significant level of = 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that there is a significant negative relationship between self-regulated learning and academic stress so that the hypothesis that has been proposed in this study is accepted. This self regulated learning contribution only had an impact of R square is 0,080 or 8% on the academic stress while the remaining 92% is influenced by other factors outside the research.

Keywords: *Self Regulated Learning and Academic Stress*

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia terutama dalam perkembangan siswa. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan siswa dan menentukan kualitas kehidupan mereka dimasa depan. Namun dalam proses belajar di sekolah ada kemungkinan siswa mengalami tekanan akibat tidak dapat memenuhi tuntutan dan harapan tersebut, sehingga dapat memicu timbulnya stres karena siswa dituntut untuk bisa menjalankan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab dalam hal akademik di sekolah (Munir dkk., 2020).

Stres yang sering dialami oleh siswa disebut dengan stres akademik. Stres akademik yaitu tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (Desmita, 2009). Sedangkan menurut Olejnik dan Holschuh (2016) stres akademik merupakan respon atau reaksi yang muncul karena terlalu banyak tugas dan tantangan yang harus dihadapi siswa. Gaol (2016) mengungkapkan bahwa stres akademik merupakan masalah yang serius bagi perkembangan belajar di sekolah, hal tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan akademik yang harus dihadapi seperti; ujian, tugas sekolah, presentasi, kegiatan ekstrakurikuler dan masih banyak lagi.

Bressert (2016) mengungkapkan bahwa ada beberapa dampak dari stres akademik yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Pada aspek fisik ditandai dengan adanya gangguan tidur, peningkatan detak jantung, ketegangan otot, pusing dan demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Pada aspek kognitif yaitu muncul kebingungan, sering lupa, kekhawatiran, dan kepanikan. Lalu pada aspek emosi, dampak dari stres yaitu mudah sensitif dan mudah marah, frustrasi, dan merasa tidak berdaya. Selanjutnya aspek perilaku, stres berdampak pada hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, cenderung ingin menyendiri, keinginan untuk menghindari orang lain, dan timbulnya rasa malas.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hurst dkk. (2013) mengenai stres akademik, didapatkan hasil stres yaitu 40% mahasiswa mengalami stres karena proses akademik umum, 20% mengalami stres karena ujian, 8% akibat kegiatan kelas, dan 8% pada proses belajar. Kemudian penelitian Taufik dkk. (2013) menyatakan bahwa hasilnya menunjukkan terdapat 15% stres akademik siswa pada tingkat rendah, 71,8% mengalami stres akademik pada tingkat sedang, dan 13,2% mahasiswa mengalami stres akademik di tingkat tinggi.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwati (2012) dalam penelitian stres akademik pada mahasiswa regular ilmu keperawatan tahun kedua yaitu dari rata-rata mahasiswa usia 19-38 tahun, stres akademik didominasi oleh perempuan sebanyak 95.2% yang teridentifikasi memiliki stres akademik sedang sebanyak 43.3%, ringan sebanyak 29.8% dan tinggi sebanyak 26.9%. Penelitian yang dilakukan oleh Afifah & Wardani (2019) mendapatkan hasil bahwa stres akademik menyebabkan munculnya gejala-gejala *gastrointestinal* (radang lambung). Mahasiswa dengan stres akademik yg tinggi berpeluang mengalami gejala *gastrointestinal* sebanyak 2,037 dibanding yg stres akademiknya rendah.

Berikut merupakan hasil wawancara peneliti yang telah dilakukan pada hari Senin, 5 Juni 2023 terhadap beberapa siswa dan guru BK di SMK Bhakti Nusantara.

Hasil wawancara pada Ibu Guru Bimbingan Konseling di SMK Bhakti Nusantara.

”Sebagian siswa ada yang mengeluh mengenai beban tugas di sekolah karena disini kan tau sendiri lah dari lingkungan yang seperti ini jadi niat belajarnya itu sangat minim ya. Paling sekitar 30-40% saja yang memikirkan tugas, maksudnya tu yang penting masuk sekolah gitu. Dan ada juga siswa yang menamai kontak gurunya itu “beban pak p” nah berarti kan anak-anak memang merasa berat tugasnya dan belum selesai tetapi ditambah-tambahin terus. Kalau di swasta kan beda dengan negeri ya, kalau swasta itu ibaratnya walaupun semua kurikulum sama, cuman kan kita menyesuaikan kemampuan anak. Sedangkan kalau di negeri kan sudah tertata, tanpa diperintah kan anak mentalnya sudah siap dan sadar akan tanggungjawabnya, kalau disini tu kalo ngga dioyak-oyak itu gaakan nurut. Jadi gurunya kan

maklum ya kalau belum selesai tugasnya ya sudah, dikerjakan step by step. Dan tingkat toleransi gurunya juga sangat tinggi. Jadi benar-benar kita menyesuaikan kualitas dan kondisi lingkungan juga...”

Wawancara pada subjek kedua yang berinisial Y, murid SMK Bhakti Nusantara.

”Saya ga merasa tertekan sih kak dengan sistem belajar disekolah ini, karena saya ga ikut ekskul juga jadi ga terlalu banyak kegiatan disekolah kak. Saya juga merasa nilai saya masih kurang memuaskan ya kak dan itu bikin saya sedih cuman terkadang untuk menghilangkan sedih itu ya saya jalan-jalan atau refreshing gitu kak. Kalau saya gapernah ngerjain PR atau tugas itu beban ya kak, karena saya jarang ngerjain sendiri dan biasanya liat jawaban dari temen kak hehe...”

Wawancara pada subjek ketiga yang berinisial D, murid SMK Bhakti Nusantara.

”Dengan sistem belajar disekolah saya agak tertekan si kak karena saya ikut ekskul juga kan jadi sedikit menyita waktu belajar saya kak, karena saya kalo belajar itu siang sepulang sekolah dan malem kak. Saya ga merasa beban ya kak jika ada PR karena saya anaknya suka belajar, mengulang materi gitu kak. Saya masi ada beberapa nilai yang kurang sih di mapel tertentu. Dan kalo saya dapet nilai jelek tu saya ngerasa stres kak terus nangis mengurung diri dikamar gitu, tetapi setelah melewati fase sedih itu ya saya berusaha buat bangkit dan ngulang materi lagi dari awal kak. Kalo dapet PR atau tugas yang susah saya pasti ngerasa pusing bgt kak, sedih terus meratapi, tapi setelah itu saya berusaha nanya ke temen kok kak...”

Wawancara pada subjek keempat yang berinisial A, murid SMK Bhakti Nusantara.

”Saya merasa enjoy aja kak dengan sistem belajar disekolah ini. Terkadang guru saya sehari tu ngasih PR banyak cuman ga tiap hari sih kak, tapi itu ga bikin beban si buat saya karena saya malah senang bisa mengulang materi gitu kak dan enjoy aja ngejalaninnya. Walaupun saya ngerasa nilai saya kurang tapi ga bikin saya sedih, soalnya itu bisa jadi motivasi buat saya belajar lebih rajin lagi. Saya belajarnya malem kak lebih santai kan, tapi cuman sampai jam 8 aja habis itu langsung tidur kak...”

Wawancara pada subjek kelima yang berinisial R, murid SMK Bhakti Nusantara.

"Ya gimana ya kak saya tu kesel sama temen-temen kelas saya karena guru yang mengajar tu sering keluar pas pelajaran belum selesai dan itu gara-gara temen saya pada bawel berisik gitu kak, jadi gurunya ngerasa males cape gitu kali ya. Jadi hal itu bikin saya merasa dirugiin banget karena pelajaran yang diajarkan belum sepenuhnya saya pahami. Kalo dikelas saya dikit sih PR nya, jarang ada PR gitu kak, tapi saya malah anaknya seneng kalo ada PR banyak haha jadi ada kegiatan gitu dirumah ngga nganggur doang. Saya kalo belajar pulang sekolah sih paling sejam gitu abis itu tidur siang biasanya. Dan saya juga ngerasa masih kurang sama nilai saya kak itu beban banget buat saya sedih juga gitu, ya walaupun orang tua ga nuntut mengenai nilai tapi saya merasa gaenak gitu kak. Cara menghadapi hal itu ya saya belajar terus kak, mengulang materi yang barusan diajarin di sekolah..."

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Fardani dkk., (2021) yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir individu, persaingan teman sebaya, karakteristik individu, kesulitan mengelola kehidupan dan faktor fisik. Sedangkan faktor eksternal yaitu manajemen waktu belajar yang buruk, tugas yang menumpuk, masalah keuangan dan lingkungan individu.

