

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA JURUSAN AKUNTANSI DAN KEUANGAN
LEMBAGA DI SMK NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

(Skripsi)

Oleh

DEA FEBRIANTI

NPM 2013052023



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA JURUSAN AKUNTANSI DAN KEUANGAN LEMBAGA DI SMK NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2023/2024

Oleh:

DEA FEBRIANTI

Masalah dalam penelitian ini adalah tingginya stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Populasi penelitian ini sebanyak 198 siswa dengan sampel sebanyak 132 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik *random sampling*. Teknik analisis data menggunakan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan berarah negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa yang ditunjukkan dengan indeks korelasi $r_{hitung} = -0,428 > r_{tabel} = 0,143$, dengan $p=0,000$; $p < 0,05$ maka H_0 ditolak, artinya jika *self regulated learning* tinggi maka stres akademik rendah, begitupun sebaliknya jika *self regulated learning* maka stres akademik tinggi.

Kata Kunci: bimbingan dan konseling, *self regulated learning*, stres akademik, siswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC STRESS IN STUDENTS MAJORING IN ACCOUNTING AND FINANCE INSTITUTIONS AT SMK NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG SCHOOL YEAR 2023/2024

By:

DEA FEBRIANTI

The problem in this study is the high level of academic stress. This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic stress in students majoring in Accounting and Financial Institutions at SMK Negeri 8 Bandar Lampung Academic Year 2023/2024. The research method used is quantitative method. The population of this study was 198 students with a sample of 132 students taken using random sampling technique. The data analysis technique uses Product Moment correlation. The results of this study indicate that there is a significant negative relationship between self-regulated learning and student academic stress as indicated by the correlation index $r_{count} = -0,428 > r_{table} = 0,143$, with $p = 0,000$; $p < 0,05$ then H_0 is rejected, meaning that if self regulated learning is high then academic stress is low, and vice versa if self regulated learning then academic stress is high.

Keywords: *guidance and counseling, self regulated learning, academic stress, students.*

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES
AKADEMIK PADA SISWA JURUSAN AKUNTANSI DAN KEUANGAN
LEMBAGA DI SMK NEGERI 8 BANDAR LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2023/2024**

Oleh

DEA FEBRIANTI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024**

Nama Mahasiswa : **Dea Febrianti**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2013052023**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Dr. Mujiyati, M.Pd
NIP 198511122019032016

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.
NIP 23102730930201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

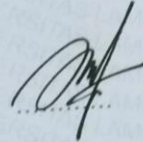
A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Muhammad Nurwahidin', with a long horizontal line extending to the right.

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. SI., M.Ag
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

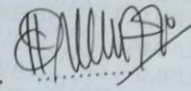
Ketua : **Dr. Mujiyati, M.Pd**



Sekretaris : **Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.**



Anggota : **Diah Utaminingsih, S.Psi., M. A., Psi.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si

NIP 19651230 199111 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 15 Maret 2024

HALAMAN PERNYATAAN

Nama : Dea Febrianti
NPM : 2013052023
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 26 Maret 2024

Yang membuat pernyataan,



Dea Febrianti

NPM 2013052023

RIWAYAT HIDUP



Penelitian ini dilakukan oleh Dea Febrianti, lahir pada tanggal 27 Februari 2002 di Bandar Lampung. Penulis merupakan anak keempat dari pasangan Bapak Allori dengan Ibu Kunuti Puji Astuti. Penulis menempuh pendidikan formal di SD Negeri 1 Susunan Baru, Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2014. Lalu, melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 13 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2017. Kemudian, melanjutkan pendidikan ke tingkat Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 7 Bandar Lampung, Kota Bandar Lampung yang diselesaikan pada tahun 2020, selama di SMA penulis tergabung dalam Organisasi Karya Ilmiah Remaja (KIR) sebagai wakil ketua organisasi pada tahun 2019.

Pada tahun 2020, penulis sebagai mahasiswa di program studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) dengan Beasiswa Kartu Indonesia Pintar atau KIP Kuliah. Selama menjadi mahasiswa, penulis tergabung dalam organisasi diantaranya, yaitu Badan Eksekutif Mahasiswa atau BEM FKIP Universitas Lampung di bidang sosial tahun 2021-2022, relawan Pengabdian Masyarakat di desa Karya Tunggal Lampung Selatan, tergabung dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung (HIMAJIP) tahun 2022, Forum Pembinaan dan Pengkajian Islam (FPPI) di bidang Kesetariatan dan Masjid pada tahun 2020-2021, dan Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung (FORMABIKA) tahun 2020. Penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 3 Banji Kabupaten Waykanan dan program. Selain itu, pada tahun 2023 penulis aktif menjadi relawan yang tergabung dalam organisasi luar universitas.

MOTTO

“Jika Allah menyuruhmu berlari, maka berlailah dengan kencang hingga Allah yang memberhentikan”

(Ust. Husein Gaza)

“Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku”

(Qs. Yusuf ayat 86)

“Hambaku, sepanjang engkau mendekat kepada ku maka yakinkan pada dirimu situasi apapun yang engkau rasakan aku tidak pernah meninggalkanmu”

(Ad- dhuha ayat 3)

“Di dunia kita hanyalah tamu dan setiap tamu harus segera untuk pulang”

(@secercah.nasihat)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirahim..

Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang
Segala puji dan syukur kepada Allah SWT karena nikmat kesehatan, kelancaran
dan kelapangan hati hingga dapat menyelesaikan skripsi ini walaupun masih jauh
dari kata sempurna.

Dengan segala kerendahan hati penulis persembahkan skripsi ini kepada:

Kedua orangtuaku Abah Allori dan Ibu Kunuti, yang selama ini memberikan
semangat, nasehat, kasih sayang dan pengorbanan serta doa yang dipanjatkan
senantiasa mengiringi langkah kecilku untuk tercapainya impianku. Serta Kakak
dan Adik yang selalu berupaya memberikan dukungan dan bantuannya dikala aku
mengalami kesulitan dan merasa lelah saat menjalankan studi.

Untuk sahabat-sahabat dan orang-orang yang pernah hadir dalam kehidupanku
atas saran, sudut pandang, makna dan arti kehidupan yang menjadi penambah
motivasi, keceriaan, dan kebahagiaanku.

Serta kepada almamater tercinta, Universitas Lampung.

SANWACANA

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”. Penyusunan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Selama penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Lusmeila Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Nurwahidin, M.A., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi dan dosen pembahas yang telah memberikan kritik dan saran yang mendukung dalam menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Dr. Mujiyati, S.Pd., M.Pd., selaku dosen Pembimbing Utama yang selalu memberikan kemudahan, motivasi dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I., selaku dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Kedua yang telah memberikan kemudahan, motivasi dan bimbingan selama proses penyusunan skripsi.

7. Bapak dan Ibu dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, terima kasih atas ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
8. Bapak Drs. Firdaus, M.M, selaku kepala SMK Negeri 8 Bandar Lampung dan Ibu Maurin, S.Pd selaku wakil kurikulum, serta guru BK dan staf TU dan tentunya Siswa dan siswa Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Negeri 8 Bandar Lampung, terima kasih telah membantu terlaksanakannya penelitian ini.
9. Kedua orang tuaku tercinta, Abah dan Ibu yang telah membesarkan, merawat, dan memberikan kasih sayang serta doa yang tiada henti untuk penulis. Terima kasih banyak telah memberikan dukungan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi hingga penulis mendapat impian.
10. Kakak dan Adik ku, Eza, Tari, Fia dan Fajri yang telah memberikan semangat dan motivasi serta membantu penulis dalam kesulitan selama menempuh pendidikan.
11. Netty Riamurty, sahabatku yang selalu memberikan dukungan dalam mengerjakan skripsi. Terima kasih telah kebersamai dan menemani hingga saat ini.
12. Sahabat-sahabatku Mamdesty, Zulfa, Feny, Qonita, Nadya, dan Nurhana yang selalu memberikan bantuan dan dukungan selama perkuliahan hingga menyelesaikan skripsi.
13. Segenap rekan-rekan di Kabinet Senada BEM FKIP Universitas Lampung tahun 2021 yang tak dapat kusebutkan satu persatu, terima kasih atas berbagai ilmu dan pengalaman yang dibagikan sehingga penulis termotivasi dan memiliki pemahaman baru.
14. Teman-teman KKN-PLP (Ilham, Desta, Attiko, Dhea, Dinda, Yayang, Putri dan Bela) yang telah memberikan pengalaman dan kenangan yang berarti selama perkuliahan.
15. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung angkatan 2020 yang telah saling membantu dan memotivasi.

Demikian pula semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu semoga Allah memberikan balasan yang lebih besar atas kebaikan dan bantuannya selama ini.

Bandar Lampung, 14 Maret 2024

Dea Febrianti

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Rumusan Masalah	7
1.4 Ruang Lingkup Penelitian	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	8
1.7 Kerangka Berpikir	9
1.8 Hipotesis Penelitian	10
II. TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Stres Akademik	11
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	11
2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik	12
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	14
2.1.4 Gejala Stres Akademik.....	17
2.1.5 Macam-macam Stres Akademik	19
2.1.6 Tahapan Stres Akademik	20
2.1.7 Dampak Stres Akademik.....	22
2.2 <i>Self Regulated Learning</i>	25
2.2.1 Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	25
2.2.2 Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i>	26
2.2.3 Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	27
2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	29
2.2.5 Karakteristik <i>Self Regulated Learning</i>	32
2.3 Hubungan <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik	33
2.4 Penelitian yang Relevan	36
III. METODE PENELITIAN	40
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	40
3.2 Metode Penelitian.....	40
3.3 Populasi dan Sampel	41
3.3.1 Populasi.....	41

3.3.2	Sampel.....	41
3.4	Variabel Penelitian	42
3.5	Definisi Operasional.....	43
3.6	Teknik Pengumpulan Data	43
3.7	Uji Coba Instrumen	47
3.7.1	Uji Coba Instrumen Variabel <i>Self Regulated Learning</i>	47
3.7.2	Uji Coba Instrumen Variabel Stres Akademik.....	49
3.8	Teknik Analisis Data	52
3.8.1	Uji Normalitas	52
3.8.2	Uji Linearitas.....	52
3.8.3	Uji Homogenitas	53
3.8.4	Uji Hipotesis.....	54
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	56
4.1	Hasil Penelitian.....	56
4.1.1	Gambaran tentang <i>Self Regulated Learning</i>	56
4.1.2	Gambaran tentang Stres Akademik.....	58
4.1.3	Gambaran <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik.....	60
4.1.4	Hasil Uji Hipotesis	61
4.2	Pembahasan	62
4.3	Keterbatasan Penelitian	70
V.	SIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1	Simpulan.....	71
5.2	Saran.....	71
	DAFTAR PUSTAKA	73
	LAMPIRAN.....	77

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Jumlah Populasi Siswa Kelas X dan XI Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024.....	41
2. Kategori Jawaban Skala Likert	44
3. Kisi-Kisi Skala <i>Self Regulated Learning</i>	45
4. Kisi-Kisi Skala Stres Akademik	46
5. Kriteria Reliabilitas	49
6. Kriteria Reliabilitas	51
7. Uji Normalitas.....	52
8. Uji Linieritas	53
9. Uji Homogenitas	53
10. Tabel Interpretasi Besarnya “r” <i>Product Moment</i>	54
11. Data Deskriptif <i>Self Regulated Learning</i>	56
12. Rumus Kategori <i>Self Regulated Learning</i>	56
13. Disitribusi Frekuensi dan Presentase <i>Self Regulated Learning</i>	57
14. Data Deskriptif Stres Akademik	58
15. Rumus Kategori Stres Akademik.....	58
16. Distribusi Frekuensi dan Presentase Stres Akademik.....	59
17. Distribusi Frekuensi <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik	60
18. Hasil Uji Hipotesis.....	61

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Pikir	9
2. Presentase <i>self regulated learning</i> antara siswa laki-laki dengan perempuan	57
3. Presentase stres akademik antara siswa laki-laki dengan perempuan.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Skala <i>Self Regulated Learning</i> Sebelum Dilakukan Uji Coba	78
2. Skala Stres Akademik Sebelum Dilakukan Uji Coba.	80
3. Laporan Hasil Uji Coba Instrumen.....	82
4. Data Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen	88
5. <i>Self Regulated Learning</i>	89
6. Stres Akademik.....	93
7. Laporan Uji Ahli Instrumen <i>Self Regulated Learning</i>	96
8. Laporan Uji Ahli Instrumen Stres Akademik.....	100
9. Skala <i>Self Regulated Learning</i> Setelah dilakukan Uji Coba	108
10. Skala Stres Akademik Setelah dilakukan Uji Coba.....	106
11. Tabulasi Data Penelitian <i>Self Regulated Learning</i>	108
12. Tabulasi Data Penelitian Stres Akademik	114
13. Hasil Uji Normalitas	120
14. Hasil Uji Linearitas.....	121
15. Hasil Uji Homogenitas	122
16. Uji Korelasi.....	123
17. Daftar Tabel r.....	124
18. Surat Izin Uji Ahli Instrumen Penelitian	125
19. Surat Izin Penelitian Pendahuluan	128
20. Surat Izin Penelitian	129
21. Surat Balasan Penelitian	130
22. Dokumentasi Penelitian	131

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Siswa merupakan pembelajar yang bertanggung jawab memenuhi kompetensi sesuai dengan pendidikan yang ditempuh. Ketika siswa menempuh pendidikan di sekolah menengah kejuruan atau SMK, siswa SMK didorong untuk memiliki pengetahuan dan keterampilan baik secara teori maupun praktik sesuai standar kompetensi kejuruannya sehingga dalam proses pembelajaran di sekolah siswa bertanggung jawab dalam mengerjakan dan memahami tugas-tugas akademiknya. Hal ini menjadi tuntutan akademik bagi siswa SMK karena harus menguasai kompetensi kejuruan yang akan digunakan ketika memasuki dunia kerja salah satunya pada siswa jurusan Akuntansi. Akuntansi adalah seni mencatat, mengikhtisar keuangan, dan menafsiran berbagai transaksi dalam suatu kesatuan ekonomi (KBBI/Kamus Besar Bahasa Indonesia), siswa jurusan akuntansi mempelajari pengolahan data secara kuantitatif yang terkadang siswa mengalami beragam kesulitan dalam mengerjakan tugas akademik di sekolah.

