
HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN STRES AKADEMIK SISWA SMA "X"

Oleh

Deline Atfanti Putri¹, Doddy Hendro Wibowo²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Jl.Diponegoro 52-60, Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711

Email: ¹Dellineaputri01@gmail.com, ²doddy.wibowo@uksw.edu

Article History:

Received: 24-06-2024

Revised: 11-07-2024

Accepted: 19-07-2024

Keywords:

Regulasi Diri Dalam Belajar, Stress Akademik

Abstract: Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat mengenai terdapatnya hubungan antara Regulasi diri dalam belajar dan stress akademik siswa SMA di sekolah X. Peneliti menggunakan teknik sampling jenuh dengan total populasi 165 siswa SMA X. Metode analisis data yang digunakan adalah korelasi Spearman menggunakan SPSS. Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Regulasi diri dalam belajar dan skala Stress Akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi sebesar 1.99 dan nilai sig. adalah 0.010 ($p < 0.05$) yang berarti terdapat hubungan positif signifikan antara Regulasi diri dalam belajar dan stress akademik pada siswa SMA X. Korelasi positif mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat Regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi juga stress akademik. Sebaliknya semakin rendah Regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah juga stress akademik.

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah kondisi yang dirasakan oleh individu dikarenakan adanya hubungan yang tidak sesuai antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, maupun sistem sosial yang dialami oleh individu (Garniwa, 2007). Stres dapat berupa tuntutan lingkungan yang tidak memiliki kesesuaian dengan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stress (stressor) yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (Sarafino, 2006). Lebih lanjut, Desmita (2010) menyatakan bahwa stress yang disebabkan oleh *academic stressor* disebut sebagai stress akademik.

Stres akademik adalah keadaan atau suatu kondisi dimana siswa merasa terbebani dan tertekan akibat ketidaksesuaian tuntutan dari lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa tersebut. (Sandra & Ildil, 2015). Stres dapat terjadi dimanapun dan pada siapapun, termasuk juga pada siswa yang sedang menjalani proses akademiknya. Sumber stress akademik (*academic stresor*) ini meliputi segala aktivitas atau tuntutan siswa dalam proses belajar mengajar di sekolah. Bariyyah (2013), Yeo (2017), Olejnik & Holschuh (2016), dan Rahmawati (2017) menyatakan bahwa sumber stress akademik dapat berupa tuntutan naik kelas, tuntutan untuk menyelesaikan banyak tugas, ekspektasi akademis yang berupa standar nilai tinggi, membuat keputusan untuk menentukan jurusan yang akan dipilih, rasa cemas, tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar, kondisi lingkungan yang tidak nyaman

untuk belajar, mengalami kesulitan belajar, menghilangnya motivasi belajar, serta penundaan pengerjaan atau prokrastinasi.

Stres akademik akan berpengaruh pada pencapaian siswa dalam proses belajarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Widiyanti (2009) dan Sosiady & Ermansyah (2020) yang menyatakan bahwa peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh pada hasil belajarnya. Beban stress yang dirasa berat juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti konsumsi alkohol, tawuran, merokok, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA. Lebih lanjut, Nurmaliyah (2014:3) dan Sudarsana (2019) menyatakan bahwa stress akademik adalah pandangan subyektif siswa terhadap banyaknya mata pelajaran yang harus dikuasai dan kurangnya waktu untuk dapat mengembangkan materi mata pelajaran tersebut. Adanya ketegangan yang bersumber dari faktor akademik dialami oleh siswa, sehingga mengakibatkan terjadinya penyimpangan pada pikiran siswa yang dapat memengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku individu. Stres akademik juga berdampak positif ketika stress yang dialami masih dalam batas kapasitas siswa yakni terjadinya peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri (Smeltzer & Bare, 2009).

Meskipun stres sering dianggap buruk, namun faktanya stres memberikan manfaat yang dibutuhkan dalam perkembangan diri seseorang. Stres juga dapat menjadi keuntungan bagi diri, stres menjadikan diri kuat dengan berusaha mendapatkan solusi dalam permasalahan dan stres yang sedang terjadi (Hidayati,dkk,2021). Stres tetap menjadi bagian dari penggerak evolusi karena kegunaannya dalam kelangsungan hidup. Ketika digunakan pada waktu yang tepat, stres meningkatkan kesadaran kita dan meningkatkan kinerja fisik dalam waktu singkat (Van Duyne, 2003).