Jika siswa memiliki manajemen waktu belajar yang buruk atau tidak dapat mengatur strategi belajarnya dengan baik, maka saat menjalani proses belajar mengajar siswa akan merasa kesulitan, kebingungan serta susah menerima materi yang diajarkan oleh guru kemudian siswa akan mengalami stres. Dengan demikian agar siswa terhindar dari stres yaitu harus memiliki strategi belajar yang baik, dan strategi tersebut biasa disebut dengan *self-regulated learning* (regulasi diri dalam belajar). Regulasi diri dalam belajar yaitu kemampuan individu dalam mengelola sistem belajarnya sendiri dengan berbagai cara agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal (Wolters dkk., 2003). Regulasi diri dalam belajar sebagai proses memunculkan dan memonitor pikiran, perasaan, dan perilaku secara mandiri untuk mencapai suatu tujuan (Santrock, 2007). Siswa yang regulasi diri dalam belajarnya tinggi akan memiliki kebiasaan belajar

yang baik dan teratur, serta mampu menerapkan strategi belajarnya agar dapat meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses pembelajaran, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami (Febriana, I & Simanjuntak, 2021).

Regulasi diri dalam belajar tersebut memiliki pengaruh terhadap stres akademik dan hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Hubungan negatif tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka akan semakin rendah tingkat stres akademiknya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka akan semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Menurut Rahmawati (2020), dalam penelitian mengenai regulasi diri, diketahui ada hubungan negatif signifikan antara kedua variabel, yang artinya individu dengan tingkat regulasi diri yang tinggi memiliki stres akademik yang rendah.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Eka (2017) terhadap mahasiswa diketahui bahwa regulasi diri dapat menekan tingkat stres pada mahasiswa. Ditemukan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres. Penelitian serupa mengenai stres akademik dilakukan oleh Siregar & Putri (2020), namun yang menjadi pembeda dalam penelitiannya yaitu variabel bebasnya *self-efficacy* (efikasi diri). Hasil dari penelitian tersebut yaitu mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi juga merasakan kondisi stres akademik cukup tinggi pula.

Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh mengenai hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara Mranggen.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan dari pembahasan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya yaitu “apakah ada hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara Mranggen?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Dari rumusan permasalahan diatas, maka tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara Mranggen.

D. MANFAAT PENELITIAN

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan sosial, terutama terkait dengan stres akademik dan regulasi diri dalam belajar pada siswa.

2. Manfaat Relevansi/ Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi masukan kepada pihak-pihak terkait, terutama untuk siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara Mranggen. untuk menjadi pertimbangan dan tambahan mengenai regulasi diri dalam belajar sehingga dapat menekan stres akademik.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, 2015). Stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan dan disebabkan oleh tuntutan yang ada di sekolah (Weidner dkk., 1996). Lin & Chen (2009) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang bersumber dari interaksi antara guru dengan siswa, kecemasan terkait hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, proses belajar dalam kelompok, pengaruh teman sebaya dalam proses akademik, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajar yang mempengaruhi kinerja akademiknya. Selanjutnya Alvin (2007) juga menjelaskan bahwa stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi akademik dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik (Desmita, 2009). Tekanan yang bersumber dari akademik yaitu interaksi guru dan siswa, keinginan untuk menjadi yang terbaik, manajemen waktu belajar, pengaruh teman sebaya, banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai serta ketakutan terjadinya kegagalan dibidang akademik (Handayani, 2018). Kemudian Ibung (2008) menambahkan bahwa ketidaksesuaian kondisi individu dengan lingkungannya dapat terjadi apabila tuntutan yang dialaminya lebih tinggi dari kondisi lingkungan yang ia hadapi. Taufik T dkk., (2013) dan tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar.

Berdasarkan paparan teori diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami siswa dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan yang harus dihadapi dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga siswa terbebani oleh berbagai tuntutan tersebut apabila tidak mempunyai kedisiplinan belajar dan kesiapan mental.

2. Aspek-aspek Stres akademik

Menurut Lin & Chen (2009) ada beberapa aspek stres akademik, yaitu:

- a. *Teacher stress* atau stres pengajar
Teacher stress berkaitan dengan *stressor* yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru serta kebijakan-kebijakan yang dibuat guru terkait proses akademik yang berlangsung, berupa bahan ajar atau materi pelajaran, metode pengajaran dan tugas/ kuis yang terlalu banyak yang tidak sesuai dengan kemampuan siswa.
- b. *Result Stress* atau stres hasil
Result Stress merupakan kondisi stres yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajar yang dicapainya. Berasal dari orang tua yang didalamnya timbul konflik antara harapan dan kenyataan dan juga terjadinya penurunan nilai.
- c. *Test Stress* atau stres ujian
Perasaan cemas terkait test atau tugas yang dihadapi individu dalam proses akademiknya.
- d. *Studying stress in group* atau stres belajar dalam kelompok
Merupakan kondisi stres yang dirasakan individu berkaitan dengan proses dalam pengaturan belajar kelompok.
- e. *Peer stress* atau stres teman sebaya
Peer stress muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan belajar, teman dan guru. Situasi tersebut menunjukkan pengaruh individu dan kelompok yang mempengaruhi performa akademik siswa.
- f. *Time management* atau stres manajemen waktu

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan manajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

g. *Self-inflicted stress* atau stres diri sendiri

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang ditunjukkan

Terdapat beberapa aspek stres akademik menurut Sun dkk. (2011) diantaranya:

- a. Tekanan Belajar. Tekanan belajar berkenaan dengan tekanan yang siswa alami saat belajar di sekolah dan di rumah. Hal-hal yang memberikan tekanan pada individu biasanya berasal dari keluarga, teman di sekolah, kuis dan ujian.
- b. Beban Tugas. Beban tugas dikaitkan dengan tugas yang wajib dikerjakan individu di sekolah. Beban yang dimaksud ini berupa tugas-tugas yang diberikan guru untuk dikerjakan di rumah dan di sekolah.
- c. Kekhawatiran terhadap nilai. Aspek ini berkenaan dengan proses berpikir individu. Pada saat individu mengalami stres, ia akan lebih susah untuk berkonsentrasi, penurunan daya ingat, dan penurunan kualitas pengerjaan tugas.
- d. Ekspektasi Diri. Ekspektasi diri berkenaan pada kemampuan individu untuk berekspektasi pada dirinya sendiri. Individu yang sedang berada pada kondisi stres, ekspektasi terhadap dirinya akan lebih rendah. Individu tersebut juga akan mudah merasa selalu gagal dalam nilai-nilai tugas atau ujian.
- e. Keputusasaan

Indikator aspek keputusasaan dari stres akademik merupakan ketidakmampuan siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan juga keputusasaan mengenai nilai akademik mereka yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Siswa yang mengalami keputusasaan tidak memiliki keinginan untuk berkembang, tetapi mereka akan tetap pada apa yang

membuat mereka nyaman walaupun mereka tahu hal tersebut merugikan dirinya sendiri.

Sedangkan menurut (Busari, 2014) aspek-aspek stres akademik sebagai berikut:

a. Fisiologis

Terganggunya pola-pola normal dari aktivisasi fisiologis yang ada. Gejala-gejalanya yang timbul biasanya adalah sakit kepala, nyeri pada otot, cepat lelah dan mual.

b. Perilaku

Ketidaksabaran kecemasan sungguh impulsif, hiperaktivitas, cepat marah, terlalu agresif, menghindari situasi yang sulit dan bekerja secara berlebihan.

c. Kognitif

Kebingungan daya ingat yang sering, pemikiran negatif yang konstan, ketidakmampuan membuat keputusan, sulit untuk menyelesaikan tugas, bersikap kaku dan sulit untuk berkonsentrasi.

d. Afektif

Perasaan khawatir, terancam, sedih, tertekan, ingin menangis, emosi yang meledak-ledak.

Berdasarkan pendapat dari para ahli mengenai aspek-aspek yang memengaruhi stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai. Adapun faktor lainnya yakni fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Davidson dan Coper (Kusuma, 2008) menjabarkan beberapa faktor yang memengaruhi stres akademik antara lain:

a. Faktor Internal

Faktor internal yang memengaruhi stres akademik bersumber dari dalam diri atau pribadi individu seperti kepribadian, beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa sumber stres yang dialami siswa diantaranya yaitu keinginan mencapai prestasi, dan penyelesaian terhadap beberapa beban

tugas akademik Greenberg (Mulya & Indrawati, 2016). Salah satunya dikarenakan regulasi diri dalam belajar, ketika individu tidak memiliki motivasi atau keinginan untuk mempelajari hal yang belum dikuasai, individu cenderung merasa stres karena tidak menguasai materi tersebut, akibatnya siswa tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik atau maksimal dan kesulitan dalam hal akademik.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang memengaruhi munculnya stres akademik pada individu seperti faktor lingkungan rumah, lingkungan belajar dan lingkungan masyarakat.