Bagi siswa yang menempuh pendidikan di SMK dengan jurusan Akuntansi seringkali dihadapkan oleh tuntutan akademik berupa beban tugas dalam mempelajari kompetensi jurusan yang dirasa sulit untuk dipelajari sehingga memicu timbulnya stres akademik. Stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh adanya tuntutan akademik yang dirasakan siswa selama proses pembelajaran (Barseli dkk, 2017). Tuntutan akademik merupakan beban tugas akademik yang harus diselesaikan untuk mengikuti aturan akademik seperti mengerjakan tugas yang diberikan guru dan memenuhi kompetensi standar pendidikan yang harus dikuasai. Menurut penelitian Guyana (2014) banyak siswa yang menganggap pembelajaran akuntansi sulit untuk dipelajari jika siswa tidak teliti ketika membuat laporan keuangan maka akan mengalami kesalahan ditahap berikutnya,

siswa yang tidak mampu mengatasi kesulitan tersebut akan menimbulkan stres akibat beban pelajaran yang dirasa diluar kemampuannya, jika siswa tidak mengatur stres akademiknya maka akan berpengaruh terhadap penurunan hasil belajarnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Shahmohammadi bahwa sumber stres akademik siswa antara lain ujian, kesulitan karena banyak materi yang harus dipelajari, dan merasa kesulitan dalam memahami materi yang telah dipelajari (Shahmohammadi, 2011).

Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan individu karena tuntutan dari berbagai jenis tugas yang harus diselesaikan tetapi tidak sesuai dengan kemampuannya (Sun dkk, 2011). Siswa akan merasakan berbagai tekanan yang dirasakan ketika menghadapi tantangan akademik dalam pembelajaran sehari-hari. Tekanan tersebut berasal dari dalam diri dan luar diri siswa, ketika siswa merasa tidak mampu mencapai nilai yang diinginkan akan menimbulkan stres pada dirinya sendiri. Dalam sebuah penelitian mengungkapkan tingginya stres akademik yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang dialami siswa di sekolah yaitu sebesar 51% dengan kategori tinggi sebanyak 218 siswa, 45% dengan kategori sedang sebanyak 188 siswa dan sebesar 4 % kategori rendah sebanyak 16 siswa (Siregar, 2020).

Fenomena stres akademik sering terjadi pada siswa, salah satunya di sekolah menengah kejuruan yaitu SMK Negeri 8 Bandar Lampung dengan Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga. Sekolah ini menyediakan beragam jurusan yang menunjang keterampilan khusus siswa antara lain Jurusan Kimia Analisis, Teknik Kimia Industri, Pemasaran, Pengembangan Perangkat Lunak & GIM, Desain Komunikasi Visual, Kecantikan dan SPA, Manajemen Perkantoran dan Layanan Bisnis, Tata Busana dan Akuntansi & Keuangan Lembaga. SMK Negeri 8 Bandar Lampung menggunakan Kurikulum 2013 yang mengharapkan siswa aktif dan memiliki kemandirian dalam pembelajaran. Namun, dalam proses pembelajarannya siswa sering dihadapkan permasalahan-permasalahan hingga menimbulkan stres akibat tuntutan akademik. Siswa Akuntansi dan Keuangan Lembaga mempelajari pengolahan data secara kuantitatif dan berkaitan dengan pembuatan laporan keuangan yang membuat siswa mengalami beragam kesulitan

ketika mengerjakan tugas, kesulitan yang dihadapi siswa dalam proses pembelajaran tersebut yang menimbulkan stres akademik.

Fenomena stres akademik dialami siswa di jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung karena siswa merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas yang menjadi tekanan dalam proses pembelajaran. Hal ini berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti pada 42 siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung pada 8 Juli 2023, yaitu siswa merasa kesulitan dalam mempelajari materi akuntansi dan kurang berkonsentrasi dengan pelajaran sebab memikirkan tugas yang sulit dipahami sebanyak 15 orang, siswa merasa memiliki beban tugas yang banyak sebanyak 12 orang, dan siswa merasa khawatir terhadap kompetensi diri sebanyak 15 orang. Siswa merasa memiliki tekanan dalam mempelajari materi dan tugas akuntansi sehingga ketika pelajaran berlangsung siswa kurang berkonsentrasi karena sulitnya materi-materi yang sulit untuk dipahami misalnya dalam mengelola buku besar, membuat laporan keuangan, mengoperasikan program pengolah angka/spreadsheet tentang materi akuntansi, hingga kesulitan dalam mengoperasikan aplikasi komputer yang digunakan dalam pelajaran akuntansi. Selain itu, siswa merasa terbebani terhadap pembelajaran sehari-hari seperti tugas yang sulit dipahami, banyaknya tugas yang harus dikerjakan sehingga siswa ragu terhadap kemampuan diri untuk menyelesaikannya tugas. Stres akademik yang dialami siswa berupa tekanan yang dirasakan siswa ketika dihadapkan kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan tugas dan materi pembelajaran yang dirasa tidak sesuai dengan kapasitas kemampuan dirinya.

Hal ini didukung oleh hasil wawancara kepada beberapa siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung pada 31 Juli 2023, bahwa siswa yang menganggap materi pelajaran sulit untuk dipahami akan merasa stres dengan beban tugas dan materi yang harus dipahami sehingga timbul perasaan khawatir, putus asa, lelah sehingga malas mengerjakan tugas dan berniat menghindari pembelajaran di sekolah. Selain itu, siswa yang kelelahan mencari jawaban lebih memilih untuk menunggu hasil jawaban teman dibanding berusaha

dalam menyelesaikan tugasnya, sehingga mengganggu konsentrasi temannya yang sedang mengerjakan tugas.

Stres akademik apabila dibiarkan akan memberikan dampak berupa respon terhadap terhadap fisik, pemikiran, perasaan dan perilaku. Hal ini sesuai dengan hasil survei yang dialami siswa seperti sakit kepala, terus memikirkan hal yang mengganggu aktivitasnya, muncul perasaan cemas dan kurang berkonsentrasi. Siswa yang merasakan stres akibat akademik di sekolah akan mengalami gangguan kognitif, fisiologis, emosional dan perilaku yang berakibat pada penurunan aktifitas belajar siswa di sekolah (Lazarus & Folkman, 1984). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan sedangkan faktor eksternal meliputi pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi dan dorongan status sosial (Barseli, 2017) juga hubungan dengan orang sekitar, faktor personal, akademis dan lingkungan (Yumba, 2008).

Pada bidang Bimbingan dan Konseling di sekolah memiliki peran dalam menangani permasalahan fenomena stres akademik yang terjadi pada siswa. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada kegiatan pra penelitian juga ditemukan permasalahan mengenai *self regulated learning* yaitu pengaturan diri dalam belajar siswa yang kurang maksimal. *Self regulated learning* yang rendah menunjukkan bahwa siswa merasa kesulitan jika harus menyelesaikan tugas secara mandiri sehingga siswa lebih memilih mengerjakan tugas di sekolah dan menunggu hasil jawaban teman, selain itu siswa belum mampu melakukan perencanaan dalam belajar untuk membantu siswa menyelesaikan tugas yang sulit atau tugas yang banyak. Kemampuan *self regulated learning* membantu siswa dalam mengatasi fenomena stres akademik yang sering terjadi di sekolah. *Self regulated learning* berfokus pada bidang belajar dalam Bimbingan dan Konseling yang membantu siswa untuk mengatur dan mengarahkan proses belajar secara mandiri sehingga efektif dalam mengelola tuntutan akademik yang menimbulkan tekanan dalam belajar pada siswa.

Siswa SMK merupakan remaja yang berusia antara 15-18 tahun yang seharusnya memiliki kemampuan dalam mengelola pembelajaran secara mandiri. Masa

remaja terdiri dari dua tahap yaitu remaja awal dari usia 13 sampai 16-17 tahun, dan remaja akhir usia 16-17 sampai 18 tahun (Hurlock, 2013). Pada masa remaja tersebut, individu diharapkan telah memiliki kemandirian dalam menetapkan dan merencanakan tujuan yang diinginkan terutama dalam menggapai target akademik sehingga cenderung berinisiatif untuk mengoptimalkan diri dan mengatur strategi belajar yang mendukung pencapaian akademiknya. Ketika siswa berada pada masa remaja seharusnya siswa mampu mengarahkan diri dan mampu memecahkan permasalahan yang tengah dihadapinya. Kemandirian dalam belajar tersebut yang dikenal dengan pengaturan diri dalam belajar atau *self regulated learning*.

Self regulated learning merupakan kemampuan individu dalam mengaktifkan metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses belajar (Zimmerman, 1986). Metakognitif individu dengan kemampuan merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi proses belajarnya. Motivasi mengenai dorongan yang dimiliki individu dalam menyelesaikan tugas dan perilaku yang mencerminkan sebagai pembelajar yang aktif dalam menggali pengetahuan. *Self regulated learning* merupakan cara individu mengelola diri dalam proses pembelajaran yang dianggapnya efektif untuk menggapai tujuan akademiknya. Siswa yang memiliki *self regulated learning* memiliki kemampuan untuk aktif mengambil inisiatif dalam proses belajar, mengatur waktu, mencari informasi, memotivasi diri untuk mengerjakan tugas, memanfaatkan lingkungannya untuk belajar sehingga mampu menghadapi kesulitan-kesulitannya ketika dihadapkan tuntutan akademik yang menjadi tanggung jawabnya sedangkan jika individu yang tidak menggunakan *self regulated learning* dalam belajar maka ia akan sulit dalam memanfaatkan metakognisi, motivasi dan perilakunya sehingga cenderung mengalami stres akibat tuntutan akademiknya.

Self regulated learning dapat dilihat ketika siswa melakukan perencanaan, mengevaluasi kemampuan belajar mereka sendiri, menyadari cara berpikir mereka, dan menetapkan tujuan belajar yang jelas sehingga siswa dapat mengendalikan proses belajar mereka sendiri dan mencapai hasil yang lebih baik tanpa tekanan yang berlebihan (Qolbu, 2018). Faktor yang mempengaruhi *self*

regulated learning ialah pribadi, perilaku dan lingkungan individu (Zimmerman, 1989). Ketika siswa dengan *self regulated leaning* akan memahami apa yang ada didalam dirinya untuk menunjang tujuan belajarnya sehingga siswa berusaha merencanakan aktifitas belajar dan menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitas belajarnya tersebut.

Menurut penelitian Wulandari pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Indonesia angkatan 2015 dan 2016” menghasilkan hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik, jika semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, karena dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi maka dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaannya hingga kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang dapat mengurangi tingkat stres akademik (Wulandari, 2018). *Self regulated learning* yang berperan dalam membantu mengelola strategi belajar yang tepat untuk mencapai target kompetensi akademik dan menyelesaikan beban tugas akademik sehari-hari sehingga diduga berhubungan dengan fenomena stres akademik yang sering dialami siswa.

Dikarenakan ditemukan permasalahan terkait stres akademik di SMK Negeri 8 Bandar Lampung yang dijelaskan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti penelitian dengan judul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti mengidentifikasi sebagai berikut:

- a. Terdapat siswa yang merasa memiliki tuntutan akademik yang dirasa tidak sesuai dengan kapasitas kemampuannya seperti merasa memiliki beban tugas yang banyak dan kesulitan dalam memahami teori dan praktik pelajaran.

- b. Terdapat siswa yang kurang berkonsentrasi, merasa khawatir, putus asa, dan merasa lelah sehingga malas mengerjakan tugas dan berniat menghindari pembelajaran di sekolah.
- c. Terdapat siswa yang mengerjakan tugas di sekolah dan menunggu hasil jawaban teman atau mencontek.
- d. Terdapat siswa yang belum mampu merencanakan aktivitas belajar di rumah.

1.3 Rumusan Masalah

Peneliti menentukan bahwa rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024?”

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini hanya fokus pada ruang lingkup masalah yang ingin diteliti yaitu hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik dengan responden penelitian siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung.

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai sumber informasi dan pengetahuan serta memperkaya sumber kepustakaan pada bidang ilmu

bimbingan dan konseling mengenai hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan dengan memberikan kontribusi praktis yang membantu permasalahan yang berkaitan dengan penelitian. Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi sekolah

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dan bahan referensi mengenai *self regulated learning* dengan stres akademik, agar sekolah dapat membantu mengatasi stres akademik dengan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung untuk mengurangi stres akademik pada siswa.

b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan guru Bimbingan dan Konseling untuk membuat layanan BK sebagai upaya memahami masalah siswa yang berkaitan dengan stres akademik dan untuk meningkatkan *self regulated learning* siswa.

c. Bagi siswa

Penelitian dapat menjadi masukan agar siswa meningkatkan strategi belajar yang tepat dengan menggunakan *self regulated learning* untuk mengurangi stres akademik.

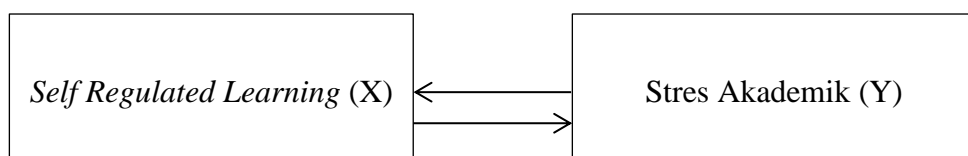
d. Bagi peneliti lain

Penelitian dapat menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang hendak meneliti mengenai *self regulated learning* dengan stres akademik.