Stress akademik juga dialami oleh siswa di SMA X. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa guru di SMA X diperoleh hasil bahwa guru mengalami kesulitan untuk mengkondisikan peserta didik mengikuti pembelajaran secara optimal karena peserta didik cepat sekali mengantuk selama proses pembelajaran berlangsung, peserta didik tidak konsentrasi dalam mengikuti pembelajaran, pemahaman konsep peserta didik lemah, peserta didik sering memainkan gawainya, tidak tahan lama memperhatikan penjelasan guru, daya juang mereka rendah serta konsentrasinya terpecah dengan gawainya. Selain itu, capaian akademik mereka rendah dan kurang sesuai dengan yang diharapkan. Guru memberikan label kepada siswanya sebagai “kaum rebahan” karena pada saat pembelajaran, konsentrasi peserta

didik sangat rendah dan sering meletakkan kepalanya di atas meja. Dari segi peserta didik, peserta didik seringkali memberikan banyak alasan untuk keluar dari jam mata pelajaran seperti ijin ke belakang, ijin ke UKS, dan sebagainya dimana saat diberi ijin, peserta didik akan keluar kelas dalam rentang waktu yang sangat lama dan mereka cenderung jajan di kantin sekolah, merokok, bahkan mabar. Selain itu, peserta didik sering menengok dan memegang gawai mereka selama jam pelajaran berlangsung sehingga konsentrasi mereka terpecah. Peserta didik cenderung resah selama mengikuti jam pelajaran dari pagi hingga sore serta motivasi belajar mereka juga rendah. Berdasarkan hasil wawancara dan observasi ini tampaknya bahwa antara guru dan peserta didik mengalami pergumulan dan permasalahan dalam pembelajaran di sekolah. Kondisi ini menggambarkan bahwa peserta didik mengalami stress akademik.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik menurut Puspitasari (2013) meliputi 2 faktor yakni faktor internal (pola pikir, kepribadian, keyakinan); dan faktor eksternal (muatan pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orang tua saling berlomba). Senada dengan pendapat tersebut, Barseli, dkk (2017) dan Harjuna & Magistarina (2021) menyatakan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan terhadap diri. Faktor eksternal meliputi pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, serta orang tua yang saling berlomba. Lebih lanjut, Febriana & Simanjuntak (2021) menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik adalah regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*).

Regulasi diri merupakan tingkatan pada individu yang melibatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku berpartisipasi dalam proses belajar secara aktif (Zimmerman & Martinez-Pons, 2001; Rizki & Ummayah, 2021). Menurut McCulloch & Willoughby (2019), regulasi diri adalah sesuatu yang tidak berasal dari lahir tetapi sesuatu yang dipelajari, biasanya dimulai dari ajaran orang tua, agama, ataupun nilai yang tergantung dalam masyarakat. Oleh karena itu, regulasi diri adalah sebuah proses kemampuan manusia untuk membantu individu dalam mengontrol diri, memperbaiki diri dan dalam mendorong motivasi guna menjalankan hal tersebut menjadi nyata dan menjadi perilaku yang positif. Dalam pandangan Ghufroon & Risnawita (2010), regulasi diri merupakan usaha yang dilakukan individu dengan tujuan untuk menangani dan menyusun diri dalam sebuah aktivitas dengan melibatkan kemampuan kognitif, perilaku aktif, serta motivasi yang dimana ketiga kemampuan tersebut merupakan aspek dari regulasi diri yang dapat digunakan dalam proses belajar individu. Menurut Pintrich (2003) siswa dapat dikatakan memiliki regulasi diri dalam proses belajar apabila siswa telah mampu untuk menetapkan tujuan dan merencanakan seluruh aktivitasnya, memonitoring dan mengontrol aspek kognitifnya dan perilaku dan motivasinya dapat membantunya mencapai tujuan. Secara umum, individu yang dapat melakukan regulasi diri dengan baik biasanya menunjukkan tingkah laku yang mencerminkan tujuan dan standar tertentu (Hoyle, 2010; Pratiwi & Wahyuni, 2019).