Menurut (Yumba, 2008) terdapat empat faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu:

a. Hubungan dengan Orang Lain

Hubungan dengan orang lain yang dimaksud yaitu adanya masalah antara individu dengan teman di sekolah, guru atau konflik dengan keluarga.

b. Faktor Personal

Faktor personal meliputi persoalan yang timbul dari dalam diri individu. Hal tersebut berupa susah tidur, pola makan tidak teratur, kesulitan ekonomi, masalah kesehatan, tekanan yang dirasakan dan tanggung jawab yang harus dilakukan.

c. Faktor Akademis

Faktor akademis yang dimaksud yaitu beban tugas sekolah yang semakin bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang kurang, ketinggalan pelajaran dan kesulitan dalam menerima materi.

d. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan yang dapat mempengaruhi stres meliputi kurangnya waktu istirahat atau liburan, kondisi tempat tinggal yang kurang mendukung atau kurang nyaman, dan yang lain lain.

Sedangkan menurut Taylor (2018) terdapat beberapa faktor penyebab stres akademik, yaitu:

a. Faktor Eksternal

- 1) Waktu dan uang, merupakan hal yang dimiliki individu yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi *stressor*
- 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stres
- 3) Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres
- 4) Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh oranglain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara coping dalam menghadapi *stressor*
- 5) *Stressor*, dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari.

b. Faktor Internal

- 1) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres.
- 2) Kepribadian hardiness (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonformasi dengan aktifitas baru.
- 3) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang stresfull serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
- 4) Kontrol psikologis, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang stresfull serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif
- 5) Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
- 6) Strategi coping atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres.

Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah regulasi diri, dikuatkan dengan hasil penelitian (Kusumadewi, 2011) yang menunjukkan bahwa individu yang tidak memiliki regulasi diri yang baik dapat menyebabkan individu tersebut tidak mampu mengontrol tingkah lakunya, sehingga kondisi tersebut dapat menyebabkan individu merasa tertekan dan stres.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor personal, faktor akademis dan lingkungan. Adapun faktor lainnya yakni manajemen waktu belajar yang buruk, regulasi diri dalam belajar, tugas yang menumpuk, dukungan sosial, standar hidup, harga diri dan strategi coping.

B. Regulasi Diri dalam Belajar

1. Pengertian Regulasi diri dalam belajar

Regulasi diri dalam belajar dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola sistem belajarnya sendiri dengan berbagai cara agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal (Wolters dkk., 2003). Regulasi diri dalam belajar adalah metode pembelajaran untuk mencapai tujuan akademik dengan cara mengontrol perilaku, memotivasi diri sendiri dan menggunakan kognitifnya dalam belajar (Pintrich, 1990). Regulasi diri dalam belajar yaitu proses untuk menerima tanggung jawab dan mengatur cara belajarnya sendiri (Eggen, P & Kauchak, 2004). Penting bagi individu untuk memiliki regulasi diri dalam belajar, karena hal tersebut bisa meninjau keadaan lingkungan yang berpotensi dapat mengganggu proses pencapaian tujuan (Setiyawati, 2019). Regulasi diri dalam belajar adalah salah satu bentuk kemampuan individu dalam hal bagaimana cara mengontrol perilaku diri sendiri yang berhubungan dengan metakognitif, motivasi dan perilaku (Dami & Parikaes (2018).

Menurut Santrock (2007) siswa yang mempunyai kemampuan regulasi diri dalam belajar akan memiliki motivasi penuh untuk belajar mengembangkan ilmu, dan dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran. Sedangkan Ruminta dkk. (2018) berpendapat bahwa regulasi diri

dalam belajar antara siswa laki-laki dan perempuan tidak ada perbedaan, masing-masing memiliki karakteristik belajar yang sama. Kemampuan regulasi diri belajar menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar dan meningkatkan motivasi serta mengendalikan stres sehingga tidak mengganggu proses pembelajaran. Regulasi diri dalam belajar menjadi hal yang sangat penting untuk siswa dalam proses belajar. Dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang baik, individu akan menyadari, mempunyai rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif bagi dirinya (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Berdasarkan pengertian regulasi diri yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar yaitu proses yang mengacu pada kemampuan siswa dalam mengelola dan mengatur cara belajarnya dengan baik, dimana siswa perlu memonitor belajarnya melalui keyakinan dan motivasi serta menggunakan strategi belajar kognitif guna mencapai tujuan yang telah ditargetkan dan dengan adanya regulasi diri belajar yang baik menjadikan individu mempunyai rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif bagi dirinya.

2. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut (Wolters dkk., 2003) aspek regulasi diri dalam belajar dibagi menjadi tiga, yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi yaitu suatu kemampuan untuk merencanakan, mengatur atau mengelola, mengarahkan, memantau dan mengevaluasi kegiatan pembelajaran. Strategi-strategi dalam aspek metakognisi yaitu:

- 1) *Rehearsal strategies* adalah strategi yang dilakukan untuk menghafal materi dengan cara mengulang materi agar mudah dipahami.
- 2) *Elaboration strategies* adalah strategi merangkum suatu materi dalam memahami pelajaran.
- 3) *Organization strategies* adalah strategi untuk mengatur atau mengorganisasi kembali suatu materi agar mudah dipahami

- 4) *Metacognitive self-regulation* adalah upaya dalam mengatur kognisi seperti penggunaan strategi belajar, perencanaan dan evaluasi.

b. Motivasi

Motivasi merupakan kegiatan yang muncul akibat adanya dorongan dari dalam diri individu agar dapat mencapai tujuannya. Strategi dalam aspek motivasi meliputi:

- 1) *Mastery self-talk* adalah upaya yang kita lakukan untuk memotivasi diri sendiri guna meningkatkan kinerja belajar.
- 2) *Relevance enhancement* adalah upaya individu dalam mengaitkan materi pembelajaran dengan hal yang berkaitan dengan dirinya.
- 3) *Situational interest enhancement* adalah merubah kondisi tempat belajar agar menjadi menarik.
- 4) *Performance/relative ability self-talk* adalah upaya individu membandingkan diri sendiri dengan apa yang dilakukan siswa lain
- 5) *Performance/extrinsic self-talk* adalah memotivasi diri sendiri agar mendapatkan performa belajar yang baik.
- 6) *Self-consequating* adalah memikirkan sebuah hukuman atau imbalan yang ia dapat ketika menghadapi kesuksesan atau kegagalan.
- 7) *Environmental structuring* adalah mengatur kondisi lingkungan agar lebih mudah dalam belajar.

c. Perilaku

Perilaku regulasi yaitu aktivitas seseorang dalam mengendalikan diri, mengontrol sikap serta mengatur kondisi lingkungan.

- 1) *Effort regulation* adalah upaya dalam mempertahankan semangat belajar yang dimiliki individu.
- 2) *Regulating time and study environment* adalah upaya dalam mengatur waktu dan situasi belajar.
- 3) *General intention to seek needed help* adalah upaya dalam mencari bantuan.

- 4) *General intention to avoid needed help* adalah keinginan individu untuk menyelesaikan masalahnya sendiri dahulu dibanding meminta bantuan kepada orang lain.
- 5) *Instrumental help-seeking goal* adalah upaya meminta bantuan kepada orang lain agar dapat memahami sebuah materi pelajaran.
- 6) *Seeking help from formal source (teacher)* adalah upaya mencari bantuan kepada guru.
- 7) *Seeking help from informal source (other students)* adalah upaya mencari bantuan ke teman.

Sedangkan menurut Pintrich & De Groot (1990) aspek regulasi diri dalam belajar dibagi menjadi lima, yaitu:

a. *Self Efficacy*

Self Efficacy adalah keyakinan kita tentang kompetensi atau efektivitas kita di bidang tertentu.

b. *Intrinsic Value*

Nilai-nilai intrinsik adalah keyakinan terhadap manfaat atau pentingnya suatu tugas yang dihadapi dalam belajar dan keyakinan akan pentingnya tugas serta ketertarikan terhadap tugas.

c. *Test Anxiety*

Anxiety yaitu perasaan takut dan khawatir yang sangat tidak menyenangkan dan samar. Peserta didik yang merasa khawatir atau risau ketika menghadapi tantangan sekolah, seperti harus menyelesaikan ujian dengan baik, merupakan gejala yang wajar.

d. *Cognitive Strategy Use*

Cognitive Strategy Use atau strategi kognitif mencakup sejauh mana peserta didik menggunakan strategi latihan, elaborasi, dan strategi.

e. *Self Regulation*

Self regulated atau pengaturan diri adalah “proses aktif dan konstruktif dimana para peserta didik menetapkan tujuan untuk pembelajaran mereka dan kemudian mencoba untuk memantau, mengatur, dan mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku mereka, yang diatur dan dibatasi oleh

kontekstualnya dilingkungannya.