1.7 Kerangka Berpikir

Self regulated learning merupakan cara individu mengelola diri dalam proses pembelajaran yang dianggapnya efektif untuk menggapai tujuan akademiknya dengan mengaktifkan metakognitif, motivasi dan tingkah laku dalam proses belajar. Stres akademik merupakan tekanan yang dirasakan individu karena tuntutan dari berbagai jenis tugas yang harus diselesaikan tetapi dianggap diluar kapasitas dengan kemampuannya, tekanan berasal dari berbagai faktor akademik yang terkait dengan proses pembelajaran di sekolah. Berdasarkan hubungan *self regulated learning* memiliki kontribusi dalam mempengaruhi stres akademik jika semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, karena dengan *self regulated learning* dalam belajar yang tinggi maka dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaannya hingga kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran yang dapat mengurangi tingkat stres akademik.

Self regulated learning merupakan kemampuan individu dalam mengaktifkan metakognitif, motivasi dan tingkah laku dalam proses belajar. Siswa yang memiliki *self regulated learning* memiliki kemampuan untuk aktif mengambil inisiatif dalam proses belajar, mencari informasi, memotivasi diri untuk mengerjakan tugas, memanfaatkan lingkungannya untuk belajar sehingga mampu menghadapi kesulitan-kesulitannya ketika dihadapkan tuntutan akademik yang menjadi tanggung jawabnya sedangkan jika individu yang tidak memiliki *self regulated learning* maka ia akan sulit dalam memanfaatkan metakognisi, motivasi dan perilakunya dalam belajar sehingga cenderung mengalami stres akibat tuntutan akademiknya.



Gambar 1.1 Kerangka Pikir

1.8 Hipotesis Penelitian

Hipotesis masalah dalam penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara variabel X yaitu *self regulated learning* dengan variabel Y yaitu stres akademik di jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung. Hal itu dibuktikan dengan menggunakan hipotesis statistika yaitu:

H_0 : Tidak terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

H_a : Terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres Akademik

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres secara etimologi berasal dari bahasa latin “*stingere*” yang mengartikan “keras” (*stricus*) yang seiring perkembangan penelaahan dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stress* pada abad 17 *stress* menunjukkan arti sebagai kesukaran, kesusahan, kesulitan atau penderitaan, lalu abad 18 stres sebagai kekurangan, tekanan, ketegangan psikologis yang terjadi pada individu (Lazarus & Folkman, 1984). Secara terminologi, stres diartikan sebagai keterkaitan antara individu dan lingkungan yang dinilai individu sebagai tuntutan hidup yang membebani kehidupan individu sehingga mengganggu dan menekan kesejahteraan hidupnya (Lazarus dan Folkman, 1984). Selye berpendapat bahwa stres merupakan reaksi tubuh yang secara spesifik mempengaruhi individu sebab adanya tuntutan atau penyebab stres. Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu berada dalam lingkungan yang dianggap membebani dirinya sehingga menimbulkan ketegangan dan mengganggu diri individu (Fatimah, 2020). Stres merupakan respon individu terhadap situasi dan keadaan yang menimbulkan stres, dimana individu tersebut merasa terancam dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi yang mengganggu tersebut (Santrock, 2007).

Stres sebagai keadaan yang menekan karena adanya ketidaksesuaian dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan disekitarnya sehingga berdampak pada ketegangan dan perasaan tidak nyaman terhadap diri individu (Sarafino dan Smith, 2014). Stres merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu beraa dalam lingkungan yang dianggap membebani dirinya sehingga menimbulkan ketegangan dan mengganggu diri individu

Stres yang dialami individu selama masa pendidikan dan muncul karena adanya tuntutan akademik selama proses berpendidikan disebut sebagai stres akademik (Barseli dkk, 2017). Stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dirasakan individu karena tuntutan yang berkaitan dengan akademik atau berbagai jenis tugas yang harus diselesaikan namun tidak sesuai dengan kemampuannya (Sun dkk, 2011). Individu yang mengalami stres akademik cenderung merasa kurang berprestasi, merasa tertekan dalam belajar, merasa memiliki tugas yang banyak dan merasa takut gagal atau mengecewakan orang sekitar jika tidak mampu menggapai hasil akademik yang maksimal (Sun dkk, 2011). Stres akademik merupakan persepsi subjektif individu terhadap tekanan yang dihadapinya dalam memandang tantangan pembelajaran, seperti mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas, beban tugas akademik yang dirasa terlalu banyak dan di luar kemampuannya, kekhawatiran terhadap masa depan, dan prestasi akademik yang menurun (Bedwey & Gabriel, 2015). Stres akademik adalah hasil dari penilaian pribadi terhadap situasi akademik tertentu. Menurut Anggola & Ongori bahwa stres akademik sebagai tekanan yang menghasilkan respons negatif dalam bentuk reaksi fisik, perilaku, pemikiran, dan emosi yang dialami siswa, yang dipicu oleh tuntutan yang berasal dari lingkungan sekolah atau bidang akademik (Astuti dkk, 2017).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan tertekan siswa yang berasal dari pandangan siswa terhadap tuntutan akademik yang dianggap diluar batas kemampuannya, tuntutan akademik berupa banyaknya materi yang harus dikuasai, tuntutan tugas yang harus diselesaikan, waktu dalam mengerjakan tugas, dan tuntutan dari lingkungan seperti harapan orang tua dan guru sehingga menimbulkan ketegangan yang membuat siswa tidak nyaman dalam proses pembelajaran.

2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik

Stres akademik melibatkan aspek-aspek yang menguraikan tekanan psikologis yang timbul selama siswa berada dalam lingkungan pendidikan kedalam aspek-aspek stres akademik yang meliputi persepsi siswa terhadap tuntutan akademik,

beban tugas dan ujian, dan ekspektasi siswa terhadap pencapaian akademik (Bedewy & Gabriel, 2015).

a. Persepsi diri terhadap akademik

Aspek ini berkaitan dengan cara individu dalam memandang positif dan negatif terhadap kemampuan diri, sehingga persepsi ini yang membuat siswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik.

b. Tuntutan beban tugas dan ujian

Aspek ini berkaitan dengan tekanan yang dirasa individu ketika mendapat tugas yang banyak, tugas yang sulit dan kekhawatiran ketika gagal ujian.

c. Ekspektasi akademik

Aspek ini berkaitan dengan harapan dari lingkungan sekitar yang berasal dari persaingan akademik dengan teman, harapan guru dan orang tua terhadap prestasi individu.

d. Keterbatasan waktu

Siswa yang merasa kurang belajar atau kurang siap dalam waktu yang terbatas cenderung mengingat materi pembelajaran hanya dalam jangka waktu singkat. Keterbatasan waktu ini menyebabkan tingkat stres, karena mereka merasa terbebani oleh waktu yang terbatas untuk menguasai materi yang seharusnya mereka kuasai.

Sun, Dunne, Hou, & Xu menguraikan aspek-aspek stres akademik dari sisi-sisi sumbernya yang meliputi lima aspek yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran siswa terhadap nilai, harapan diri siswa dan keputusan (Sun dkk, 2011).

a. *Pressure from study* (Tekanan belajar)

Tekanan belajar mengenai perasaan tertekan siswa selama belajar di sekolah atau di rumah, tekanan belajar tersebut dapat berasal dari teman di sekolah, orang tua, dan tekanan jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. *Workload* (Beban tugas)

Beban tugas berkaitan dengan banyaknya tugas yang harus dikerjakan siswa seperti pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah dan ujian/ulangan yang menimbulkan tekanan pada diri siswa.

- c. *Worry about grades* (Khawatir terhadap nilai)
Khawatir terhadap nilai yaitu berkaitan dengan kognitif siswa, dimana siswa merasa khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah dan menganggap nilai sangat penting.
- d. *Self-expectation* (Harapan diri)
Self-expectation yaitu harapan siswa dalam mencapai standar akademik yang ditetapkan oleh dirinya sendiri. Ketika siswa yang memiliki harapan yang rendah terhadap diri sendiri ia akan merasa selalu merasa gagal dalam hal nilai akademik, merasa bahwa selalu membuat orang tua dan guru kecewa apabila pencapaian akademik yang didapatkan tidak sesuai dengan harapan.
- e. *Despondency* (Keputusasaan)
Keputusasaan berkaitan perasaan tidak yakin dan merasa mengalami kesulitan ketika menghadapi tantangan akademik atau ketika tidak mampu mencapai tujuan atau target akademiknya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, bahwa aspek-aspek stres akademik menunjukkan kondisi menekan kondisi psikologis seperti kekhawatiran, pandangan negatif terhadap kemampuan diri dan merasa tertekanan dari lingkungan sekitar. Aspek-Aspek stres akademik yang diungkapkan oleh Bedwey & Gabriel menunjukkan persepsi atau pandangan individu terhadap tuntutan akademik sedangkan aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu lebih menjelaskan stres akademik dari sisi sumber-sumber stres akademik.

2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik dapat disebabkan oleh banyak faktor yaitu hubungan dengan orang sekitar, faktor personal, akademis dan lingkungan (Yumba, 2008).

- a. Hubungan dengan orang sekitar. Konflik antara individu dengan teman di sekolah, masalah keluarga dan frustrasi. Teman di sekolah mencakup teman sekamar dan teman dekat.
- b. Faktor Personal. Faktor yang mencakup hal yang bersifat personal oleh individu berupa pola tidur, pola makan, kesulitan keuangan, masalah kesehatan, tanggung jawab yang harus dilakukan, tekanan dan jenis kelamin.

- c. Faktor Akademis. Stres yang disebabkan oleh beban tugas sekolah yang bertambah, nilai yang rendah, waktu belajar yang banyak, kesulitan dalam memahami bahasa, ujian dan ketinggalan pelajaran.
- d. Faktor Lingkungan. Stres yang disebabkan oleh kurangnya liburan atau waktu istirahat, kondisi tempat tinggal yang kurang baik, perceraian orang tua serta pindah ke kota baru.

Faktor yang mempengaruhi stres akademik pada individu dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor penentu terjadinya stres akademik yaitu faktor internal yang terdiri dari *self efficacy* atau efikasi diri, *hardiness*, pola pikir, persaingan dengan teman sebaya, karakter, perubahan kesulitan mengatur hidup, rendahnya motivasi berprestasi, rendahnya *self regulated learning*, ketergantungan terhadap gadget, penyesuaian diri dan faktor fisik. Faktor eksternal adalah rendahnya dukungan sosial, permasalahan keuangan (Harahap dkk, 2022). Alvin menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu berupa faktor internal dan eksternal dari siswa (Barseli dkk, 2017). Hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi munculnya stres akademik yang dialami selama proses pendidikan yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa siswa yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan.

- 1) Pola Pikir

Pola pikir siswa memengaruhi cara mereka menangani situasi. Ketika siswa merasa tidak memiliki kendali atas suatu situasi, tingkat stres cenderung lebih tinggi. Namun, jika siswa merasa memiliki kendali atas hal-hal yang dihadapinya, kemungkinan terjadinya stres lebih rendah.

- 2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat ketahanannya terhadap stres. Siswa yang optimis cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah daripada siswa yang pesimis.

- 3) Keyakinan

Keyakinan siswa terhadap diri sendiri bahwa ia bisa menghadapi tantangan akademik dengan baik, maka kemungkinan besar dia akan lebih percaya

diri dan mengurangi tingkat stresnya. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi munculnya stres akademik yang dialami selama proses pendidikan yaitu faktor yang berasal dari tekanan dalam lingkungan pendidikan yang menimbulkan stres akademik siswa.

1) Pelajaran lebih padat.

Pelajaran yang lebih padat seperti adanya persaingan akademik yang ketat, waktu jam belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat dengan kurikulum yang semakin berkembang akan menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk prestasi tinggi.

Tekanan dari berbagai pihak, seperti orang tua, guru, teman sebaya, dan bahkan diri sendiri agar siswa memiliki hasil ujian yang baik.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan berpengaruh pada status sosial. Siswa berprestasi dihargai dan dipuji, sementara siswa yang tidak berprestasi cenderung dianggap malas, lambat, dan dihadapi dengan penolakan dari guru, marah dari orang tua, serta diabaikan oleh teman sebaya.

Sarafino & Smith menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal dan eksternal (Sarafino & Smith, 2014) yaitu sebagai berikut:

- a. Faktor internal, yaitu berasal dari dalam diri individu seperti kepribadian yang berbeda-beda dari setiap individu dan kurangnya keyakinan dari dalam diri individu.
- b. Faktor eksternal, yaitu berasal dari luar diri individu seperti lingkungan keluarga, masyarakat, sekolah, hubungan dengan orang lain dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian tersebut, bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik siswa yaitu meliputi faktor internal dan eksternal, ketika siswa memiliki *self*

regulated learning yang rendah, pola pikir negatif terhadap tuntutan akademik, dan keyakinan terhadap kemampuan diri yang rendah hingga jenis kelamin sedangkan faktor eksternal berupa kondisi lingkungan yang menekan siswa untuk memiliki pencapaian akademik yang dirasa tinggi untuk dicapai oleh siswa.

2.1.4 Gejala Stres Akademik

Gejala stres akademik yang dialami siswa yang mengalami stres akademik akan menunjukkan gejala emosional dan gejala fisik (Barseli dkk, 2017).

a. Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional meliputi perasaan gelisah atau cemas, kesedihan atau depresi yang disebabkan oleh tekanan akademik, serta merasa rendah diri atau tidak percaya diri dalam menghadapi tuntutan pendidikan atau akademik.

b. Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik meliputi gejala sakit kepala, sensasi pusing, pola tidur yang tidak teratur atau sulit tidur, keluhan sakit punggung, gangguan pencernaan seperti diare, rasa lelah yang berlebihan, atau kekurangan energi dalam menghadapi tugas belajar.