Beberapa penelitian pendukung terkait hubungan antara stress akademik dengan regulasi diri. Penelitian Febriana, I. & Simanjuntak, E. (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara stress akademik dengan SRL pada mahasiswa dimana mahasiswa yang memiliki SRL yang baik akan memiliki stress akademik yang rendah. Selanjutnya penelitian Karos, K.A., Suarni, W., & Sunarjo, I.S. (2021), Priskila, V. & Savira, S.I. (2019), serta Kirana, A. & Juliartiko, W (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara SRL dan stress akademik pada siswa/mahasiswa dimana semakin tinggi SRL siswa maka semakin rendah stress akademik siswa dan sebaliknya jika semakin rendah SRL siswa maka semakin tinggi stress akademik pada siswa. Berdasarkan latar belakang permasalahan ini maka penelitian ini akan membahas hubungan antara regulasi diri dengan stress akademik Siswa SMA X.

LANDASAN TEORI

Stress Akademik

1. Definisi

Stress akademik didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlebihan, diluar batas kemampuan dan ketahanan individu sehingga dapat

mengakibatkan munculnya reaksi fisik, emosi, tingkah laku, dan kognitif (Gadzella, 1994). Selain itu, Sayekti, E. (2017) mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah keadaan dimana siswa mengalami kesulitan menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan sebuah kondisi tekanan yang diakibatkan akan persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami siswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik (Barseli, 2017; Ginting & Daulay, 2022). Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menggunakan teori Gadzella (1994) sebagai teori utama dalam penelitian ini.

2. Aspek

Terdapat beberapa aspek dalam stres akademik. Gadzella (1994) menyatakan terdapat empat aspek yang digunakan untuk mengukur stress akademik, yaitu :

- 1) Reaksi Fisiologis; meliputi respon fisiologis yang dipicu oleh stress, kemudian menurunkan kebugaran tubuh, yang menimbulkan efek samping seperti :sakit kepala, pola hidup yang kacau, sakit perut, serta berkeringat;
- 2) Reaksi Emosional atau Afektif, meliputi munculnya emosi negatif, gelisah, takut, merasa ragu-ragu, merasa rendah diri, sedih, cemas, tertekan, mudah marah, merasa tidak memiliki kemampuan atau potensi;
- 3) Reaksi Perilaku yang berupa perilaku negatif, seperti mulai menutup diri, menangis, sikap acuh, prokrastinasi, perilaku pelarian (*escapism*); serta
- 4) Reaksi Penilaian Kognitif, meliputi kesulitan dalam memfokuskan diri (*lack of attention*) selama proses pembelajaran serta kecenderungan untuk memberikan penilaian buruk pada diri sendiri . Individu cenderung merasa bingung, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, munculnya pikiran yang tidak biasa dan penurunan performa akademik.

3. Faktor yang mempengaruhi

Barseli, dkk (2017) dan Harjuna & Magistarina (2021) menyatakan bahwa stress akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal berikut :

- a. Faktor Internal :Pola Pikir, Kepribadian, keyakinan diri.
- b. Faktor Eksternal :Padatnya jam pelajaran, Tekanan untuk berprestasi tinggi, Dorongan status sosial, orangtua saling berlomba.

Regulasi Diri Dalam Belajar

1. Definisi

Regulasi diri merupakan proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan akan pikiran, perasaan, dorongan, dan hasrat dari rangsangan luar diri sehingga sesuai dengan apa yang menjadi tujuan serta cita-cita (Santrock, 2010; Hulu & Nugroho, 2022). Regulasi diri adalah keterampilan yang melibatkan perencanaan, pengaturan, dan pemantauan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu, dengan memperhitungkan aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial, serta sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku dalam masyarakat. Sedangkan Zimmerman dalam Husna, dkk. (2014) menyatakan bahwa regulasi diri merupakan proses dan kemampuan seseorang dalam mengaktifkan serta memelihara pikiran, perasaan dan tindakannya untuk mencapai tujuan individu. Lebih lanjut, Farah dan Prasetyaningrum (2019) memberikan pernyataan berikut : upaya regulasi diri dalam pembelajaran adalah ketika siswa terlibat aktif dalam mengarahkan dan mengendalikan perasaan, tindakan, pikiran yang fokus untuk mencapai

tujuan belajar.