Dari uraian tersebut, peneliti telah menyimpulkan aspek dalam regulasi diri dalam belajar yaitu metakognisi, motivasi perilaku, kemampuan siswa mengontrol usaha dan kemampuan siswa dalam merancang strategi.

3. Karakteristik Siswa yang Mempunyai Regulasi diri dalam belajar

Menurut Santrock (2008) terdapat lima karakteristik, yaitu:

- a. Mengatur tujuan belajar guna mengembangkan pengetahuan dan meningkatkan motivasi
- b. Menyadari hal-hal yang mempengaruhi kondisi emosional dan mempunyai strategi untuk mengatur emosi agar tidak mengganggu kegiatan belajar
- c. Memantau kemajuan yang mendekati target belajar secara periodik
- d. Memeriksa strategi belajar yang didasarkan pada kemajuan yang dicapai
- e. Mengevaluasi rintangan yang mungkin timbul, dan membuat adaptasi yang diperlukan.

C. Hubungan Antara Regulasi Diri dalam Belajar Dengan Stres Akademik

Seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut (Gunawati & Listiara, 2006). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, 2015). Stres akademik adalah suatu tekanan yang bersumber dari persepsi dan penilaian siswa terhadap *stressor* akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan, pendidikan di sekolah. Artinya stres akademik adalah tekanan dan tuntutan yang berasal dari kegiatan akademik (Tibus & Ledesma, 2021). Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akibat kegagalan akademik (Rosaline & Anggraeni, 2020).

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut penelitian yang telah dilakukan oleh Fardani dkk., (2021) yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir individu, persaingan teman sebaya, karakteristik individu, kesulitan mengelola kehidupan dan faktor fisik.

Sedangkan faktor eksternal yaitu manajemen waktu belajar yang buruk, tugas yang menumpuk, masalah keuangan dan lingkungan individu. Jika siswa memiliki manajemen waktu belajar yang buruk atau tidak dapat mengatur strategi belajarnya dengan baik, maka saat menjalani proses belajar mengajar siswa akan merasa kesulitan, kebingungan serta susah menerima materi yang diajarkan oleh guru kemudian siswa akan mengalami stres. Dengan demikian agar siswa terhindar dari stres, siswa harus memiliki strategi belajar yang baik, dan strategi tersebut biasa disebut dengan regulasi diri dalam belajar.

Regulasi diri dalam belajar menjadi hal yang sangat penting untuk siswa dalam proses belajar. Dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang baik, individu akan menyadari, mempunyai rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif bagi dirinya (Fasikhah & Fatimah, 2013). Regulasi diri dalam belajar adalah proses seseorang belajar dan mengevaluasi secara sistematis dengan menggunakan berbagai strategi seperti kognitif, motivasional dan behavioral sehingga mampu mencapai tujuan belajar dengan baik (Fasikhah & Fatimah 2013). Regulasi diri dalam belajar juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola sistem belajarnya sendiri dengan berbagai cara agar mendapatkan hasil belajar yang maksimal (Wolters dkk., 2003). Sedangkan Eggen, P & Kauchak (2004) mendefinisikan regulasi diri dalam belajar yaitu proses untuk menerima tanggung jawab dan memonitor proses belajarnya sendiri.

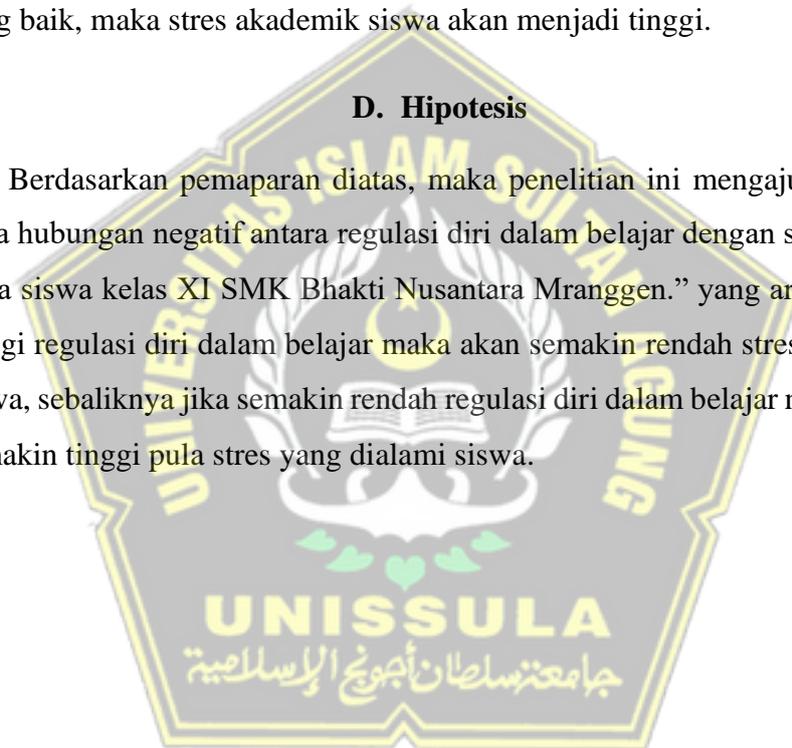
Regulasi diri dalam belajar dan stres akademik sangat berkesinambungan, jika siswa tidak dapat mengatur strategi belajarnya dengan baik, maka saat menghadapi ujian siswa akan merasa kesulitan atau kebingungan. Dari beberapa sumber stres yang dihadapi siswa, respon siswa terhadap stres tersebut sangat tergantung pada strateginya mengatasi masalah yang menyebabkan stres tersebut (Wulandari, 2018). Siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi akan memiliki kebiasaan belajar yang baik dan teratur, serta dapat menerapkan strategi belajar untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses pembelajaran, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami (Febriana, I & Simanjuntak, 2021).

Berdasarkan penjelasan diatas kesimpulannya yaitu stres akademik dapat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam meregulasi diri dalam belajarnya. Hal tersebut juga didukung oleh (Senko & Harackiewicz, 2005) yang mengemukakan bahwa regulasi diri dapat mempengaruhi cara siswa mengelola strategi belajar dan menghadapi tugasnya dengan baik. Dengan hal tersebut terbukti bahwa apabila siswa mempunyai regulasi diri dalam belajar yang baik maka ia dapat menghadapi atau mengatasi stres yang akan terjadi.

Begitupun sebaliknya, jika siswa tidak memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, maka stres akademik siswa akan menjadi tinggi.

D. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan diatas, maka penelitian ini mengajukan hipotesis “ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara Mranggen.” yang artinya semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka akan semakin rendah stres yang dialami siswa, sebaliknya jika semakin rendah regulasi diri dalam belajar nya maka akan semakin tinggi pula stres yang dialami siswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel merupakan langkah untuk mengidentifikasi variabel pada penelitian serta menentukan fungsi dari setiap variabel (Azwar, 2015). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : Regulasi diri dalam belajar
2. Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah sebuah gambaran operasional variabel yang akan diteliti. Berikut definisi operasional dalam penelitian ini, diantaranya:

1. Stres Akademik

Definisi dari stres akademik adalah kondisi dimana individu merasa tertekan akibat menghadapi berbagai tuntutan dan ketidakmampuan dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Dalam penelitian ini stres akademik diukur berdasarkan ketetapan skala yang telah dirancang oleh peneliti yang mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Lin & Chen (2009) yang terdiri dari aspek *teacher stress*, *result stress*, *test stress*, *studying stress in group*, *peer stress*, *time management*, *self-inflicted stress*. Semakin tinggi skor yang didapat, maka semakin tinggi pula stres yang dialami oleh siswa.

2. Regulasi diri dalam belajar

Definisi dari regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan individu dalam mengelola pengalaman belajarnya secara efektif dan memotivasi diri sehingga mencapai belajar yang optimal dan tujuan yang telah ditetapkan dalam hidupnya. Penting bagi siswa untuk memiliki regulasi diri dalam belajar, tujuannya agar mereka mampu mengatur emosi dan me-

monitor dirinya sendiri, dapat menyesuaikan dan mengendalikan diri, terutama saat menghadapi tugas-tugas yang sulit dan agar tidak menghambat proses dalam mencapai tujuan.