Pendapat lain yang disampaikan oleh Yusuf (Fatimah, 2020) bahwa gejala stres berupa gejala fisik dan psikis.

a. Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik akan ditandai gejala seperti merasa sakit kepala, sakit lambung (maag), darah tinggi, sakit jantung, insomnia, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.

b. Gejala psikis

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik akan ditandai gejala seperti seperti gelisah atau cemas, tidak bisa konsentrasi belajar, sikap apatis, sikap pesimis, hilang rasa humor, malas belajar, sering melamun, sering marah-marah atau bersikap agresif baik secara verbal (kata-kata kasar,

menghina, dan sebagainya) maupun non verbal (menendang, membanting pintu, memecahkan barang-barang, dan sebagainya).

Berdasarkan uraian tersebut bahwa, ketika individu mengalami stres akademik akan cenderung menimbulkan gejala secara fisik yang dapat dilihat dari respon tubuh sedangkan gejala secara emosional dapat dilihat dari siswa yang merasa tertekan terhadap proses pembelajaran hingga memunculkan keraguan untuk mengatasi tuntutan akademik yang dihadapinya.

Berbeda dengan pendapat lain bahwa gejala stres dapat timbul akibat tekanan akademik jika siswa belum mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada di sekitarnya. Selye menyampaikan gejala stres dapat muncul dengan tanda-tanda pada fisik, psikologis, perilaku dan emosi individu (Fatimah, 2020)

- a. Individu yang merasakan stres secara fisik akan ditandai dengan (sakit perut, mudah lelah, memegang benda dengan erat, otot tegang, sakit kepala, kerap berkeringat dingin, kerap buang air kecil, denyut jantung meningkat, tangan dingin).
- b. Individu yang merasakan stres secara pikiran akan merasa bingung/pikiran kacau, pelupa, tidak punya tujuan hidup, berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, merasa tak berguna, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak punya prioritas.
- c. Individu yang mengalami gejala stres ditandai dengan perilaku untuk membolos, gugup, suka berbohong, tidak disiplin, tidak peduli terhadap materi, suka menggerutu, sulit konsentrasi, malas belajar, tidak mengerjakan tugas, suka mengambil jalan terampilan/kompetensi, suka menyendiri, menghindari situasi stres, insomnia, dan menyalahkan orang lain.
- d. Individu yang mengalami gejala stres ditandai dengan emosi yang mudah marah, mudah kecewa, tidak ada rasa humor, gelisah, dan merasa ketakutan.

Berdasarkan pemaparan tersebut bahwa individu yang mengalami stres akademik akan mengalami gejala-gejala stres berupa gejala fisik dan psikologis, dan emosi. Siswa yang mengalami gejala fisik ditandai dengan merasa sakit kepala karena memikirkan tugas yang rumit, sulit memiliki prioritas rasa lelah yang berlebihan, atau kekurangan energi dalam menghadapi tugas belajar. Siswa yang mengalami

gejala psikologis yaitu mudah lupa, berpikir negatif, merasa tak berguna, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, tidak memiliki prioritas. Sedangkan, siswa yang mengalami gejala emosional atau perasaan ditandai dengan perasaan mudah kecewa, merasa takut akan hal yang belum terjadi, merasa khawatir dan cemas.

2.1.5 Macam-macam Stres Akademik

Macam-macam stres yang dialami individu dengan mengacu pada dua tipe stres yaitu *distress* yaitu stres negatif dan *eustress* yaitu stres positif menurut Selye (Fatimah, 2020).

a. *Distress* (Stres Negatif)

Distress ini merupakan jenis stres yang memiliki sifat kurang menyenangkan. Individu mengalami kecemasan, kegelisahan, dan kekhawatiran sehingga berdampak buruk pada fisik ketika dalam kondisi stres. Misalnya, stres yang disebabkan oleh pertengkaran orang tuanya.

b. *Eustress* (Stres Positif)

Eustress atau bisa disebut dengan stres positif ini merupakan jenis stres yang bersifat menyenangkan dan kepuasan bagi individu walaupun individu merasa khawatir, cemas dan terganggu namun disertai antusiasme. *Eustress* atau stres positif ini juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu yang baru. Misalnya, individu yang stres karena banyak tugas tetapi individu berusaha untuk menyelesaikan tugas tersebut dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian Calaguas mengungkapkan beberapa jenis stres akademik yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa selama pendidikan (Khaira, 2023).

- a. Stres yang berkaitan dengan pendaftaran dan penerimaan siswa, yaitu mengikuti prosedur pendaftaran, mengambil/menambahkan mata pelajaran, dan validasi mata pelajaran.
- b. Stres yang berkaitan dengan mata pelajaran, yaitu mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewati ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, berpartisipasi dalam diskusi kelas, dan memahami diskusi kelas. Stres yang

- berkaitan dengan guru, yaitu menghadapi guru pengajar yang *perfectionist*, metode pengajaran guru, penyesuaian dengan guru yang memperlakukan mahasiswa dengan tidak adil, dan permasalahan dengan guru.
- c. Stres yang berkaitan dengan teman sekelas, yaitu berdebat dengan teman sekelas, tidak menyukai teman sekelas, persaingan dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, dan tingkah laku teman sekelas.
 - d. Stres yang berkaitan dengan jadwal sekolah yaitu kehadiran mengikuti pelajaran, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.
 - e. Stres yang berkaitan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, ventilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat yang terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.
 - f. Stres yang berkaitan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
 - g. Stres yang berkaitan dengan harapan, yaitu khawatir terhadap masa depan, harapan dari orang tua, harapan kerabat, harapan guru, dan menangani harapan diri

Berdasarkan uraian tersebut bahwa stres dapat mengarah ke hal negatif dan hal positif, ketika individu mengalami *eustress* (stres positif) akan cenderung termotivasi atau terdorong untuk mengatasi permasalahan yang menimbulkan stres untuk mengurangi tekanan psikologisnya. Sedangkan, individu yang mengalami *distress* (stres negatif) akan berdampak pada perasaan tidak nyaman dan mengganggu individu.

2.1.6 Tahapan Stres Akademik

Lazarus dan Folkman mengungkapkan bahwa stres merupakan keterkaitan antara individu dengan lingkungan. Individu yang mengalami proses stres ketika berada dalam lingkungan yang menekan melibatkan kognitif individu dalam menilai stressor atau penyebab stres salah satunya tuntutan akademik. Tahapan stres

terbagi menjadi dua yaitu *primary appraisal* dan *secondary appraisal* (Lazarus & Folkman, 1984).

- a. *Primary appraisal*. Tahap awal ketika individu menerima atau mengalami suatu stimulus dari lingkungan. Pada tahap ini stres dibagi dalam tiga jenis penilaian yaitu *harm loss*, *treat*, dan *challenge* sebagai berikut:
 - 1) *Harm loss* yaitu individu melakukan pemaknaan terhadap situasi tersebut, dengan menilai situasi yang dihadapi sebagai bahaya yang menimbulkan kerusakan yang mungkin menghasilkan kemarahan, kemuakan, ketidakpastian dan kesedihan.
 - 2) *Treat* yaitu mengacu pada individu yang mengantisipasi atas bahaya yang akan datang, penilaian terhadap ancaman tersebut mungkin menimbulkan kekhawatiran, kecemasan, dan ketakutan
 - 3) *Challenge* yaitu individu justru menganggap bahwa situasi yang dialaminya sebagai suatu tantangan yang membawa keuntungan baginya sehingga mengacu pada kesempatan untuk mencapai pertumbuhan, penguasaan suatu bidang, atau keuntungan dengan menggunakan lebih faktor-faktor untuk memenuhi kebutuhan, penilaian terhadap tantangan mungkin menimbulkan kegembiraan atau antisipasi.
- b. *Secondary appraisal*. Tahap penilaian kedua ketika individu berada pada proses penentuan jenis *coping* yang dapat dilakukan untuk menghadapi situasi-situasi yang menekan.

Lazarus & Folkman menambahkan bahwa individu akan menyesuaikan sejauh mana situasi yang dihadapinya berkaitan dengan tujuannya dan sejauh mana tersebut mampu bekerjasama dengan tujuan. Saat situasi tersebut tidak sesuai dan tidak sejalan dengan tujuan individu (keadaan yang diinginkan individu) maka emosi yang dihasilkan akan negatif, tetapi jika situasi sesuai dengan yang diinginkan individu maka emosi yang dihasilkan positif. Individu yang tertantang akan memiliki semangat lebih positif terhadap tuntutan yang akan dihadapinya (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan pemaparan tersebut bahwa siswa yang mengalami stres akademik mengalami berbagai tahap seperti pada tahap awal siswa menerima stimulus dari

lingkungan dengan kata lain ketika siswa menerima tuntutan akademik yang membebani. Ketika ditahap awal siswa memiliki beragam reaksi atau penilaian terhadap stres akademik yaitu ada individu akan merasa marah dengan situasi, lalu individu yang merasa perasaan khawatir dan cemas terhadap situasi lalu dan individu yang merasa tertantang dengan tuntutan akademik sehingga memiliki semangat yang positif dalam menghadapi stres akademik.

2.1.7 Dampak Stres Akademik

Dampak yang dialami individu ketika mengalami stres membagi reaksi-reaksi ini kedalam beberapa kategori (Lazarus & Folkman, 1984) yaitu:

1. Respon kognitif. Individu secara tidak sadar seperti membuat jarak, ketidakmampuan konsentrasi, gangguan *performance* dalam pekerjaan kognitif, dan pikiran-pikiran yang mengganggu, berulang dan abnormal.
2. Respon fisiologis. Individu mengalami denyut jantung, tekanan darah, dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang.
3. Respon emosional. Individu cenderung mengalami emosi negatif seperti cemas, depresi, dan marah merupakan indikasi bahwa individu yang bersangkutan menilai situasi sebagai sesuatu yang menimbulkan stress dan dirasakan melukai atau merugikan (*harm/loss*), atau memberikan ancaman bahwa akan muncul sesuatu yang dapat melukai atau merugikan keberadaan individu tersebut.
4. Respon perilaku. Individu berusaha memunculkannya suatu perilaku baru sebagai upaya individu untuk mengurangi atau menghilangkan kondisi stress yang dialaminya. Perilaku-perilaku yang muncul seperti merokok, mengurangi atau makan berlebih, berolahraga berlebihan, mengkonsumsi alkohol atau obat-obatan terlarang, dan sebagainya.

Olejnik & Holschuh menjelaskan dampak stres akademik akan dirasakan oleh siswa jika mengalami lingkungan yang membuatnya tertekan yang ditunjukkan pada reaksi yang muncul terhadap pikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan siswa (Rohmatillah & Kholifah, 2021), yaitu sebagai berikut:

- a. Pemikiran. Respon yang muncul dari pemikiran, seperti siswa yang merasa kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.
- b. Perilaku. Respon yang muncul dari perilaku, seperti siswa yang menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.
- c. Reaksi tubuh. Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti munculnya telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.
- d. Perasaan. Respon yang muncul dari perasaan, seperti perasaan cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Cox menjelaskan dampak stres akademik memberikan reaksi terhadap diri siswa dapat dialami siswa mengalami stres akademik memiliki respon pada diri siswa (Khaira, 2020) sebagai berikut:

- a. Psikologis. Reaksi dikaitkan dengan aspek emosi dan berdampak pada psikologis seperti mudah marah, mudah sedih dan kecewa, merasa gelisah dan panik dan mudah merasa takut.
- b. Fisiologi. Reaksi fisiologi dalam menghadapi tuntutan akademik seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, mudah lesu dan lainnya.
- c. Kognitif. Reaksi yang terjadi pada kognitif yang diakibatkan oleh tuntutan akademik seperti sulit berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa dalam mengingat, berfikir negatif tentang pembelajaran.
- d. Perilaku. Reaksi perilaku yang ditimbulkan akibat stres akademik seperti malas belajar, suka berbohong.

Bisht mengungkapkan bahwa Individu yang mengalami stres akademik dapat menimbulkan beberapa dampak yang ditandai pada perubahan siswa (Hardjo, 2021) sebagai berikut:

- a. Efek individu (*Subject Effect*) yaitu meliputi individu yang mengalami kecemasan, agresif, kelelahan, dan merasa memiliki harga diri yang rendah.

- b. Efek perilaku (*Behavioral Effect*) yaitu meliputi individu yang berperilaku untuk mengonsumsi narkoba, memiliki emosi yang kurang stabil, berperilaku impulsif dan gelisah, mudah melupakan sesuatu dan mengalami ketidakpercayaan dalam diri yang berasal dari pikiran (*mental block*).
- c. Efek kognitif (*Cognitive Effect*) yaitu meliputi individu yang memiliki ketidakmampuan dalam membuat keputusan.
- d. Efek fisiologis (*Physiological Effect*) yaitu individu yang mengalami peningkatan darah, meningkatnya denyut jantung, dan berkeringat.
- e. Efek kesehatan (*Health Effect*) yaitu individu mengalami stres cenderung berdampak pada kesehatan seperti asma, nyeri dada dan punggung, penyakit jantung, diare, sering sakit kepala, melemahnya sistem pencernaan.
- f. Efek Organisasi (*Organization Effect*) yaitu meliputi sering absen dan produktivitas yang menurun.

Barriyah (Barseli, 2017) mengungkapkan respon lain terhadap stres akademik yaitu respon yang ditunjukkan oleh siswa terhadap situasi-situasi yang dianggap tidak menyenangkan dan dianggap sebagai ancaman yang melebihi kapasitasnya untuk mengatasi, dapat mencakup reaksi fisik, emosional, dan perilaku sedangkan, menurut individu yang sedang mengalami stress akademik berat siswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh siswa. Smeltzer & Bare (Rohmatillah & Kholifah, 2021) mengatakan bahwa individu yang mengalami stres akademik berat dan terus menerus juga dapat meningkatkan risiko penyakit bagi siswa.