2. Komponen

Pintrich & Groot dalam Kristiyani (2020) dan Zimmerman dalam Dami & Parikaes (2018) mengemukakan aspek regulasi diri dalam proses belajar, diantaranya:

A. Metakognitif

Metakognitif juga dapat dijabarkan sebagai kemampuan untuk mengendalikan aktivitas belajar serta mengetahui sejauh mana individu memahami materi belajar.

B. Motivasional

Motivasi adalah fungsi kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Dalam diri siswa, motivasi merupakan bagian penting dalam kegiatan pembelajaran dan memegang peranan penting dalam gapaian hasil belajar.

C. Strategi kognitif

Strategi kognitif merupakan sebuah kegiatan nyata yang dilaksanakan ketika belajar, pemahaman dan mengingat materi belajar yang diberikan. Strategi kognitif yang biasa digunakan antara lain :rehearsal, elaboration, dan organizational.

D. Kelola sumber daya

Mengelola, mengendalikan lingkungan, serta memilah kegiatan belajar. Siswa yang memiliki regulasi diri belajar yang baik akan mengatur kegiatan belajar dan menetapkan tujuan.

E. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengujian variabel secara korelasi. Penelitian kuantitatif yang dimaksudkan adalah sebuah penelitian yang digunakan dalam meneliti suatu populasi atau sampel tertentu. Dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan instrumen penelitian analisa data yang bersifat kuantitatif dalam pengujian hipotesa penelitian yang diangkat. Populasi yang dituju adalah Partisipan penelitian ini adalah Siswa Kelas 12 SMA "X" yang terdiri dari dengan total 270 siswa yang mengacu pada Azwar (2017) maka sampel dari populasinya adalah 165 responden.

Terdapat dua buah instrumen penelitian yang digunakan dalam proses pengambilan data oleh peneliti. Skala pertama adalah skala Regulasi diri dalam belajar yang didasarkan pada teori Zimmerman (1990) yang kemudian diadaptasi dan dikembangkan oleh Lourenco (2016). Hasil uji reliabilitas skala oleh Famela (2019) terdapat 3 item yang memiliki nilai $t < 1.96$ dan dinyatakan gugur sehingga menyisakan 23 item yang valid.

Skala kedua merupakan skala stress akademik Gadzela (1994) yang kemudian dilakukan uji reliabilitas oleh Putra (2015) yang menunjukkan 7 item yang memiliki nilai $t < 1.96$ sehingga dinyatakan gugur menyisakan 51 item yang valid.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan Pengambilan data penelitian dilakukan pada rentang waktu bulan November 2023 dengan menggunakan media kuisioner online yang disebar kepada 165 siswa kelas 12 SMA X. Berikut hasil standar deviasi dari variabel Regulasi diri dalam belajar

yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Mean dan Standar deviasi Regulasi diri dalam belajar

Variabel	Mean	Std. Dev
Regulasi diri dalam belajar	75	16,6

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean dan standar deviasi, peneliti melakukan kategorisasi untuk melihat frekuensi Regulasi diri dalam belajar pada partisipan. Berikut merupakan hasil kategorisasi pada tabel 2 untuk data penelitian pada variabel regulasi diri dalam belajar:

Tabel 2. Kategorisasi data variabel Regulasi diri dalam belajar

Kategori	Rentang nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58,4$	11	6,66%
Sedang	$58,4 \leq X < 91,6$	110	66,6%
Tinggi	$X \geq 91,6$	44	26,6%

Hasil Kategorisasi pada partisipan terhadap skala Regulasi diri dalam belajar menunjukkan bahwa terdapat 11 (6,66%) siswa dalam kategori rendah, 110 (66,6%) siswa dalam kategori sedang dan 44 (26,6%) siswa yang masuk dalam kategori tinggi.