Dalam penelitian ini regulasi diri dalam belajar diukur berdasarkan skala yang mengacu pada aspek yang diungkapkan oleh Pintrich & De Groot (1990) yaitu diantaranya aspek *self efficacy*, *intrinsic value*, *test anxiety*, *cognitive strategy use*, *self regulation*. Semakin tinggi skor yang didapatkan dalam penelitian ini maka semakin baik tingkat regulasi diri siswa, sebaliknya jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin buruk pula tingkat regulasi dirinya.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah jumlah kelompok subjek atau objek yang akan digeneralisasikan dari sebuah hasil penelitian (Widiyanto 2010). Populasi tidak hanya mencakup jumlah subjek atau objek yang dipelajari, tetapi juga seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki subjek atau objek tersebut (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Populasi Penelitian Kelas XI

No.	Jurusan	Jumlah siswa
1.	Akuntansi A	21
2.	Akuntansi B	16
3.	Perkantoran A	22
4.	Perkantoran B	16
5.	Tata Busana A	22
6.	Tata Busana B	16
7.	Multimedia A	22
8.	Multimedia B	18
9.	Farmasi A	21
10.	Farmasi B	16
11.	Teknik Sepeda Motor A	24
12.	Teknik Sepeda Motor B	21
13.	Teknik Kendaraan Ringan A	24
14.	Teknik Kendaraan Ringan B	21
	Total	280

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019) sampel yaitu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Apabila jumlah populasi banyak dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMK Bhakti Nusantara dengan jumlah 160 siswa. Sampel ini yang akan diambil data untuk mengetahui hasil penelitian.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yaitu sebuah teknik yang digunakan untuk menentukan sampel mana yang akan digunakan di dalam sebuah

penelitian (Sugiyono, 2019). Teknik *Probability sampling* dengan metode *Proportionate stratified random sampling* digunakan sebagai teknik pengambilan sampel pada penelitian ini. Menurut Sugiyono (2019) *Proportionate stratified random sampling* yaitu teknik sampling yang digunakan untuk populasi dengan anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional. Teknik ini digunakan karena objek yang diteliti berstrata.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini meliputi pengukuran terhadap subjek penelitian dengan menggunakan kuesioner dalam bentuk skala psikologi sebagai alat ukur untuk mengukur regulasi diri dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara. Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala likert yang memiliki lima jawaban alternatif meliputi sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS), dimana subjek diminta untuk memilih salah satu jawaban dari pertanyaan yang sesuai dengan keadaan atau pemikiran subjek sendiri. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala regulasi diri dalam belajar dan skala stres akademik.

1. Skala Stres Akademik

Variabel ini akan diukur menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh Lin & Chen (2008) berdasarkan aspek-aspek yang meliputi *teacher stress, result stress, test stress, studying stress in group, peer stress, time management, self-inflicted stress*. Skala stres akademik berjumlah 34 item yang tersusun atas pernyataan *favourable* dan telah memperoleh *professional judgment*. Setiap item terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut adalah blueprint skala stres akademik:

Tabel 2. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Item	Jumlah
		<i>Favorable</i>	
1.	<i>Teacher stress</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
2.	<i>Result stress</i>	10, 11, 12, 13, 14	5
3.	<i>Test stress</i>	15, 16, 17, 18	4
4.	<i>Studying in groups stress</i>	19, 20, 21, 22, 23	5
5.	<i>Peer stress</i>	24, 25, 26, 27	4
6.	<i>Time management</i>	28, 29, 30	3
7.	<i>Self-inflicted stress</i>	31, 32, 33, 34	4
	<i>Total</i>	34	34

2. Skala Regulasi diri dalam belajar

Variabel ini akan diukur menggunakan skala regulasi diri dalam belajar yang disusun oleh Pintrich & De Groot (1990) dan mengacu pada aspek *self efficacy*, *intrinsic value*, *test anxiety*, *cognitive strategy use*, *self regulation*. Skala regulasi diri dalam belajar berjumlah 44 item yang tersusun atas pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Setiap item terdiri dari empat alternatif jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Berikut adalah blueprint skala regulasi diri dalam belajar:

Tabel 3. Blueprint Skala Regulasi diri dalam belajar

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	<i>Self Efficacy</i>	2, 6, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19	-	9
2.	<i>Intrinsic Value</i>	1, 4, 5, 7, 10, 14,15, 17, 21, 28	-	10
3.	<i>Test Anxiety</i>	3, 12, 20, 22	-	4
4.	<i>Cognitive Strategy Use</i>	23, 24, 29, 30, 31, 34, 39, 41, 42, 44	26, 38.	12
5.	<i>Self Regulation</i>	25, 32, 33, 35, 36, 40, 43	27, 37.	9
Total				44

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas

1. Validitas

Pengujian validitas dilakukan tujuannya agar mengetahui apakah skala dapat menghasilkan data akurat yang sesuai dengan tujuan ukurnya (Sugiyono, 2019). Validitas yaitu derajat kepercayaan yang dapat ditempatkan pada kesimpulan penelitian sosial berdasarkan kebenaran data yang diperoleh. Sebuah instrumen akan semakin valid jika tingkat validitas instrumen semakin tinggi. Valid artinya instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang perlu diukur (Azwar, 2015).

Penelitian ini menggunakan uji validitas seperti validitas isi (*content validity*), yaitu pengujian aitem diukur menurut akal sehat agar dapat menilai apabila skala yang digunakan mendukung teori dan sesuai dengan tujuan alat ukur yang sebenarnya, serta diperlukan keputusan dan persetujuan seseorang yang berkompeten atau biasa disebut *professional judgement* (Azwar, 2018)

2. Uji Daya Beda Item

Uji daya beda item merupakan sejauh mana suatu item mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang akan diukur (Azwar, 2015). Konsistensi aitem-total yaitu indeks daya diskriminasi aitem atau indikator keselarasan maupun konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara menyeluruh. Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan dengan cara menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri.

Pada pemilihan aitem, batasan kriteria berdasarkan korelasi aitem total dengan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang memiliki batas koefisien korelasi minimal $r_{ix} \geq 0,30$ dikatakan mempunyai daya beda yang tinggi atau memuaskan dan dapat dijadikan skala sementara aitem yang kurang dari $r_{ix} \geq 0,30$ dianggap mempunyai daya beda rendah. Jika jumlah aitem yang lolos tidak mencapai jumlah yang diharapkan, maka peneliti dapat menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 (Azwar, 2019).

3. Reabilitas

Reliabilitas merujuk pada sejauh mana pengukuran alat tes dapat memberikan hasil yang dapat dipercaya serta memiliki sifat yang konsisten (Azwar, 2016). Sementara menurut Sugiyono (2015), reliabilitas yaitu seberapa jauh sebuah pengukuran dapat menghasilkan kesamaan data untuk memberikan hasil yang konsisten dalam waktu yang berbeda. Alat ukur atau skala yang dengan reliabilitas dapat menunjukkan hasil yang relatif sama apabila digunakan dalam waktu yang berbeda berulang kali. Pengujian reliabilitas menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi 24.0. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala regulasi diri dalam belajar dan stres akademik.

F. Metode Analisis Data

Metode pengolahan dan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan uji statistik korelasi product moment karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara. Pendekatan kuantitatif dengan perhitungan statistik dijadikan metode analisis data pada penelitian ini sedangkan product moment digunakan sebagai teknik analisis dengan bantuan program SPSS (Statistical Product and Service Solution) versi 24.0 for Windows.



BAB IV

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancha dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancha Penelitian

Orientasi kancha penelitian dapat diartikan sebagai bagian yang dilewati peneliti sebelum melaksanakan suatu penelitian dengan tujuan mempersiapkan seluruh hal yang berkaitan dengan penelitian misalnya mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan. Tahapan awal penelitian yaitu memilih lokasi dari penelitian yang akan dijalankan berdasarkan karakteristik yang ditetapkan. Penelitian ini terletak di SMK Bhakti Nusantara merupakan sekolah swasta yang terletak di JL. Rayung Kusuman IV Mranggen RT 5 RW 5, Kec. Mranggen, Kab. Demak, Prov. Jawa Tengah.

SMK Bhakti Nusantara berdiri pada tanggal 1 Juli 1987 dan berkedudukan di Demak, Jawa Tengah. SMK tersebut memiliki kepala sekolah yang bernama Bapak Aris Andrianto, ST. SMK Bhakti Nusantara memiliki 7 jurusan yang terdiri dari Akuntansi, Farmasi, Multimedia, Perkantoran, Tata Busana, Teknik Kendaraan Ringan dan Teknik Sepeda Motor. Sekolah tersebut memiliki 2 kampus, kampus pertama terdiri dari jurusan Akuntansi, Farmasi, Perkantoran dan Tata Busana. Sedangkan kampus kedua terdiri dari jurusan Multimedia, Teknik Kendaraan Ringan dan Teknik Sepeda Motor.

Setelah menentukan lokasi penelitian, peneliti melaksanakan studi pendahuluan melalui wawancara dengan lebih dari 4 siswa dan guru BK SMK Bhakti Nusantara tersebut mengenai sistem belajarnya dan stres yang dialami siswa. Kemudian peneliti meminta data jumlah murid kelas XI di SMK Bhakti Nusantara kepada guru, guna menentukan sampel serta populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini. Tahapan setelahnya yakni mendapatkan teori – teori serta penelitian ter-

dahulu dengan tema yang sama dan sesuai dengan penelitian yang saat ini digunakan sebagai dasar dan pendukung penelitian.