Berdasarkan penjelasan di atas bahwa siswa yang mengalami stres akademik ketika dihadapkan tuntutan akademik sehingga harus mengerjakan tugas yang dianggap sulit untuk dikerjakan cenderung memiliki respon terhadap kognitif, perilaku, respon tubuh dan respon secara emosional atau perasaan yang muncul ketika siswa berada dalam kondisi yang menekan psikologis.

2.2 Self Regulated Learning

2.2.1 Pengertian Self Regulated Learning

Self regulated learning atau SLR memiliki arti pengaturan diri dalam belajar atau sering disebut dengan kemandirian belajar. *Self-regulated learning* dikembangkan oleh Barry Zimmerman yang didasari oleh asumsi teori sosial kognitif oleh Bandura mengenai pengaturan diri. McCombs & Marzano berpendapat bahwa *self regulated* (Kristiyanti, 2020) merupakan pengaturan diri dalam mengubah kemampuan mental ke dalam keterampilan akademik atau strategi belajar (Kristiyanti, 2020). *Self regulated learning* ialah siswa yang memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajar sendiri (Zimmerman, 1986). Secara metakognisi, individu yang mampu merencanakan, mengorganisasi, mengintruksikan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri terhadap kegiatan belajar yang dilakukan (Zimmerman, 1989). Secara motivasi, yaitu ketika individu memandang diri sebagai individu yang berkompeten, memiliki *self efficacy*, dan mandiri (*autonomous*). Secara perilaku (*behaviorly*) yaitu dalam memilih, menyusun, dan membuat lingkungan mereka untuk belajar yang optimal.

Paris mengungkapkan bahwa *self regulated learning* menekankan pada kemandirian dan tanggung jawab terhadap aktivitas belajar sendiri yang mencakup kesadaran dan evaluasi terhadap proses berpikir, penggunaan strategi yang selektif dan tepat, serta minat terhadap tugas (Kristiyanti, 2020). Individu yang menggunakan *self regulated learning* dalam proses pembelajarannya akan berusaha memulai dan mengarahkan dirinya untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan tanpa bergantung dengan orang lain (Zimmerman & Schunk, 1989). Siswa tidak diarahkan oleh orang lain untuk belajar tetapi secara mandiri menilai kondisi tugas akademik, menetapkan tujuan untuk menguasai tugas-tugas dan menggunakan strategi-strategi untuk menyelesaikan tugas. *Self regulated learning* merupakan usaha sadar individu dalam melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan mengambil langkah-langkah sistematis untuk mengatur dan mengendalikan proses belajarnya (Zimmerman dan Schunk, 1989). Sedangkan, *self regulated learning* adalah proses aktif berpikir siswa dalam menetapkan tujuan pembelajaran melalui

pengaturan diri dengan mengawasi serta mengendalikan kognisi, motivasi, dan perilaku siswa (Pintrich, 2000).

Penggunaan *Self regulated learning* pada siswa dapat meningkatkan persepsi individu terhadap kemampuan yang dimiliki ketika mengatasi tantangan dan tugas yang dihadapi dalam konteks pembelajaran dengan menciptakan persepsi individu yang positif, persepsi yang positif ini yang diasumsikan sebagai dasar motivasi dalam melakukan *self regulated learning* dalam aktivitas belajar siswa (Zimmerman, 1986). Dengan kata lain bahwa *self regulated learning* membantu siswa dalam mengendalikan metakognitif untuk mengatur pikiran sebagai dorongan dalam melakukan aktivitas belajar. *Self regulated learning* adalah memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai tujuan. Tujuan ini berupa tujuan akademik (meningkatkan pemahaman dalam membaca, mengajukan pertanyaan) atau tujuan sosio emosional (mengontrol kemarahan, belajar akrab dengan teman sebaya) (Santrock, 2007).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan siswa dalam mengelola pembelajaran yang ditunjukkan dengan sikap aktif dalam mengatur proses pembelajarannya dengan merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan, memonitor, dan mengevaluasi diri hasil pembelajarannya hingga memanfaatkan lingkungan yang mendukung proses belajarnya untuk menggapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan atau ingin dicapai dan mengacu pada penggunaan metakognitif, motivasi dan perilaku.

2.2.2 Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Aspek-aspek *self regulated learning* mencakup tiga hal yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku dalam proses pembelajaran (Zimmerman, 1989).

a. Metakognitif

Proses metakognitif sebagai aspek yang memungkinkan adanya kesadaran diri individu dalam memahami kelemahan dan kelebihan dalam belajar dan kesadaran akan pengetahuan yang dimiliki ketika dihadapkan dengan tuntutan tugas tertentu. Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam

merencanakan, mengatur, mengintruksikan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri.

b. Motivasi

Motivasi merupakan aspek pendorong individu dalam melakukan aktivitas belajar dalam *self regulated learning*. Aspek motivasi mencakup individu yang memandang dirinya sebagai orang yang berkompeten dan individu yang memiliki *self efficacy* yaitu keyakinan individu tentang kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil tertentu.

c. Perilaku

Perilaku sebagai upaya nyata individu dalam menjalankan individu yang mampu berperan untuk mengatur diri sendiri dalam memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang dapat mendukung aktivitas belajar. *Self regulated learning* memerlukan keterlibatan individu dalam berinteraksi dalam lingkup sosial dan memanfaatkan sumber informasi dalam menjalankan aktivitas belajarnya (Zimmerman, 1999).

Berdasarkan uraian tersebut bahwa *self regulated learning* mengacu pada metakognitif, motivasi dan perilaku. Metakognitif sebagai kemampuan siswa dalam mengembangkan pemahaman dan kesadaran yang lebih tentang bagaimana mereka belajar hingga memiliki strategi belajar yang. Motivasi sebagai pendorong siswa untuk berinisiatif untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkan dan aspek perilaku sebagai upaya proaktif siswa dalam kegiatan belajar dan mengevaluasi tindakan belajarnya.

2.2.3 Strategi *Self Regulated Learning*

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Zimmerman bahwa dapat diidentifikasi empat belas strategi *self regulated learning* (Zimmerman, 1989) sebagai berikut:

- a. Evaluasi terhadap diri (*self-evaluating*). Siswa yang berusaha dalam melakukan penilaian terhadap kualitas tugas dan kemajuan belajarnya.

- b. Mengatur dan mengubah materi pelajaran (*organizing and transforming*). Siswa mengatur materi pelajaran yang dipelajari dengan tujuan meningkatkan proses belajar yang efektif.
- c. Membuat rencana dan tujuan belajar (*goal-setting and planning*). Siswa yang melakukan perencanaan aktifitas belajar untuk mencapai tujuan belajarnya dengan mengatur waktu dan menyelesaikan kegiatan yang berhubungan dengan tujuan tersebut.
- d. Mencari informasi (*seeking information*). Siswa yang berinisiatif untuk berusaha mencari informasi di luar sumber-sumber sosial ketika mengerjakan tugas.
- e. Menyimpan catatan dan memantau (*keeping record and monitoring*). Siswa yang berusaha mencatat hal-hal penting yang berhubungan dengan materi pelajaran yang dipelajari atau hasil diskusi.
- f. Mengatur lingkungan belajar (*environmental structuring*). Siswa berupaya mengatur lingkungan belajar agar membuat belajar lebih nyaman.
- g. Konsekuensi setelah mengerjakan tugas (*self-consequating*). Siswa merencanakan atau membayangkan imbalan dan konsekuensi dalam situasi keberhasilan atau ketidakberhasilan dalam menyelesaikan tugas atau ujian.
- h. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*). Siswa yang berusaha mengulang dan mengingat materi pelajaran.
- i. Meminta bantuan teman sebaya (*seek peer assistance*). Siswa berusaha meminta bantuan teman sebaya ketika menghadapi masalah yang berhubungan dengan tugas yang sedang dikerjakan.
- j. Meminta bantuan guru/pengajar (*seek teacher assistance*). Siswa yang berusaha bertanya kepada guru di dalam atau pun di luar jam belajar untuk membantu menyelesaikan tugas dengan baik.
- k. Meminta bantuan orang dewasa (*seek adult assistance*). Siswa yang berusaha meminta bantuan orang dewasa yang berada di dalam dan di luar lingkungan belajar ketika ada yang tidak dimengerti yang berhubungan dengan pelajaran.
- l. Memeriksa tugas atau test sebelumnya (*review test/work*). Informasi dari pertanyaan ujian sebelumnya mengenai topik tertentu serta pekerjaan sebelumnya dijadikan sebagai sumber referensi dalam proses pembelajaran.

- m. Memeriksa catatan (*review notes*). Siswa yang memeriksa ulang catatan sebelum ujian sehingga mengetahui topik apa saja yang akan di uji.
- n. Memeriksa buku pelajaran (*review texts book*). Siswa membaca buku sebagai sumber informasi yang dijadikan pendukung catatan sebagai sarana belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa strategi *self regulated learning* mengenai rangkaian tindakan atau cara yang digunakan siswa untuk mengelola dan mengatur pembelajaran mereka sendiri. Penerapan startegi *self regulated learning* oleh siswa membantu dengan tujuan menggapai tujuan belajar yang diinginkan.

2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* yang dimiliki siswa meliputi faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan individu (Zimmerman, 1989).

a. Pribadi

Faktor pribadi yaitu upaya individu dalam menggunakan kontrol metakognitif yang dimiliki, semakin kompleks tujuan belajar yang ingin dicapai, semakin besar kemungkinan individu menggunakan *self regulated learning*.

b. Perilaku

Faktor perilaku yaitu upaya individu dalam menerapkan aktivitas belajar yang tepat dengan melihat segala kemampuan yang dimiliki, semakin besar dan optimal upaya dilakukan individu mengatur proses belajar, ia cenderung akan meningkatkan *Self Regulated Learning* pada diri individu.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan berperan dalam memberikan pengaruh yang mendukung atau tidak mendukung terhadap belajar siswa, lingkungan belajar yang kondusif dapat mendorong siswa untuk melakukan *self regulated learning*, sedangkan lingkungan yang kurang kondusif dapat menyebabkan sulitnya fokus dalam menyelesaikan tugas belajar.

Woolfolk menjelaskan faktor *self regulated learning* yang dikelompokkan menjadi dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal (Krisyanti, 2020) yaitu sebagai berikut:

a. Faktor internal

Faktor internal yang mempengaruhi *self regulated learning* pada siswa yang digunakan dalam proses pendidikan yaitu faktor yang berasal dari dalam diri siswa siswa yang meliputi pengetahuan, motivasi, kemauan dan jenis kelamin.

1) Pengetahuan

Pengetahuan mempengaruhi siswa dalam memahami gaya belajar, kemudahan dan kesulitan materi pelajaran, dan cara mengatasi tantangan belajarnya, pengetahuan tersebut mendukung siswa memiliki *self regulated learning* tinggi.

2) Motivasi

Faktor motivasi yaitu meliputi siswa yang memiliki regulasi diri yang baik akan lebih termotivasi dalam mempelajari sesuatu sehingga memiliki keinginan untuk terus belajar.

3) Kemauan

Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan menunjukan kemauan untuk melakukan kegiatan belajar dan menjauhkan diri dari gangguan belajar seperti tempat belajar dan rasa malas.

4) Jenis Kelamin

Faktor yang menentukan tingkat *self regulated learning* ialah jenis kelamin. Anak perempuan lebih banyak menggunakan strategi *self regulated learning* dibanding anak laki-laki, terutama dalam regulasi diri atau mengoptimalkan lingkungan dalam proses belajar sehingga anak perempuan memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi dibanding laki-laki (Zimmerman & Martinez-Ponz, 1990)

5) Kemampuan dan kecerdasan.

Menurut Zimmerman & Martinez-Pons (Krisyanti, 2020) bahwa siswa yang berprestasi cenderung memiliki *self regulated learning* yang tinggi sebab mampu mengorganisasi dan mentransformasi materi, mencari bantuan teman sebaya saat membutuhkan, serta membuat catatan dibanding siswa yang berprestasi rendah.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang mempengaruhi *self regulated learning* yang dimiliki oleh siswa yang digunakan selama proses pendidikan yaitu faktor yang berasal dari lingkungan siswa yang meliputi lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya.

1) Faktor keluarga

Keterlibatan orang tua dan dukungan dari keluarga memberikan sikap positif siswa terhadap kegiatan akademik seperti persepsi terhadap tugas, persepsi diri siswa dan kebiasaan belajar yang efektif.

2) Faktor lingkungan sekolah

Faktor ini berkaitan dengan suasana pembelajaran di kelas yang mendukung seperti pembelajaran yang menarik, pemberian kesempatan siswa memilih tugas secara mandiri atau kelompok serta dukungan dalam relasi guru dan siswa yang mendukung kemampuan *self regulated learning*.

3) Faktor teman sebaya

Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung memanfaatkan lingkungannya salah satunya meminta bantuan dengan teman sebaya dalam proses belajarnya.

Berdasarkan penjelasan diatas, bahwa faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* pada siswa berasal dari faktor internal dan eksternal siswa, faktor internal meliputi diri individu dari cara individu berpikir, berperilaku, memotivasi diri, berpengetahuan hingga tingkat kecerdasan dan jenis kelamin yang mendukung tingkat *self regulated learning* yang dimiliki siswa. Sedangkan, faktor eksternal meliputi kondisi lingkungan yang mendukung siswa untuk memiliki *self regulated learning* yang tinggi, ketika memiliki lingkungan keluarga, sekolah dan teman sebaya yang mendukung untuk melakukan aktivitas belajar yang efektif maka siswa akan berusaha mengoptimalkan dirinya dengan memanfaatkan apa yang ada di lingkungan untuk menggapai tujuan belajarnya.