Kemudian pada skala kedua yaitu stress akademik. Berikut merupakan hasil dari standar deviasi dan mean yang tersaji dalam Tabel 3:

Tabel 3. Mean dan standar deviasi Stress Akademik

Variabel	Mean	Std. Dev
Stress Akademik	132	29,3

Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan mean dan standar deviasi, peneliti melakukan kategorisasi untuk melihat frekuensi Stress Akademik pada partisipan. Berikut merupakan hasil kategorisasi pada tabel 2 untuk data penelitian pada Variabel Stress Akademik:

Tabel 4. Kategorisasi Variabel Stress Akademik

Kategori	Rentang nilai	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 102,7$	24	14,54%
Sedang	$102,7 \leq X < 161,3$	124	75,16%
Tinggi	$X \geq 161,3$	17	10,3%

Hasil Kategorisasi pada partisipan terhadap skala Stress Akademik menunjukkan bahwa terdapat 24 (14,54%) siswa dalam kategori rendah, 124 (75,16%) siswa dalam kategori sedang dan 17 (10,3%) siswa yang masuk dalam kategori tinggi.

Berikutnya peneliti melakukan uji Normalitas dan Linearitas untuk hasil dari kedua variabel tersebut yang dapat dilihat dalam tabel 5 berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas dan uji linearitas Variabel Regulasi diri dalam belajar dan Stress Akademik.

Variabel	Uji Normalitas	Uji Linearitas
Regulasi Diri dalam belajar	Tidak Normal (p= 0.00)	Linear (p=0.01)
Stress Akademik	Tidak Normal (p= 0.00)	

Hasil uji normalitas pada tabel tersebut menunjukkan bahwa skor regulasi diri dalam belajar adalah 0.00 yang berarti data tidak terdistribusi normal. Pada skor stress akademik menunjukkan hasil 0.00 yang berarti data tidak terdistribusi normal. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai 0.01 (<0.05) yang menunjukkan terdapat hubungan linear dari dua variabel.

Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi menggunakan uji korelasi *Spearman* dikarenakan kedua data tidak terdistribusi secara normal. Berikut merupakan hasil uji korelasi data:

Tabel 6. Hasil uji korelasi variabel Regulasi diri dalam belajar dan stress akademik

Variabel	P	Taraf signifikansi
Regulasi diri dalam belajar Stress akademik	0.162	0.019

Hasil uji korelasi diatas menunjukkan hubungan antara variabel Regulasi diri dalam belajar dan Stress akademik memiliki korelasi $r=0,162$ dan taraf signifikansi 0,019 ($p<0,05$). Angka tersebut berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut. Hal tersebut berarti hipotesa penelitian ini dapat diterima. Pada angka dari nilai r positif menunjukkan hubungan yang searah antara variabel regulasi diri dalam belajar dan stress akademik pada Siswa SMA X. Hal tersebut memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat Regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi pula tingkat Stressi akademik. Sebaliknya, semakin rendah tingkat Regulasi diri dalam belajar, semakin rendah pula tingkan stress akademiknya.

Dapat diperhatikan dari hasil uji statistik deskriptif diatas menunjukkan bahwa data penelitian dapat dikategorikan menjadi 3 jenis yaitu Rendah, Sedang dan Tinggi pada kedua jenis variabel yang sedang diteliti yaitu Regulasi diri dalam belajar sebagai variabel bebas dan Stress Akademik sebagai variabel terikat. Berdasarkan hasil yang didapatkan melalui data jumlah responden, menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar yang rendah berjumlah 11 orang dengan presentase 6,66%, kemudian pada tingkat tinggi 44 orang dengan presentasi 26,6% dan 110 orang pada kategori sedang dengan kategori 66,6%. Selanjutnya hasil pada variabel stress akademik terdapat 24 orang dalam kategori rendah dengan presentasi 14,54%, Kemudian 17 orang pada kategori tinggi dengan presentase 10,3% dan terdapat 124 orang yang masuk pada kategori sedang pada tngkat stress akademik dengan presentase 75,16%.