Peneliti memilih siswa dan siswi SMK Bhakti Nusantara dikarenakan subjek berumur remaja dimana sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan. Sampel yang diambil dari penelitian tersebut yaitu berjumlah 160 siswa dari populasi sebanyak 280 siswa. Penelitian ini menggunakan *Proportionate stratified random sampling* dengan membagikan kuesioner kepada siswa dan siswi SMK tersebut. Pertimbangan peneliti memilih siswa SMK Bhakti Nusantara sebagai subjek penelitian:

- a. Penelitian serupa belum pernah dilakukan dengan variabel stres akademik dan regulasi diri dalam belajar di lokasi tersebut.
- b. Jumlah serta ciri mahasiswa yang diteliti sesuai persyaratan yang telah ditentukan pada penelitian.
- c. Peneliti memperoleh izin dari fakultas psikologi unissula untuk meneliti SMK Bhakti Nusantara.

2. Persiapan Penelitian

Sebagai peneliti yang baik sebelum menjalankan suatu penelitian harus adanya prosedur yang disusun secara cermat seperti menggunakan surat izin penelitian yang berlaku di lokasi pada saat melakukan penelitian serta menyiapkan dengan teliti segala hal yang akan digunakan saat penelitian akan dilaksanakan dengan tujuan menghindari kesalahan. Persiapan yang dilakukan peneliti melalui beberapa tahapan yaitu:

a. Persiapan Perizinan

Sebelum melakukan penelitian, peneliti harus melakukan prosedur utama yaitu mempersiapkan surat perizinan untuk melakukan sebuah penelitian. Persiapan pertama peneliti dalam mengurus perizinan yaitu dengan mengajukan formulir pengantar

permohonan izin penelitian dari Fakultas Psikologi UNISSULA yang kemudian ditujukan kepada Kepala Sekolah SMK Bhakti Nusantara dengan nomor surat 810/C.1/Psi-SA/VII/2023.

b. Penyusunan Alat Ukur

Peneliti menggunakan try out terpakai dimana seperti dijelaskan oleh Hadi (2000) yaitu try out atau uji cobanya akan langsung dipakai hasilnya, dimana hasil dari try out akan digunakan langsung untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis penelitian dan tentu saja hanya menggunakan butir-butir sah saja yang akan dianalisis. Hal ini berarti bahwa uji coba skala dalam penelitian ini bersamaan dengan pelaksanaan penelitian yang sesungguhnya atau dengan maksud bahwa subjek yang dijadikan uji coba juga dipakai sebagai subjek penelitian.

Kelebihan dari try out terpakai yaitu tidak perlu membuang biaya, tenaga dan waktu untuk kepentingan uji coba semata-mata (try out). Alasan menggunakan uji coba terpakai karena keterbatasan subjek, selain itu juga memperhitungkan efektivitas waktu pengumpulan data supaya lebih singkat. Sedangkan kelemahan dari metode ini yaitu jika banyak item yang gugur serta sedikit item yang valid, maka peneliti tidak lagi memiliki kesempatan untuk memperbaiki skalanya.

Penyusunan alat ukur merupakan tahapan yang membantu proses pengumpulan data, dengan alat ukur yang digunakan berupa skala psikologi kuesioner. Penelitian yang dilakukan menggunakan dua skala yaitu skala stres akademik dan regulasi diri dalam belajar. Pembuatan skala penelitian dimana didalamnya terdiri dari aitem yang bersifat *favorable* dan *unfavorable* dengan opsi jawaban mencakup SS (Sangat Sesuai), S (Sesuai), TS (Tidak Sesuai), STS (Sangat Tidak Sesuai). Adapun pemberian skor pada tiap opsi jawaban rentan 4-1 *favorable*, sementara itu secara berurutan skor 1-

4 untuk aitem *unfavorable*. Penyusunan dari masing-masing alat ukur dalam penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut:

1) Skala Stres Akademik

Skala ini disusun oleh Lin & Chen berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari *teacher stress*, *result tress*, *test stress*, *studying stress in group*, *peer stress*, *time management*, *self-inflicted stress*. Total aitem yang digunakan dalam penelitian pada skala penyesuaian diri sebanyak 34 aitem dan seluruhnya termasuk ke dalam aitem *favorable*. Skala tersebut masih dalam bentuk bahasa inggris kemudian ditranslasi oleh CILAD Unissula menjadi bahasa indonesia. Penelitian ini menambahkan aitem sisipan 3 aitem pada skala kecemasan, aitem tersebut berada pada nomor 11, 21 dan 31, sehingga keseluruhan total aitem pada skala kecemasan yang disajikan 37 aitem. Aitem sisipan tersebut seperti “Silahkan pilih angka 2 pada opsi berikut ini” dan “Silahkan pilih angka 4 pada opsi berikut ini”, “Silahkan pilih huruf a pada opsi berikut ini”. Penggunaan teknik penyaringan data atau penambahan aitem sisipan bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, dan meningkatkan kepercayaan peneliti dan pembaca terhadap hasil penelitian (Desimone, Harms, & Desimone, 2014).

Sebaran aitem pada skala stres akademik sebagai berikut:

Tabel 4. Blueprint Skala Stres Akademik

No	Aspek	Item	Jumlah
<i>Favorable</i>			
1.	<i>Teacher stress</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9
2.	<i>Result stress</i>	10,11,12,13,14	5
3.	<i>Test stress</i>	15,16,17,18	4
4.	<i>Studying in groups stress</i>	19,20,21,22,23	5
5.	<i>Peer stress</i>	24,25,26,27	4
6.	<i>Time management</i>	28,29,30	3
7.	<i>Self-inflicted stress</i>	31,32,33,34	4
	<i>Total</i>	34	34

2) Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Skala ini disusun oleh Pintrich & De Groot (1990) yang mengacu pada aspek *self efficacy, intrinsic value, test anxiety, cognitive strategy use, self regulation*. Skala regulasi diri dalam belajar berjumlah 44 item yang tersusun atas pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skala tersebut masih dalam bentuk bahasa inggris kemudian ditranslasi oleh CILAD Unissula menjadi bahasa indonesia. Penelitian ini menambahkan aitem sisipan 3 aitem pada skala regulasi diri dalam belajar, aitem tersebut berada pada nomor 11, 21 dan 31, sehingga keseluruhan total aitem yang disajikan terdapat 47 aitem. Aitem sisipan tersebut seperti “Silahkan pilih huruf d pada opsi berikut ini”, “Silahkan pilih angka 2 pada opsi berikut ini” dan “Silahkan pilih angka 4 pada opsi berikut ini”. Penggunaan teknik penyaringan data atau penambahan aitem sisipan bertujuan untuk meningkatkan ketelitian, dan meningkatkan

kepercayaan peneliti dan pembaca terhadap hasil penelitian (Desimone, Harms, & Desimone, 2014).

Berikut adalah blueprint skala regulasi diri dalam belajar:

Tabel 5. Blueprint Skala Regulasi diri dalam belajar

No.	Aspek	Item		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1.	Self Efficacy	2, 6, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19.	-	9
2.	Intrinsic Value	1, 4, 5, 7, 10, 14, 15, 17, 21, 28	-	10
3.	Test Anxiety	3, 12, 20, 22.	-	4
4.	Cognitive Strategy Use	23, 24, 29, 30, 31, 34, 39, 41, 42, 44.	26, 38.	12
5.	Self Regulation	25, 32, 33, 35, 36, 40, 43.	27, 37.	9
	Total			44

c. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres akademik dan regulasi diri dalam belajar akan diuji daya beda aitem dan perkiraan reliabilitas. Pengujian tersebut dilakukan menggunakan program SPSS versi 24.0 for Windows. Hasil pengukuran reliabilitas dan uji daya beda aitem adalah sebagai berikut:

1) Skala Stres Akademik

Hasil uji daya beda aitem terhadap 160 siswa dan siswi SMK Bhakti Nusantara pada skala stres akademik dengan jumlah 34 aitem memperoleh 34 aitem dengan daya beda tinggi. Hasil analisis yang didapat daya beda tinggi berkisar 0,302 sampai 0,651. Estimasi reliabilitas skala stres akademik dari 34 aitem adalah sebesar 0,930 sehingga dapat dikatakan reliabel dan dapat

digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan. Hasil analisis sebaran daya beda aitem pada skala stres akademik dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Item	DBT
		<i>Favourable</i>	F
1.	<i>Teacher stress</i>	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	9
2.	<i>Result stress</i>	10, 11, 12, 13, 14	5
3.	<i>Test Stress</i>	15, 16, 17, 18	4
4.	<i>Studying in groups stress</i>	19, 20, 21, 22, 23	5
5.	<i>Peer stress</i>	24, 25, 26, 27	4
6.	<i>Time management</i>	28, 29, 30	3
7.	<i>Self-inflicted stress</i>	31, 32, 33, 34	4
	Total		34

2) Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Hasil uji daya beda aitem terhadap 160 siswa dan siswi SMK Bhakti Nusantara pada skala regulasi diri dalam belajar dengan jumlah aitem 44 aitem memperoleh 36 aitem dengan daya beda tinggi dan 8 aitem dengan daya beda rendah. Hasil analisis yang didapat daya beda tinggi berkisar 0,533 sampai 0,791 sedangkan daya beda rendah berkisar -0,407- 0,219. Estimasi reliabilitas skala regulasi diri dalam belajar dari 44 aitem adalah sebesar 0,955 sehingga dapat dikatakan reliabel dan dapat digunakan untuk mengukur variabel yang diinginkan. Hasil analisis sebaran daya beda aitem pada skala regulasi diri dalam belajar dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 7. Daya Beda Aitem Skala Regulasi Diri dalam Belajar

No	Aspek	Item		DBT		DBR	
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	F	UF	F	UF
1.	<i>Self Efficacy</i>	2, 6, 8, 9, 11, 13, 16, 18, 19	-	9	0	0	0
2.	<i>Intrinsic Value</i>	1, 4, 5, 7, 10, 14,15, 17, 21, 28	-	10	0	0	0
3.	<i>Test Anxiety</i>	3*, 12*, 20*, 22*	-	0	0	4	0
4.	<i>Cognitive Strategy Use</i>	23, 24, 29, 30, 31, 34, 39, 41, 42, 44	26*, 38*	10	1	0	2
5.	<i>Self Regulation</i>	25, 32, 33, 35, 36, 40, 43.	27*, 37*	7	1	0	2
	Total			36	2	4	4

Keterangan: * = aitem dengan daya beda rendah

B. Analisis dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Proses uji asumsi dilaksanakan dengan menjalankan pengujian normalitas serta linearitas terhadap data penelitian yang diperoleh sebelumnya. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan program computer berupa SPSS versi 24 untuk melakukan pengujian asumsi.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah nilai residu dalam model regresi menunjukkan distribusi normal maupun tidak. Uji normalitas penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik One Sample Kolmogorov-Smirnov Z dengan dibantu program SPSS versi 24.0 for Windows. Standarisasi sistem penskoran digunakan untuk menentukan apakah data normal atau tidak, data dikatakan normal apabila skor menampilkan skor numerik ($p > 0,05$) dan data dikatakan tidak normal jika skornya menampilkan angka ($p < 0,05$). Hasil uji normalitas dalam penelitian ini menunjukkan nilai signifikan 0,200 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas adalah bagian dari uji asumsi yang digunakan untuk melihat apakah ada hubungan antar variabel satu dengan variabel yang lain pada sebuah penelitian. Uji linieritas mendapatkan skor F linier sebesar 15,443 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi secara linier antara stres akademik dengan regulasi diri dalam belajar.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat ada tidaknya hubungan antara stres akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMK Bhakti Nusantara. Metode yang digunakan pada penelitian ini untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan metode korelasi Pearson dari Karl Pearson. Berdasarkan uji hipotesis yang sudah dilaksanakan, memperoleh hasil $r_{xy} = -0,283$ signifikansi $p = 0,000$. Dari data tersebut bisa diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik, hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademiknya, sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi stres akademik. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

C. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data penelitian disusun sebagai suatu gambaran terhadap bagaimana gambaran skor yang di dapatkan subjek atas pengukuran dan sebagai penjelasan mengenai bagaimana keadaan subjek terhadap atribut yang sedang diteliti. Dalam hal ini pengkategorian subjek dalam penelitian ini secara normatif menggunakan distribusi normal, hal ini bertujuan untuk membagi subjek menjadi berbagai subjek kedalam kelompok-kelompok yang bertingkat pada setiap variabel yang diungkap. Berikut adalah norma kategori yang akan digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 8. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor			Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	<	X	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq$	$\mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	\leq	$\mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean Hipotetik

σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Stres Akademik

Skala stres akademik pada siswa SMK Bhakti Nusantara dari 34 aitem berdaya beda tinggi dan masing-masing skor tersebut memiliki 4 (empat) pilihan jawaban yang diberi skor berkisar antara dari 1 sampai 4. Nilai minimum yang memungkinkan didapatkan subjek adalah 34 yang berasal dari (34x1) dan skor maksimum atau tertinggi yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 136 yang berasal dari (34x4). Rentang skor tersebut kemudian dibagi menjadi 6 satuan standar deviasi sebesar 17 berasal dari $(136-34) : 6$, dengan *mean* hipotetik sebesar 85 berasal dari $(136+34) : 2$.

Deskripsi skor empirik skala stres akademik pada siswa SMK Bhakti Nusantara berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor minimal sebesar 71, skor maksimum sebesar 134, *mean* sebesar 106,69 dan standar deviasi sebesar 15,347.

Tabel 9. Deskripsi Skor Stres Akademik

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	71	34
Skor Maksimum	134	136
<i>Mean</i> (M)	106,69	85
Standar Deviasi (SD)	15,347	17

Berdasarkan hasil deskripsi stres akademik tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai dari *mean* empirik memiliki skor lebih besar dari pada *mean* hipotetik ($106,69 > 85$). Sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada dalam rentang kategori tinggi. Berikut norma kategorisasi stres akademik yang akan dijelaskan pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 10. Kategorisasi Skor Subjek Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$110,5 < X$	Sangat Tinggi	60	38%
$93,5 < X \leq 110,5$	Tinggi	67	42%
$76,5 < X \leq 93,5$	Sedang	27	17%
$59,5 < X \leq 76,5$	Rendah	6	4%
$X \leq 59,5$	Sangat Rendah	0	0%
	Total	160	100%



2. Deskripsi Data Skor Regulasi Diri dalam Belajar

Skala regulasi diri dalam belajar pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara dari 44 aitem dan masing-masing skor tersebut memiliki 4 (empat) pilihan jawaban yang diberi skor berkisar antara dari 1 sampai 4. Nilai minimum yang memungkinkan didapatkan subjek adalah 44 yang berasal dari (44×1) dan skor maksimum atau tertinggi yang memungkinkan diperoleh subjek adalah 176 yang berasal dari (44×4) . Rentang skor tersebut kemudian dibagi menjadi 6 satuan standar deviasi sebesar 22 berasal dari $(176 - 44) : 6$, dengan *mean* hipotetik sebesar 110 berasal dari $(176 + 44) : 2$.

Deskripsi skor empirik pada skala regulasi diri dalam belajar pada siswa SMK Bhakti Nusantara berdasarkan hasil penelitian diperoleh skor

minimal sebesar 54, skor maksimum sebesar 130, *mean* sebesar 92,33 dan standar deviasi sebesar 12,907.

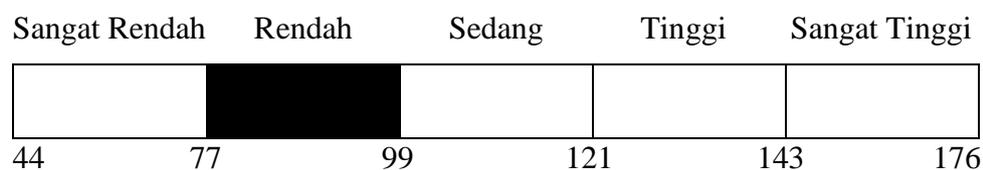
Tabel 11. Deskripsi Skor Regulasi Diri Dalam Belajar

Deskripsi Skor	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	54	44
Skor Maksimum	130	176
<i>Mean</i> (M)	92,33	110
Standar Deviasi (SD)	12,907	22

Berdasarkan hasil deskripsi regulasi diri dalam belajar tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa nilai dari *mean* empirik memiliki skor lebih besar dari pada *mean* hipotetik ($92,33 > 110$). Sehingga dapat diartikan bahwa subjek berada dalam rentang kategori rendah. Berikut norma kategorisasi regulasi diri dalam belajar yang akan dijelaskan pada tabel, sebagai berikut:

Tabel 12. Kategorisasi Skor Subjek Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$143 < X$	Sangat Tinggi	0	0%
$121 < X \leq 143$	Tinggi	5	3%
$99 < X \leq 121$	Sedang	36	23%
$77 < X \leq 99$	Rendah	98	61%
$X \leq 77$	Sangat Rendah	21	13%
	Total	160	100%



D. Pembahasan

Tujuan dari dilaksanakannya penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara. Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini memperoleh nilai korelasi sebesar $-0,283$ dengan taraf signifikan $0,000$ ($p < 0,05$). Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik, hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin stres akademik, sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi stres akademik. Maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil sumbangan efektif regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik sebesar 8% , sedangkan sisanya sebesar 92% dipengaruhi oleh faktor lain.

Seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut (Gunawati & Listiara, 2006). Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik (Sinaga, 2015). Stres akademik diartikan sebagai tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi akibat kegagalan akademik (Rosaline & Anggraeni, 2020). Stres akademik dapat bersumber dari interaksi antara guru dengan siswa, kecemasan mengenai hasil belajar yang diperoleh, ujian atau tes yang akan dihadapi, kemampuan dalam manajemen waktu, serta persepsi individu terkait kemampuan belajar yang mempengaruhi kinerja akademiknya (Lin & Chen 2009).

Regulasi diri dalam belajar menjadi hal yang sangat penting untuk siswa dalam proses belajar. Dengan adanya regulasi diri dalam belajar yang baik, individu akan menyadari, mempunyai rasa tanggung jawab, dan mengetahui cara belajar yang efektif bagi dirinya (Fasikhah & Fatimah, 2013). Siswa yang memiliki regulasi diri belajar yang baik dapat dikatakan bahwa siswa tersebut mampu dalam merencanakan atau mengevaluasi belajarnya, memiliki cukup

motivasi untuk belajar, serta dapat mengatur waktu dan menciptakan lingkungan belajar yang nyaman (Karos dkk, 2021).

Irawati & Fahmawati (2023) juga mengungkapkan bahwa penting bagi peserta didik untuk memiliki regulasi diri dalam belajar, khususnya pada siswa SMA. Karena hal tersebut dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan yang ada pada pembelajaran maupun yang ada pada dirinya sendiri. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Rachmah (2015) regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapi. Regulasi diri dalam belajar juga memiliki peran dalam meregulasi emosi yang ada pada siswa agar dapat menghindarkan siswa dari stres yang diberikan pada kegiatan pembelajaran tersebut. Regulasi diri dalam belajar dan stres akademik sangat berkesinambungan, jika siswa tidak dapat mengatur strategi belajarnya dengan baik, maka saat menghadapi ujian siswa akan merasa kesulitan atau kebingungan. Dari beberapa sumber stres yang dihadapi siswa, respon siswa terhadap stres tersebut sangat tergantung pada strateginya mengatasi masalah yang menyebabkan stres tersebut (Wulandari, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh Irawati & Fahmawati (2023) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada siswa di SMAN 1 Wonoayu dengan Sumbangan efektif variabel regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik sebesar 19.2%. Kemudian penelitian yang dilakukan Nur & Setyandari (2022) mendapatkan hasil analisis nilai koefisien korelasi r sebesar $-0,389$ dengan $\rho = 0,000$. Nilai $(-0,389)$ menunjukkan arah hubungan yang berlawanan dan memiliki tingkat korelasi cukup kuat. Nilai $\rho < 0,05$ berarti hubungan kedua variabel signifikan. Penelitian serupa juga dilaksanakan oleh (Eka, 2017) yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik, dengan koefisien korelasi yang diperoleh $r = -0,313$ serta taraf signifikansi $\rho = 0.001$ yang berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik siswa tersebut.

E. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat kelemahan dalam proses penelitian, diantaranya sebagai berikut:

1. Penggalian data studi pendahuluan kurang mendalam.
2. Alat ukur yang digunakan hanya melalui proses translasi.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMK Bhakti Nusantara. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar yang dimiliki siswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami, begitupun sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka tinggi pula stres akademiknya.

B. Saran pada Penelitian

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka siswa diharapkan untuk meningkatkan regulasi diri dengan cara mengatur waktu, mengontrol emosi serta pikirannya, dan memonitor sistem belajarnya sendiri agar dapat mengurangi atau meminimalisir timbulnya stres akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya melakukan observasi proses belajar mengajar secara langsung di dalam kelas. Karena dalam penelitian ini diketahui bahwa peneliti hanya melakukan wawancara dengan siswa tanpa melihat langsung proses belajar mengajar di dalam kelas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres akademik dan gejala gastrointestinal pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121–127.
- Asra, Abuzar & Achmad Prasetyo. 2015. *Pengambilan sampel dalam penelitian survei*. PT RajaGrafindo Persada: Jakarta.
- Azwar, S. (2015). *Metode penelitian (I)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). *Reliabilitas & validitas* (4th ed.) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bressert, S. (2016). *The impact of stress. psych central*. Diakses pada: 26 Januari 2023. Retrieved from <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
- Cobb, R. J. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. *Dissertation*, 54(2), 1–124.
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri dalam belajar sebagai konsekuen. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82–95.
- Davidson, J. 2001. *Manajemen waktu*. Yogyakarta: Andi.
- Desimone, J. A., Harms, P. D., & Desimone, A. J. (2014). Best practice recommendations for data screening. *Journal of Organizational Behavior*, 36(2), 171-181.
- Desmita.2009. *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134–140.
- Fasikhah, S. S. F., & A. S. (2013). Self regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *21st Century Education: A Reference Handbook*, 01(01), 145–155.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144– 153.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dan dosen pembimbing utama skripsi dengan stres

dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran universitas diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93–115.

- Hadi, S. 2000. *Panduan manual program statistik (SPS)*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Handayani, D. (2018). Hubungan antara sense of humor dan stres akademik pada siswa full day school. *Repository Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 16–44.
- Hurst, C. S., Baranik, L. E., & Daniel, F. (2013). College student stressors: A review of the qualitative research. *Stress and Health*, 29(4), 275–285.
- Irawati, R. I., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik siswa saat PTMT pada kelas xi di sman 1 Wonoayu. *Fakultas psikologi dan ilmu pendidikan, universitas muhammadiya sidoarjo*. 1-7
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62.
- Kusuma, Pergiwati, P., Gusniarti, U. (2008). *Gifted review*: Hubungan antara penyesuaian diri sosial dengan stres pada siswa akselerasi. Universitas Indonesia: *Jurnal Keberbakatan & Kreativitas 2008*, Vol. 02, No. 01, 31- 43
- Kusumadewi, M. D. (2011). Peran stresor harian, optimisme dan regulasi diri terhadap kualitas hidup individu dengan diabetes melitus tipe 2. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 43–61.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157–162.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitass diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302.
- Munir, S., Anita, R., & Dwi Okmala Sefnimal, T. (2020). Academic stress factors among indonesia students: A case of iain batu sangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3), 417–428.
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa kmpks yogyakarta. *Solution : Journal of Counseling and Personal Development* , 4(1), 1–11.
- Olejniak, S. N., & Holschuh, J. P. 2016. *College rules! 4th edition how to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Pintrich, Paul R., & De Groot, E. V. (2003). A motivational science perspective on

- the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686.
- Purwati, S. (2012). Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 fakultas ilmu keperawatan universitas indonesia. *Universitas Indonesia*, 5, 98.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61.
- Rosaline, M. D., & Anggraeni, D. T. (2020). Factors related to academic stress during the covid-19 pandemic in nursing students of upn veteran jakarta. 30(44), 374–379.
- Ruminta, R., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2018). Perbedaan regulasi diri belajar pada siswa sekolah dasar kelas vi ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 1(2), 286.
- Santrock, J W. (2007). *Perkembangan siswa*. (Alih Bahasa Mila Rachmawati dan Wibi Handani). Jakarta: Erlangga
- Senko, C., & Harackiewicz, J. M. (2005). Regulation of achievement goals: The role of competence feedback. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 320–336.
- Setiyawati, Y. (2019). Regulasi diri mahasiswa ditinjau dari keikutsertaan dalam suatu organisasi. *EMPATI-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 245–259.
- Sinaga, M. A. J. (2015). Stres akademik antara anak taman kanak-kanak yang mendapat pengajaran membaca dan tidak mendapat pengajaran membaca (*Doctoral dissertation*, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW). *Jurnal Pendidikan*, 143.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *consilium : berkala kajian konseling dan ilmu keagamaan*, 6(2), 91.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu., & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
- Taufik T., Ifdil I., & & Ardi Z. (2013). Kondisi stres akademik siswa SMA negeri di kota padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 143–150.
- Taylor, S. E. (2018). *Health psychology 10 Edition*. University of California, Los Angeles.
- Tibus, E. D., & Ledesma, S. K. G. (2021). Factors of academic stress: Do they impact english academic performance? *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 10(4), 1446–1454.

- Tua, N., & Gaol, L. (2016). Buletin psikologi teori stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. 24(1), 1–11.
- Weidner, G., Kohlmann, C. W., Dotzauer, E., & Burns, L. R. (1996). The effects of academic stress on health behaviors in young adults. *anxiety, stress and coping*, 9(2), 123–133.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). *Assessing academic self-regulated learning*. 251–270.
- Wycliffe Yumba. (2008). *Academic stress: A case of the undergraduate students*. 1–21.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.