2.2.5 Karakteristik *Self Regulated Learning*

Pintrich menjelaskan karakteristik siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik dalam proses belajarnya yaitu siswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* akan cenderung mengarahkan diri untuk belajar dan dapat menilai kondisi tugas akademik secara mandiri, menetapkan tujuan untuk menguasai tugas-tugas, dan menggunakan strategi-strategi untuk menyelesaikan tugas (Kristiyanti, 2020). Menurut Rochester Institut Of Technology mengungkapkan karakteristik individu yang memiliki *self regulated learning* (Sihaloho, 2016) sebagai berikut:

- a. Individu yang menunjukkan kemandirian dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan mampu membuat perencanaan dalam mengatur penggunaan waktu dan sumber daya yang tersedia, baik yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan, untuk menyelesaikan tugas.
- b. Individu yang memiliki dorongan untuk menghadapi tantangan, cenderung beradaptasi dengan kesulitan yang muncul saat mengerjakan tugas dan mengubahnya menjadi sebuah tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.
- c. Individu yang mampu memahami cara menggunakan sumber daya yang ada pada diri yang ada baik internal atau eksternal dan melakukan pemantauan atau memonitor hingga mengevaluasi setiap proses dan hasil belajarnya.
- d. Individu yang memiliki kegigihan dalam belajar dan memiliki strategi tertentu yang dirasa dapat mendukung proses belajarnya.
- e. Individu dengan *self regulated learning* cenderung untuk mengembangkan pemahaman atau makna dari materi yang dihadapi seperti membuat suatu pengertian atau makna setelah melakukan aktivitas membaca, menulis dan berdiskusi dengan orang lain.
- f. Individu yang mampu menyadari bahwa keberhasilan dalam prestasi belajar tidak hanya ditentukan oleh kemampuan yang dimiliki saja, melainkan juga oleh strategi belajar yang tepat dan kegigihan yang kuat untuk belajar.

Adapun karakteristik siswa yang telah terbiasa melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar. Paris dan Winegrad menjabarkan karakteristik yang paling pokok

dari siswa yang melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar atau *self regulated learning* (Fajariyah, 2015), sebagai berikut:

- a. Kesadaran terhadap pikiran (*awerues of thinking*). Kesadaran ini berkaitan dengan kesadaran mengenai cara berfikir yang efektif dan analisis yang sesuai dengan kebiasaan berfikirnya.
- b. Menggunakan Strategi (*using strategies*). Karakteristik yang ke dua ini berkaitan dengan pemahaman siswa terhadap strategi dalam belajar, mengontrol emosi, mencapai tujuan dan lain-lain Strategi yang dapat digunakan dalam pengelolaan diri dalam belajar diantaranya, pengulangan, pengelaborasi, pengorganisasian dan peniruan.
- c. Motivasi yang tinggi (*sustained motivation*). Motivasi menjadi karakteristik yang ketiga karna dalam pengelolaan diri dalam belajar adalah searah. Adanya tugas yang sulit dan kondisi eksternal atau lingkungan yang tidak kondusif untuk belajar akan membuat siswa mau belajar apabila mereka mempunyai motivasi yang kuat. Demikian pula dengan ketidakberdayaan yang dipelajari (*learning helplessness*) juga tidak akan terjadi apabila siswa memiliki motivasi yang kuat.

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa karakteristik siswa dengan *Self Regulated Learning* yaitu siswa yang mampu aktif dalam mengatur, merencanakan, memantau proses pembelajaran dan mengevaluasi kemajuan belajar, siswa yang memiliki kemandirian dan kegigihan sebagai upaya melakukan pembelajaran, hingga mampu memanfaatkan lingkungannya dalam memiliki strategi pembelajaran yang tepat untuk dirinya.

2.3 Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik

Stres akademik dialami siswa ketika dalam proses menempuh pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang dihadapi siswa dan dirasa membebani hingga memicu timbulnya stres akademik. Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang membuat siswa tidak nyaman dengan berbagai tekanan yang ada di lingkungan. Siswa dalam keadaan stres akademik akan merasa memiliki tekanan terhadap tuntutan akademik yang tidak sesuai

dengan kapasitas dirinya. Hal ini ditunjukkan dengan siswa yang merasa memiliki beban tugas yang diluar kapasitas kemampuannya seperti tugas yang banyak atau kesulitan dalam mengerjakan tugas, muncul perasaan khawatir terhadap kemampuan diri dan nilai akademik, siswa merasa putus asa dalam mengerjakan tugas hingga merasa memiliki tekanan belajar dari lingkungan disekitarnya.

Siswa yang mengalami stres akademik menunjukkan dampak pada pikiran, perilaku, perasaan dan reaksi tubuh. Apabila siswa memiliki kendali terhadap pola pikirnya maka akan mengarahkan dirinya untuk mengatasi permasalahan akademiknya untuk menghindari munculnya stres karena adanya tuntutan akademik tersebut. *Self regulated learning* yang rendah menjadi salah satu faktor internal yang memicu munculnya stres akademik sehingga siswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik karena kurang mengelola diri dalam proses belajar (Harahap dkk, 2022). Hal lain juga disebutkan bahwa salah satu faktor personal yang menyebabkan stres akademik adalah jenis kelamin (Yumba, 2008)

Setiap siswa memiliki kemampuan *self regulated learning* yang membantu mereka dalam melakukan pengelolaan diri ketika belajar dengan mengaktifkan metakognitif, motivasi dan perilaku untuk mendukung menggapai tujuan akademiknya. *Self regulated learning* mengacu pada inisiatif siswa untuk mengatur kegiatannya dengan secara mandiri dan memanfaatkan berbagai sumber informasi untuk menambah pengetahuannya. Ketika siswa dihadapkan oleh berbagai tuntutan tugas maka siswa berupaya untuk mengatasi kesulitan tersebut dengan melakukan pengelolaan diri dalam belajar dengan menggunakan strategi *self regulated learning* yang dimiliki.

Berdasarkan penelitian Wulandari pada tahun 2018 bahwa stres akademik memiliki hubungan dengan aspek-aspek dalam *self regulated learning*. Sebagaimana sub skala yang terdapat dalam *self regulated learning* dan stres akademik yang berhubungan. Salah satu pada indikator dari aspek perilaku yaitu "*time & study environment management*" bahwa individu yang memiliki *self regulated learning* cenderung mencari bantuan sesuai dengan kebutuhannya dan tidak bergantung dengan orang lain dalam melakukan kegiatan akademiknya.

Ketika individu memiliki masalah dengan teman sekelas atau tidak menyukai pengajar, maka hal tersebut dapat menambah beban pikiran dalam proses belajar dan akan menimbulkan stres bagi individu tersebut.

Faktor yang menentukan tingkat *self regulated learning* individu salah satunya yaitu jenis kelamin (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990). Siswa laki-laki dan perempuan kemungkinan memiliki kecenderungan kemampuan *self regulated learning* yang berbeda. Hasil penelitian oleh (Saputra dkk, 2018) dalam penelitiannya menemukan bahwa terdapat perbedaan *self regulated learning* apabila ditinjau dari jenis kelamin, hasil menunjukkan tingkat *self regulated learning* siswa perempuan lebih tinggi dibanding *self regulated learning* pada siswa laki-laki. Hal ini karena siswa perempuan cenderung menggunakan latihan, organisasi, metakognisi, keterampilan manajemen waktu, elaborasi, dan usaha yang lebih baik daripada siswa laki-laki (Bidjerano, 2005). Selain itu, peran lingkungan yang tercipta pada siswa perempuan yang lebih memiliki kesiapan belajar memberikan kesempatan pada mereka dalam berkembangnya tingkat *self regulated learning*, sehingga kondisi lingkungan tersebut semakin menguatkan untuk meningkatkan *self regulated learning* (Saputra dkk, 2018). Kemandirian belajar siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki menjadi perbedaan *self regulated learning* (Sugiyarni, Rosmawati dan Zulfan, 2017).

Pada siswa laki-laki dan perempuan memiliki tingkat stres akademik yang berbeda. Siswa laki-laki dan perempuan perbedaan siswa dalam merespon tuntutan akademik sehingga siswa laki-laki dan perempuan memiliki perbedaan tingkat stres akademik, dimana laki-laki memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding siswa perempuan yang cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi (Astuti dkk, 2017). Selain itu penelitian Sejalan dengan penelitian Rohmatilah & Kholifah (2021) siswa perempuan lebih cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi sebab memiliki persepsi dan reaksi stres siswa perempuan berbeda dengan siswa laki-laki karena memiliki strategi *coping* dalam menghadapi stres akibat tuntutan di lingkungan akademiknya siswa perempuan berbeda dengan siswa laki-laki.

2.4 Penelitian yang Relevan

Peneliti mencari literatur atau penelitian terdahulu yang relevan dengan masalah yang menjadi objek penelitian. Hal ini dilakukan untuk mendukung secara teoritis dalam mengembangkan kerangka berpikir. Berdasarkan pencarian mengenai penelitian-penelitian sebelumnya, peneliti menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini.

- a. Penelitian yang dilakukan Wulandari pada tahun 2018 yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran” di Universitas Islam Indonesia, dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Hasil dari penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Analisis data yang digunakan yaitu korelasi dengan menggunakan *rank spearman*. Regulasi diri yang tinggi dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya, karena mahasiswa kedokteran dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi (dapat mengelola perilaku, pikiran, dan perasaannya) maka dapat mengurangi tingkat stres akademik (Wulandari, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia mengalami stres akademik dikarenakan kurangnya regulasi diri dalam belajar, seperti: manajemen waktu yang tidak teratur, lingkungan belajar yang kurang kondusif, dan kurangnya ketekunan dalam belajar. Dari uraian tersebut dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah persamaanya terletak pada kedua variabel namun berbeda dengan analisis data dan karakteristik sampel yang diteliti yaitu mahasiswa sedangkan penelitian ini dengan sampel siswa SMK.
- b. Penelitian yang dilakukan oleh Priskila, V., & Savira, S. I. pada tahun 2019 yang berjudul “Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa kelas 11 SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem *Full Day School*”, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif menggunakan analisis data *product moment*. Kemampuan *self regulated learning* mempengaruhi cara berpikir siswa, siswa yang mengalami dampak negatif *full day school* cenderung merasa terbebani dengan tugas sekolah

sedangkan siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan mampu mengelola cara belajarnya sehingga akan memperhitungkan apa yang sebaiknya dilakukan dan tidak untuk menghindarkan diri dari beban dan tekanan dalam belajar yang begitu padat akibat sistem pembelajaran *full day school* (Priskila dan Savira, 2019). Dari uraian tersebut dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah persamaannya pada variabel *self regulated learning* dan stres akademik namun terletak perbedaannya pada karakteristik subjek yaitu pada siswa SMA dalam topik *fullday School* dan pembahasan penelitian ini berdasarkan jenis kelamin.

- c. Penelitian yang dilakukan Nurchayati & Prihartanti pada tahun 2022 yang berjudul “Hubungan *Self-regulated Learning* dan *Hardiness* dengan Stres Akademik selama Pembelajaran Pascapandemi pada Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro” yang menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini menghasilkan adanya hubungan antara *Self-regulated Learning* dan *Hardiness* dengan Stres Akademik melalui hasil regresi linier secara parsial menyimpulkan tidak ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Dari uraian tersebut dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah kesamaan pada variabel *self regulated learning* dan stres akademik namun terdapat perbedaan pada jumlah variabel, metode analisis data, tempat penelitian dan perbedaan karakteristik subjek penelitian.
- d. Penelitian yang dilakukan Karos, Suarni, & Sunarjo pada tahun 2021 yang berjudul “*Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa jurusan psikologi di Univeristas Halu Oleo”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menghasilkan adanya hubungan negatif antara variabel *self regulated learning* dengan variabel stres akademik, variabel SLR pada kategori sedang dan variabel stres akademik pada kategori sedang artinya SLR memiliki hubungan dengan stres akademik (Karos dkk, 2021). Dari uraian tersebut dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah kesamaan pada variabel *self regulated learning* dan stres akademik namun terdapat perbedaan pada tempat penelitian dan perbedaan karakteristik subjek penelitian.

- e. Penelitian Saputra, Alhadi, Supriyanto, Wiretna, & Baqiyatussolihat pada 2018 yang berjudul “Perbedaan *self regulated learning* siswa sekolah menengah kejuruan berdasarkan jenis kelamin”. Hasil penelitiannya bahwa siswa perempuan memiliki keterampilan *self regulated learning* yang lebih baik daripada siswa laki-laki. Dari uraian dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah kesamaan pada variabel *self regulated learning* namun terdapat perbedaan pada jumlah variabel, metode analisis data, tempat penelitian dan perbedaan karakteristik subjek penelitian.
- f. Penelitian Sugiyarni, Rosmawati dan Zulfan pada tahun 2017 yang berjudul “Perbedaan Kemandirian Belajar Siswa Laki-laki dan Perempuan SMP Negeri 14 Pekanbaru TP. 2016/2017”. Hasil penelitiannya bahwa kemandirian belajar siswa perempuan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki. Dari uraian dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah kesamaan pada variabel *self regulated learning* namun terdapat perbedaan pada jumlah variabel, metode analisis data, tempat penelitian dan perbedaan karakteristik subjek penelitian.
- g. Penelitian Astuti, Taufik, & Ifdil pada tahun 2017 yang berjudul “Stres Akademik Siswa yang akan menghadapi Ujian Nasional Berdasarkan Jenis Kelamin”. Hasil penelitiannya bahwa siswa laki-laki dan perempuan perbedaan siswa dalam merespon tuntutan akademik dimana laki-laki memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibanding siswa perempuan yang cenderung memiliki tingkat stres akademik yang tinggi yang ditunjukkan dengan merasa lebih khawatir, tertekan dan cemas sebelum menghadapi Ujian Nasional. Dari uraian dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini adalah kesamaan pada variabel stres akademik namun terdapat perbedaan pada jumlah variabel, metode analisis data, tempat penelitian dan perbedaan karakteristik subjek penelitian.
- h. Penelitian Rohmatillah & Kholifah pada tahun 2021 yang berjudul “Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa *School From Home*”. Artinya dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa *school from home*. Dari uraian dapat diketahui relevansi dari penelitian tersebut dengan penelitian ini

adalah kesamaan pada variabel stres akademik namun terdapat perbedaan pada jumlah variabel, metode analisis data, tempat penelitian dan perbedaan karakteristik subjek penelitian.

Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui perbedaan dari penelitian ini yaitu lokasi penelitian, sampel penelitian, dan pembahasan yang berbeda. Pertama, lokasi penelitian yang berbeda sehingga memiliki karakteristik yang berbeda. Kedua, karakteristik sampel penelitian yang berbeda yaitu pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan yang belum diteliti di penelitian sebelumnya. Ketiga, penelitian ini membahas hubungan *self regulated learning* dan stres akademik dengan pembahasan berdasarkan jenis kelamin.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 8 Bandar Lampung yang terletak di Jl. Imam Bonjol No.52 Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan oleh hasil pengamatan peneliti terkait stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung yang diuraikan di latar belakang penelitian.

Penelitian Pendahuluan telah dilaksanakan dengan melakukan observasi dan survei pada beberapa siswa pada bulan Juli 2023. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024 tahun ajaran 2023/2024 semester Genap.

3.2 Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2017). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode kuantitatif merupakan metode penelitian yang berdasarkan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen dan analisis data yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis yang ditentukan (Sugiyono, 2017). Penelitian dengan metode kuantitatif menekankan analisis pada data numerik (angka) yang kemudian dianalisis dengan metode statistik yang sesuai (Priadana, 2021)

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional, penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua variabel X (*self regulated learning*) dengan variabel Y (stres akademik) pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang berada pada wilayah generalisasi dan memenuhi syarat-syarat terkait masalah penelitian untuk dijadikan sebagai sasaran penelitian (Sugiyono, 2017). Populasi merupakan keseluruhan objek yang dijadikan sasaran penelitian yang nantinya untuk membuat suatu kesimpulan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga yang berjumlah 198 orang di SMK Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2023/2024 yang tersebar di enam kelas. Penulis menguraikan populasi pada masing-masing kelas pada tabel berikut ini.

Tabel. 3.1 Jumlah Populasi Siswa Kelas X dan XI Jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024

No	Kelas	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1	X AKL 1	8	26	34
2	X AKL 2	8	26	34
3	X AKL 3	10	24	34
4	XI AKL 1	8	25	33
5	XI AKL 2	7	26	33
6	XI AKL 3	9	21	30
Jumlah Keseluruhan Siswa		50	148	198

(Sumber: data kelas dan jumlah siswa kelas X dan XI jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga SMK Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024).

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang bersifat representatif (mewakili) sehingga harus benar-benar memiliki karakteristik populasi (Sugiyono, 2019). Jika populasi besar maka peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada di populasi karena keterbatasan tenaga, dana dan waktu, sehingga peneliti dapat mengambil sampel dari populasi tersebut. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan diberlakukan untuk populasi atau sampel yang diambil sebagai wakil dari sebuah populasi.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu teknik *simple random sampling*, karena pengambilan anggota sampel dari populasi dengan secara mengacak tanpa memperhatikan strata yang ada pada populasi. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan rumus slovin dengan sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

- n : Jumlah sampel yang diambil
 N : Ukuran populasi
 e : Batas kesalahan maksimal yang ditolerir dalam sampel dengan tingkat signifikansi 0,05 (5%)

Dari rumus diatas maka dapat dihitung jumlah sampel yang dapat diambil yaitu:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{198}{1 + 198(0,05)^2}$$

$$n = 132$$

Berdasarkan rumus diatas sampel yang diambil dari populasi yang berjumlah 198 adalah sebanyak 132 siswa.

3.4 Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat nilai dari objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Variabel penelitian dibagi menjadi dua yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*). Variabel bebas atau variabel *independen* adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain, variabel bebas merupakan penyebab perubahan (Sugiyono, 2017). Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah *self regulated learning*. Sedangkan variabel terikat

atau variabel *dependen* adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat merupakan akibat dari variabel bebas (Sugiyono, 2017). Variabel bebas (Y) pada penelitian ini adalah stres akademik.

3.5 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah atribut atau sifat atau nilai dari obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). Adapun definisi operasional dari variabel masing-masing sebagai berikut:

Self Regulated Learning adalah suatu usaha siswa dalam mengelola diri dalam proses pembelajaran yang ditunjukkan dengan sikap aktif dalam menggunakan metakognitif, motivasi diri atau dorongan dan perilaku untuk menggapai tujuan pembelajaran yang diinginkan. Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan pada 3 aspek *self regulated learning* yang terdiri dari metakognitif, motivasi dan perilaku.

Stres akademik merupakan keadaan tertekan siswa yang berasal dari pandangan siswa terhadap tuntutan akademik yang dianggap tidak sesuai dengan kemampuannya. Dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek stres akademik yang terdiri dari 5 aspek yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (khawatir terhadap nilai), *self-expectation* (harapan diri), dan *despondency* (keputusasaan).

3.6 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah skala. Skala adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan dalam menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga alat ukur tersebut jika digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2017). Skala yang digunakan berisi pertanyaan-

pertanyaan yang dirancang dari indikator dan aspek-aspek variabel untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti.

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning* dan skala stres akademik dengan metode skala likert. Skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau tentang fenomena sosial. Peneliti memodifikasi penggunaan model skala likert dengan mengganti alternatif jawaban Sangat Setuju (SS) menjadi Sangat Sesuai (SS) untuk menyesuaikan dengan pertanyaan instrumen dan menggunakan empat alternatif jawaban dengan tidak menggunakan nilai tengah atau netral agar responden tidak memilih jawaban yang tidak pasti atau ragu-ragu sehingga tidak menimbulkan makna ganda. Skala Likert yang akan disebarkan kepada siswa memiliki alternatif jawaban sebagai berikut:

Tabel. 3.2 Kategori Jawaban Skala Likert

No	Pilihan Jawaban	Skor	
		Item <i>Favorable</i>	Item <i>unfavorable</i>
1	Sangat Sesuai	4	1
2	Sesuai	3	2
3	Tidak Sesuai	2	3
4	Sangat Tidak Sesuai	1	4

a. Untuk item *favorable*

- 1) Responden yang menjawab Sangat sesuai (SS) diberi skor 4.
- 2) Responden yang menjawab Sesuai (S) diberi skor 3.
- 3) Responden yang menjawab Tidak sesuai (TS) diberi skor 2.
- 4) Responden yang menjawab Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 1.

b. Untuk item *unfavorable*

- 1) Responden yang menjawab Sangat Sesuai (SS) diberi skor 1.
- 2) Responden yang menjawab Sesuai (S) diberi skor 2.
- 3) Responden yang menjawab Tidak Sesuai (TS) diberi skor 3.
- 4) Responden yang menjawab Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4.

Adapun kisi-kisi instrumen skala penelitian dari variabel *self regulated learning* yang bertujuan untuk memberikan gambaran variabel yang dijelaskan dengan detail melalui indikator yang akan diukur untuk dijadikan pertanyaan-pertanyaan dalam skala. Berikut kisi-kisi yang akan digunakan dalam penyusunan skala *self regulated learning* berdasarkan tiga aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman.

Tabel. 3.3 Kisi-Kisi Skala *Self Regulated Learning*

Indikator	Sub Indikator	Sebaran Item		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognisi	1. Kemampuan individu dalam merencanakan aktivitas belajar.	3, 4	15, 20	4
	2. Kemampuan individu dalam mengorganisasi aktivitas belajar.	22, 26, 27	13, 16	5
	3. Kemampuan individu untuk mengintruksikan diri dalam belajar.	7, 11, 17	28, 30	5
	4. Usaha dalam memonitor aktivitas belajar.	6, 8, 19	18, 21	5
	5. Kemampuan individu dalam mengevaluasi diri dalam belajar.	10, 35, 36	34, 37	5
Motivasi	1. Individu yang memiliki minat pada tugas dan pelajaran	5, 14, 39	32, 38	5
	2. Individu yang memiliki keyakinan tentang kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas untuk mencapai suatu hasil tertentu (<i>self efficacy</i>)	29, 31, 43	33,40	5
Perilaku	1. Upaya individu menciptakan kondisi belajar yang nyaman.	23, 24	1, 9	4
	2. Individu yang berusaha mencari sumber informasi untuk menunjang proses belajarnya.	25, 41,42	2, 12	5
Total item				43

Adapun kisi-kisi instrumen skala penelitian dari variabel stres akademik yang bertujuan untuk memberikan gambaran variabel yang dijelaskan dengan detail melalui indikator yang akan diukur untuk dijadikan pertanyaan-pertanyaan dalam skala. Berikut kisi-kisi yang akan digunakan dalam penyusunan skala stres akademik berdasarkan lima aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, & Xu.

Tabel. 3.4 Kisi-Kisi Skala Stres Akademik

Indikator	Sub Indikator	Sebaran Item		Total Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Pressure from study</i> (tekanan belajar)	1. Individu mengalami tekanan selama belajar dari orang tua	1, 8	11, 16	4
	2. Individu mengalami tekanan belajar dari sekolah	3, 9, 24	14, 27	5
<i>Workload</i> (beban tugas)	1. Individu merasa memiliki beban tugas yang banyak	6, 10	12, 18	4
	2. Individu merasa terbebani dengan waktu pengumpulan tugas	7, 15	2, 4	4
	3. Individu merasa terbebani dalam menghadapi ujian/ulangan	13, 17, 32	19, 34	5
<i>Worry about grades</i> (khawatir terhadap nilai)	Individu yang khawatir berlebih terhadap kompetensi atau nilai yang didapat.	5, 33	20, 21, 31	5
<i>Self-expectation</i> (harapan diri)	Individu yang merasa khawatir mengecewakan guru.	22, 29	26, 28	4
<i>Despondency</i> (keputusasaan)	Individu yang tidak mampu memahami pelajaran dan tugas sekolah	23, 25	30, 35	4
Total Item				35

3.7 Uji Coba Instrumen

3.7.1 Uji Coba Instrumen Variabel *Self Regulated Learning*

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui butir-butir suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel dan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Instrumen sebuah penelitian perlu diuji validitasnya agar data yang diperoleh akurat (Sugiyono, 2017) instrumen. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam mengukur validitas, rumus yang digunakan peneliti adalah rumus *korelasi product moment* dari Person yang dalam pehitungannya akan dibantu dengan aplikasi SPSS. Adapun rumus *korelasi product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien relasi antara variabel X dan Y

$\sum XY$: Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat dari X

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat dari Y

$(\sum X)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum Y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Kriteria pengukuran uji validitas adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut dinyatakan valid, namun jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid atau dengan melihat hasil nilai signifikansi pada setiap item, jika signifikansi $< 0,05$ item instrumen dapat dikatakan valid dan sebaliknya. r_{hitung} dapat dilihat dari *Pearson Correlation* sedangkan r_{tabel} dapat

dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan $df = n-2$. Jika jumlah responden 30 maka $df = 30-2 = 28$, maka $r_{tabel} = 0,361$ dengan sigifikansi 5%. Pengujian ini menggunakan SPSS 23 untuk memudahkan pengecekan validitas instrumen.

Dari uji validitas yang telah dilakukan pada skala *Self regulated learning* dengan 43 item pernyataan terdapat 6 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 2, 9, 16, 20, 34, 38 dimana $r_{hitung} < r_{tabel}$ sehingga item tersebut digugurkan atau tidak diikutsertakan pada penelitian, maka item pernyataan yang valid berjumlah 37 dapat digunakan untuk skala *self regulated learning*.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Yusup (2018) Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama, serta hasil pengukurannya dapat dipercaya dan konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas instrumen akan menggunakan rumus *Alpha cronbach*, karena instrumen penelitian yang peneliti gunakan berbentuk skala. Rumus *Alpha cronbach* adalah sebagai berikut :

$$r = \frac{k}{k-1} \left(\sum \frac{\sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

r : Reliabilitas

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$: Jumlah varian skor tiap-tiap item

$\sum \sigma t^2$: Jumlah varian total

Kriteria reliabilitas instrumen untuk mengetahui tinggi dan rendahnya tingkat reliabilitas instrumen (Sugiyono, 2019)

Tabel 3.5 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 - 1,00	Sangat Tinggi
0,6 - 0,799	Tinggi
0,4 - 0,599	Cukup Tinggi
0,2 - 0,399	Rendah
0,0 - 0,199	Sangat Rendah

Berdasarkan Hasil pengujian *self regulated learning* diketahui bahwa skala tersebut memiliki koefisien sebesar 0,895 yang berarti bahwa seluruh item pernyataan pada skala *self regulated learning* adalah reliabel dengan kategori sangat tinggi.

3.7.2 Uji Coba Instrumen Variabel Stres Akademik

a. Uji Validitas

Uji validitas digunakan untuk mengetahui butir-butir suatu daftar pertanyaan dalam mendefinisikan suatu variabel dan untuk menunjukkan keabsahan dari instrumen yang akan dipakai pada penelitian. Instrumen sebuah penelitian perlu diuji validitasnya agar data yang diperoleh akurat (Sugiyono, 2017) instrumen. Instrumen yang valid adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk mendapatkan data dan dapat mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam mengukur validitas, rumus yang digunakan peneliti adalah rumus *korelasi product moment* dari Person yang dalam pehitungannya akan dibantu dengan aplikasi SPSS. Adapun rumus korelasi *product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien relasi antara variabel X dan Y

$\sum XY$: Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat dari X

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat dari Y

$(\sum X)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum Y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Kriteria pengukuran uji validitas adalah jika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka data tersebut dinyatakan valid, namun jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid atau dengan melihat hasil nilai signifikansi pada setiap item, jika signifikansi $< 0,05$ item instrumen dapat dikatakan valid dan sebaliknya. r_{hitung} dapat dilihat dari *Pearson Correlation* sedangkan r_{tabel} dapat dilihat dari tabel *r product moment pearson* dengan $df = n-2$. Jika jumlah responden 30 maka $df = 30-2 = 28$, maka $r_{tabel} = 0,361$ dengan signifikansi 5%. Pengujian ini menggunakan SPSS 23 untuk memudahkan pengecekan validitas instrumen.