Berdasarkan hasil yang didapatkan diatas juga dapat dilihat pada uji normalitas ternyata diketahui bahwa data tidak terdistribusi secara normal. Namun pada Uji linearitas, diketahui nilai signifikansi pada linearity sebesar $0.01 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel X (Regulasi diri dalam belajar) dan variabel Y (Stress Akademik) terdapat hubungan yang linier. Kemudian dikarenakan data tidak terdistirbusi secara normal, uji korelasi variabel menggunakan teknik spearman yang dimana dapat diketahui dari hasilnya bahwa koefisien korelasi variabel sebesar 0.162 dan nilai signifikansi 0.019 yang dapat diartikan bahwa kedua variabel mempunyai hubungan positif sesuai dengan hipotesa yang diajukan. Hasil tersebut bertentangan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Karos, K.A., Suarni, W., & Sunarjo, I.S. (2021), Priskila, V. & Savira, S.I. (2019), serta Kirana, A. & Juliartiko, W (2021) yang menyatakan bahwa hubungan antara variabel Self Regulated Learning (Regulasi diri dalam belajar) seharusnya memiliki

hubungan negatif dengan variabel Stress akademik dimana ketika siswa memiliki level regulasi diri dalam belajar yang tinggi maka ia akan memiliki tingkat stress akademik yang rendah begitupula sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesa awal penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif ditolak.

Keterbatasan dalam penelitian ini juga terlihat pada populasi yang ditargetkan. Peneliti hanya berfokus pada satu angkatan kelas di suatu sekolah di daerah tertentu saja sedangkan tidak menutup kemungkinan kondisi lingkungan setiap sekolah pasti menghasilkan pola pikir dan kondisi yang berbeda pada level stress akademik siswa di sekolah. Berdasarkan topik dan hasil penelitian ini, responden yang ditargetkan seharusnya bisa diperluas dengan menyertakan respon dari angkatan yang berbeda atau bahkan siswa dari asal sekolah yang berbeda- beda agar menghasilkan data yang lebih beragam.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari penjasalam yang telah diuraikan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara Regulasi diri dalam belajar dengan Stress Akademik. Nilai korelasi yang didapat adalah 1.99 nilai signifikansi sebesar 0.010 ($p < 0.05$). Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kontra dengan hipotesa awal penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil yang sudah di dapatkan, diketahui bahwa semakin tinggi Regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi Stres Akademik yang dimiliki siswa kelas 12 yang bersekolah di SMA X.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa yang berorganisasi

Seorang Mahasiswa yang mengikuti organisasi di suatu universitas memang cenderung diharapkan menumbuhkan sikap dimana ia harus mementingkan kepentingan bersama di organisasi diatas kepentingan pribadinya. Namun akan lebih baik apabila mahasiswa organisasi juga tetap memperhatikan bahwa tugas utama seorang mahasiswa adalah menyelesaikan tugas akademik di perkuliahan. Diharapkan mahasiswa yang berorganisasi bisa menyeimbangkan antara penyelesaian tugas-tugas akademik dengan tetap mengikuti agenda dan kegiatan organisasi.

2. Bagi Penelitian selanjutnya

Terhadap peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian terkait Konformitas dan Prokrastinasi Akademik, diharapkan bisa menjangkau partisipan dari organisasi yang lebih beragam dan dari lebih dari satu universitas supaya bisa dilihat dari kultur organisasi dan kampus yang berbeda-beda.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- [2] Azhar, A. (2015). Hubungan antara Stres Sekolah dan Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik. Disertasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [3] Azmi, S. (2016). Self-Regulated Learning: Salah Satu Modal Kesuksesan Belajar dan Mengajar. Seminar ASEAN 2nd Psychology & Humanity. UMM, 19-20 Februari.
- [4] Azmy, A.N., Nurihsan, A.J., & Yudha, E.S. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan

- Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 1(2), 197-208
- [5] Barseli, M. & Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148
- [6] Bauer, I. M., & Baumeister, R. F. (2011). Self-regulatory strength. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 64–82). The Guilford Press
- [7] Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2). 1-9. DOI: 10.1177/2055102915596714
- [8] Behnoudi, Z. (2005). *Health and Occupational Stress*. Tehran, Iran: Boshra- Tohfeh Publications
- [9] Calaguas, G. M. (2011). Collage Academic Stress: Differences along Gender Lines. *Journal of Social and Developmental Sciences*, 1(5), 194-201. <https://doi.org/10.22610/jsds.v1i5.644>
- [10] Dami, Z.A. & Parikaes, P. (2018). Regulasi Diri dalam Belajar sebagai Konsekuensi. *Ciencias: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82-95
- [11] Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- [12] Dias, P., Castillo, J., A., G. (2014). Self-Regulation and tobacco use: contributes of the confirmatory factor analysis of the portuguese version of the short Self - Regulation questionnaire. *Journal procedia – social and behavioral sciences*, 159, 370-374.
- [13] Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua dan Stres Akademik pada Siswa SMK yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- [14] Fahmi, F. (2011). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Disertasi. UNIKA Soegijapranata.
- [15] Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2), 171-183. <https://doi.org/10.22219/jipt.v7i2.8243>
- [16] Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self-Regulated Learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Experientia Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/https://doi.org/10.33508/exp.v9i2>
- [17] Fitriya dan Lukmawati. (2016). Hubungan Regulasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Psikologi Islam*, 2(1). 63-74. <https://doi.org/10.19109/psikis.v2i1.1058>
- [18] Friskilia, S.O. & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Penguatan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 36-43. DOI: <https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>
- [19] Garniwa, I. (2007). Pengaruh stress kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap Universitas Widyatama. Diakses: https://www.academia.edu/3203930/Pengaruh_stress_kerja_terhadap_motivasi_serta_dampaknya_terhadap_prestasi_kerja_dosen_tetap_universitas_widyatama
- [20] Gadzella, B. M. (1994). STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY: IDENTIFICATION OF AND REACTIONS TO STRESSORS '. In *Psychological Reports* (Vol. 74).
- [21] Ghufroon, M. Nur. & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Gramedia
- [22] Ginting, S. D. U. B. & Daulay, W. (2022). Hubungan Kejenuhan Belajar dengan Stres

-
- Akademik pada Remaja di Masa Pandemi Covid di SMA 1 Kuala Kabupaten Langkat. JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan, 2(1), 49-58. <https://dupakdosen.usu.ac.id/handle/123456789/6427>
- [23] Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Jurnal Psikologi Undip, 3(2), 93-115. Diakses: <https://www.neliti.com/publications/139502/hubungan-antara-efektivitas-komunikasi-mahasiswa-dosen-pembimbing-utama-skripsi>
- [24] Harjuna, R.B.T. & Magistarina, E. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa selama Daring di Masa Pandemi. Jurnal Pendidikan Tambusai, 5(3), 10791- 10799
- [25] Hernawati, N. 2006. Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa Tingkat Persiapan Bersama tahun akademik 2005/2006. Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia, 11(2), 43-49.
- [26] Hidayat, B. U. A. (2012). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Disertasi.Universitas Diponegoro.
- [27] Hikmah, Y. (2014). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Eklektik Dalam Mengurangi Stress pada Anak Berprestasi Belajar Tinggi Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Medan Tahun Ajaran 2014/2015. Disertasi. UNIMED. Diakses: <http://digilib.unimed.ac.id/7902/>
- [28] Hoyle, R. H. (2010). Handbook of personality and self-regulation. United Kingdom: Blackwell.
- [29] Hulu, F. & Nugroho, G.B. (2022). Gambaran Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SMP Bunda Hati Kudus Grogol Tahun Pelajaran 2021/2022. Jurnal Psiko Edukasi: Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling, 20(2), 133-150
- [30] Husna, A.N., Hidayati, F.N.R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi/ Jurnal Psikologi UNDIP, 13(1), 50-63
- [31] Inayatillah, V. 2015. Hubungan antara adversity quotient dengan kecenderungan stres dalam menyelesaikan tugas akhir (penulisan skripsi) pada mahasiswa (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- [32] Karos, K.A., Suarni, W., & Sunarjo, I.S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. Jurnal Sublumapsi, 2(3), 62-73
- [33] Kirana, A. & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas di Jakarta Barat. Jurnal Psikologi, 14(1), 52-61. doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>
- [34] Kristiyani, T. (2020). Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press
- [35] Lourenço, D. F. M. E. C. (2016). Self-Regulated Learning and Training Effectiveness. Dissertation of ISCTE Business School Department of Human Resources and Organizational Behavior. Diakses: https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/13041/1/SRL_Dissertation_Daniel%20Final.pdf
- [36] Magsino, L.D. (2021). Self-Regulation Learning Variables and Learners' Performance: A Correlational Analysis. International Review of Social Sciences Research, Volume 1,