Dari uji validitas yang telah dilakukan pada skala stres akademik dengan 35 item pernyataan terdapat 4 item pernyataan yang tidak valid yaitu nomor 6, 9, 20, dan 29 dimana $r_{hitung} < r_{tabel}$ sehingga item tersebut digugurkan atau tidak diikutsertakan pada penelitian, maka item pernyataan yang valid berjumlah 31 item pernyataan dapat digunakan untuk skala stres akademik.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui ketetapan suatu instrumen (alat ukur) dalam mengukur gejala yang sama walaupun dalam waktu yang berbeda. Yusup (2018) Instrumen yang reliabilitas adalah instrumen yang dapat digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama dan menghasilkan data yang sama, serta hasil pengukurannya dapat dipercaya dan konsisten. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas instrumen akan menggunakan

rumus *Alpha cronbach*, karena instrumen penelitian yang peneliti gunakan berbentuk skala. Rumus *Alpha cronbach* adalah sebagai berikut :

$$r = \frac{k}{k-1} \left(\sum \frac{\sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

r : Reliabilitas

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$: Jumlah varian skor tiap-tiap item

$\sum \sigma t^2$: Jumlah varian total

Kriteria reliabilitas instrumen untuk mengetahui tinggi dan rendahnya tingkat reliabilitas instrumen (Sugiyono, 2019).

Tabel 3.6 Kriteria Reliabilitas

Koefisien r	Kategori
0,8 - 1,00	Sangat Tinggi
0,6 - 0,799	Tinggi
0,4 - 0,599	Cukup Tinggi
0,2 - 0,399	Rendah
0,0 - 0,199	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil pengujian skala stres akademik diketahui bahwa skala tersebut memiliki koefisien sebesar 0,850 yang berarti bahwa seluruh item pernyataan pada skala stres akademik adalah reliabel dengan kategori sangat tinggi.

3.8 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2017). Analisis data merupakan proses penyusunan dan pengelolaan data untuk menafsirkan data yang telah diperoleh menjadi informasi, data akan menjadi lebih mudah dipahami dan diinterpretasikan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

3.8.1 Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang dilakukan sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas digunakan untuk mengukur variabel dependen dan variabel independent apakah memiliki distribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan menggunakan *One-Sample Kolmogorov Smirnov* karena sampel lebih dari 50 responden dengan bantuan SPSS versi 23. Interpretasi yang digunakan adalah apabila $p > 0,05$ maka data berdistribusi normal dan jika $p < 0,05$ maka data tersebut tidak berdistribusi dengan normal.

Tabel 3.7 Uji Normalitas

Signifikansi Hitung	Standar Signifikansi	Keterangan
0,200	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan bahwa variabel *self regulated learning* dan stres akademik memiliki nilai signifiknasi (p) = 0,200 > 0,05 sehingga dapat dikatakan kedua data berdistribusi normal.

3.8.2 Uji Linearitas

Uji linieritas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui data variabel bebas (X) berhubungan secara linier dengan variabel terikat (Y) dan untuk mengetahui apakah pola sebaran variabel X dan Y membentuk garis linear atau tidak. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan *test of linearity* dengan bantuan SPSS

versi 23. Interpretasi yang digunakan adalah jika nilai signifikansi pada output *anova table* yang memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terdapat hubungan antar variabel linear dan jika nilai signifikansi *deviation from linearity* $< 0,05$ terdapat hubungan antar variabel tidak linear.

Tabel 3.8 Uji Linieritas

Signifikansi Hitung	Standar Signifikansi	Keterangan
0,283	0,05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas yang telah dilakukan bahwa variabel *self regulated learning* dan stres akademik memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar $0,283 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data berhubungan secara linear. Hasil ini menunjukkan bahwa sebaran data antara variabel *self regulated learning* dan stres akademik berpola linear.

3.8.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah pengujian yang dilakukan untuk memperlihatkan bahwa dua atau lebih kelompok data sampel berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama atau homogen. Pengujian homogenitas menunjukkan bahwa himpunan data yang diteliti memiliki karakteristik yang sama. Pengambilan keputusan dari uji homogenitas yaitu jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau homogen dan jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak homogen.

Tabel 3.9 Uji Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,981	29	90	0,067

Berdasarkan hasil uji homogenitas yang telah dilakukan dapat diketahui nilai signifikansi sebesar $0,067 > 0,05$ sehingga dapat dikatakan hasil ini menunjukkan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama atau homogen.

3.8.4 Uji Hipotesis

Uji hipotesis merupakan sebuah pengujian yang dilakukan untuk mengetahui apakah hasilnya akan menentukan atau memberikan kesimpulan untuk menerima atau menolak hipotesis. Dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *pearson product moment* untuk mencari ada tidaknya hubungan antara variabel bebas (*Self Regulated Learning*) dengan variabel terikat (Stres akademik) siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024. Hipotesis dalam penelitian ini, untuk menentukan hipotesis yang diterima atau ditolak yaitu menggunakan kriteria jika nilai signifikansi (p) $<0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sedangkan, jika nilai signifikansi (p) $>0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Adapun rumus *korelasi product moment* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{N \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien relasi antara variabel X dan Y
- $\sum XY$: Jumlah perkalian antara variabel X dan Y
- $\sum X^2$: Jumlah kuadrat dari X
- $\sum Y^2$: Jumlah kuadrat dari Y
- $(\sum X)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan
- $(\sum Y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Berikut ini merupakan tabel interpretasi besarnya “r” Product Moment untuk menentukan kategori korelasi sebagai berikut:

Tabel 3.10 Interpretasi Besarnya “r” Product Moment

Interval Korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 - 0,199	Sangat Rendah
0,20 - 0,399	Rendah
0,40 - 0,599	Sedang
0,60 - 0,799	Kuat
0,80 - 1,000	Sangat kuat

Sumber: Sugiyono (2019)

Berdasarkan hasil uji korelasi bahwa didapat koefisien korelasi sebesar -0,428 dan signifikansi (p) 0,000 ; $p < 0,05$. Hasil yang didapatkan disertakan dengan ketentuan yang diberikan yaitu $r_{hitung} > r_{tabel}$. Berdasarkan perhitungan yang diperoleh nilai $-0,428 > 0,143$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan berarah negatif berkorelasi sedang antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung. Jadi dapat diambil kesimpulan yaitu maka H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self regulated learning* dengan tingkat stres akademik.

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 8 Bandar Lampung dapat diambil ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa jurusan Akuntansi dan Keuangan Lembaga di SMK Negeri 8 Bandar Lampung tahun ajaran 2023/2024. Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* yang ditunjukkan dengan nilai *pearson correlation* yang di dapat antara *self regulated learning* dengan stres akademik adalah -0,428 dengan $p=0,000 < 0,05$ pada taraf signifikan 5 %. Dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang negatif berarti semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami siswa, dan sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka akan semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMK Negeri 8 Bandar Lampung, maka dapat diberikan saran oleh peneliti adalah:

a. Kepada Sekolah

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dan referensi mengenai tingkat *self regulated learning* dan stres akademik yang dimiliki siswa untuk membantu sekolah menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung dalam mengurangi stres akademik pada siswa.

b. Kepada Guru Bimbingan dan Konseling

Diharapkan dapat memberikan pembinaan pada siswa dan siswi melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Layanan yang dapat diselenggarakan seperti konseling individual kepada siswa untuk mengurangi stres akibat

tuntutan akademik yang dialami siswa. Guru Bimbingan dan Konseling juga dapat melakukan layanan informasi mengenai pengenalan strategi belajar yang efektif agar siswa mampu mengenali dirinya dalam meningkatkan *self regulated learning* yang dimiliki.

c. Kepada Siswa

Diharapkan siswa dan siswi berupaya untuk meningkatkan *self regulated learning* dengan cara menyadari tanggung jawab sebagai pelajar, melakukan pengelolaan diri dalam proses belajar sehingga mampu mengendalikan pikiran negatif dalam dirinya terhadap tuntutan akademik siswa yang memicu timbulnya stres akademik, dan siswa akan lebih disiplin dalam belajar sehingga memperoleh hasil yang optimal.

d. Kepada Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian terkait *self regulated learning* dan stres akademik, disarankan untuk menambah variabel-variabel lain yang mempengaruhi stres akademik dari tipe kepribadian dan lingkungan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A. D., Taufik, T., & Ifdil, I. 2017. Stres akademik siswa yang akan menghadapi ujian nasional berdasarkan jenis kelamin. *In Proceeding Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 3:190-195.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5: 143-148.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. 2015. Examining perceptions of cademic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2: 1-9.
- Bidjerano, T. 2005. Gender differences in self-regulated learning. *Online Submission*.
- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. 2009. Self-regulation and its relations to adaptive functioning in low income youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79: 19-30.
- Fajariyah, Cahya Fajariyah. 2015. *Hubungan antara Self-Efficacy dada Pelajaran Fisika dengan Self-Regulated Learning Siswa di Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo*. (Skripsi). UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Fatimah, Siti. 2020. *Meredam Stres Akademik Dengan Pendekatan Kognitif Dan Perilaku*. Penerbit CV. Pena Persada, Jawa Tengah.
- Futaki, Fuad .2011. *Perbedaan Ketahanan Terhadap Stres Laki-Laki dengan Perempuan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta Angkatan 2007 Dan 2008*. (Skripsi/Thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Guyana, C. 2014. Pengaruh Manajemen Stres terhadap Hasil Belajar Siswa dalam Pembelajaran Akuntansi SMK Negeri 1 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 5: 1-5.

- Harahap, N. R. A., Badrujaman, A., & Hidayat, D. R. 2022. Determinants of Academic Stress in Students. *Bisma The Journal of Counseling*, 6: 335-345.
- Hardjo, S. 2021. *Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan*. (Skripsi). Universitas Medan Area. Medan.
- Hurlock, E. 2013. *Psikologi Perkembangan*. Erlangga, Jakarta.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. 2021. Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi e-ISSN*, 2: 200-211.
- Khaira, W. 2023. Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah: International Islamic Education Journal*, 5: 123-135.
- Kristiyani, T. 2020. *Self-Regulated Learning: Konsep, Implikasi dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. Sanata Dharma University Press.
- Latipah, E. 2013. *Pengaturan-Diri Dalam Belajar (Self Regulated Learning) Mahasiswa Ditinjau Dari Strategi Experiential Learning Dan Jenis Kelamin* (Skripsi Thesis). Disertasi doktoral Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Yogyakarta, 159-182.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. 1984. *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Nurchayati, A. H., & Prihartanti, N. 2022. *Hubungan Self-regulated Learning dan Hardiness dengan Stres Akademik selama Pembelajaran Pascapandemi pada Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro*. (Skripsi Thesis). Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Pintrich, P. R. 2000. The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502.
- Priadana, M. S., & Sunarsi, D. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Pascal Books, Tanggrang Selatan.

- Pusparani, P. W., & Jannah, M. 2022. Perbedaan Adversity Quotient Ditinjau dari Perbedaan Jenis Kelamin Pada Anggota Himpunan Pencinta Alam Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Indonesia*, 1: 43-54.
- Qalbu, M. M. M. 2018. Hubungan antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6 : 180-187.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. 2021. Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7 : 398-403.
- Rinaldi, R. 2011. Resiliensi pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3: 1-2.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. 2021. Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 8 : 38-52.
- Rosito, A. C. 2018. Eksplorasi Perbedaan strategi self-regulated learning ditinjau dari Gender: Suatu studi pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen, 4: 302-207.
- Santrock, J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Kencana Perdana Media Group, Jakarta.
- Saputra, W. N. E., Alhadi, S., Supriyanto, A., Wiretna, C. D., & Baqiyatussolihat, B. 2018. Perbedaan self-regulated learning siswa sekolah menengah kejuruan berdasarkan jenis kelamin. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3: 131-138.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. 2014. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Shahmohammadi, N. 2011. Students' coping with Stress at high school level particularly at 11th & 12th grade. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30: 395-401.
- Sihaloho, L. H. 2016. *Hubungan Iklim Sekolah dan Kematangan Emosional dengan Self Regulated Learning pada Siswa Sma N 1 Stabat*. (Tesis). Universitas Medan Area. Medan.

- Siregar, A. M. L. 2020. *Gambaran Stres Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Tebing Tinggi*. (Skripsi). Universitas Sumatera Utara. Medan.
- Sugiyarni, R., & Saam, Z. 2017. The differences of students self regulated Learning of male and female at smpn 14 Pekanbaru in 2016/2017. *Laporan Penelitian Diterbitkan*. Universitas Riau.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. 2019. *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. 2011. Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29: 534-546.
- Wulandari, D. 2018. *Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran*. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta.
- Yumba, W. 2008. Academic stress: A case of the Undergraduate students. *Psykologi*, 3: 1-21.
- Yusup, F. 2018. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. Tarbiyah: *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).
- Zimmerman, B. J. 1986. Becoming A Self-Regulated Learner: Which Are The Key Subprocesses?. *Contemporary Educational Psychology*, 11: 307-313.
- Zimmerman, B. J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81:329-339.
- Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. 1990. Student Differences in Self regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*, 82: 51-59.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. 1989. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice*. Springer series in cognitive development, 81(3) : 329.