Issue 2, pp. 34- 57

- [37] Manab, A. (2016). Memahami Regulasi Diri: Sebuah Tinjauan Konseptual. In Seminar ASEAN Psychology & Humanity.
- [38] McCullough, M. E. & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 09, 29-33
- [39] Misra, R., & Castillo, L.G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of american and international students. *International Journal of Stress Management*, 16 (1), 2-14.
- [40] Muharrifah, A. (2009). Interaksi antara Remaja, Ayah, dan Sekolah Serta Hubungannya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Ujian Nasional Dissertation.
- [41] Mukti, F.D. & Sholina, A. (2022). Level of Self-Regulated Learning of Students at Takhassus Elementary School Al-Qur'an Kalibeber Wonosobo. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 4(2), 209-220. <https://doi.org/10.21093/sajie.v4i2.4363>
- [42] Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282
- [43] [41] Olejnik, S. N. & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules! How to Study, Survive, and Succeed in College*. 4th Edition. New York: Ten Speed Press [On-line] Diakses dari: https://books.google.co.id/books/about/College_Rules.html?id=l0LTCwAAQBAJ&redir_esc=y
- [44] Pintrich, P.R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667-686.
- [45] Pintrich, P.R., & De Groot, E.V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Componens of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40
- [46] Pratiwi, I. W., & Wahyuni, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi. *Psikologi Pendidikan*, 8(1), 1-11.
- [47] Priskila, S., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self-regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-7.
- [48] Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- [49] Rachmah, D.N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77
- [50] Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun. Disertasi. Universitas Medan Area.
- [51] Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.
- [52] Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi Covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *Khidmat Sosial: Journal of Social Work and Social Services*, 2(2), 135-153
- [53] Rahmawati, E. & Alaydrus, F.M. (2021). Pengaruh Self-Regulated Learning terhadap

- Kemampuan Berpikir Kritis dalam Pembelajaran Blended Learning. Jurnal al-Hikmah, 9(1), 122-129
- [54] Rahmawati, W. K. (2017). Efektivitas Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Menangani Stres Akademik Siswa. Jurnal Konseling Indonesia, 2(1).
- [55] Rahmawati, W.K. (2021). Stres Akademik Siswa dalam melaksanakan Pembelajaran Daring selama Masa Pandemi Covid-19 di Man 1 Jember. Tarbiya Islamia: Jurnal Pendidikan dan Keislaman, 11(2), 57-64
- [56] Rizki, A. & Ummayah, U. (2021). Analisis Pengukuran Regulasi Diri. EMPATI- Jurnal Bimbingan dan Konseling, 8(2), 137-144. DOI: 10.26877/empati.v8i2.8957
- [57] Santrock, J. W. (2007). Psikologi Pendidikan. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.
- [58] Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.
- [59] Sayekti, E. (2017). Efektifitas Teknik Self-Instruction dalam Mereduksi Stress Akademik pada Siswa Kelas XI MA YAROBİ Kec. Grobogan, Kab. Grobogan Tahun 2016/2017. Disertasi. IAIN Salatiga.
- [60] Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. Jurnal Skolastik Keperawatan, 1(01).
- [61] Sugiyono. (2017). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- [62] Taufik, T., Ildil, I., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 1(2), 143-150.
- [63] Zimmerman, & Schunk. (2002). Self-Regulated Learning and Academic Achievement. Mahwah, New Jersey: Erlbaum.
- [64] Zimmerman, B. (2002). Becoming a Self-regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice.
- [65] Zimmerman, B. J. (2017). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. American Educational Research Journal, 45(1), 166-183. <https://doi.org/10.3102/000283120731290>