

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI X TULUNGAGUNG DENGAN SISTEM FULL DAY SCHOOL

Venna Priskila

Jurusan Psikologi, FIP, UNESA, email: vennapriskila@mhs.unesa.ac.id

Siti Ina Savira

Jurusan Psikologi, FIP, UNESA, email: sitisavira@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem *full day school*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 210 siswa di SMA X Tulungagung. Instrumen penelitian ini ialah menggunakan skala *self regulated learning* dan stres akademik. Penelitian ini menggunakan analisis data *product moment*. Hasil dari analisis data menunjukkan koefisien korelasi sebesar - 0,485 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti semakin tinggi *self regulated learning* siswa maka semakin rendah stres akademik siswa dan sebaliknya jika semakin rendah *self regulated learning* siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa.

Kata Kunci : *Self regulated learning*, stres akademik, siswa, *full day school*.

Abstract

The purpose of this research was to examine the relationship between self regulated learning and academic stress on student of senior high school X Tulungagung. This research used quantitative research methods. Subject in this research were 210 students of senior high school X Tulungagung. The data were collected using learning family functioning scale and emotion regulation scale. The data were analysed using product moment correlation. The results showed the value of correlation coefficient of - 0,485 with a probability level of 0,000 ($p < 0,05$). It can be concluded that there is a significant relation between self regulated learning with academic stress on students of privat senior high school X Tulungagung which mean that the higher the self regulated learning, the lower the academic stress and the lower self regulated learning the higher academic stress on students.

Keywords : Self regulated learning, academic stress, students, full day school.

PENDAHULUAN

Sistem pembelajaran *Full day school* (FDS) merupakan salah satu inovasi untuk mewujudkan kualitas pendidikan yang lebih baik. Sistem FDS diharapkan akan menjadikan siswa mendapatkan pengalaman serta pembelajaran yang lebih memadai dibandingkan sebelum adanya sistem FDS. Sistem tersebut telah disahkan melalui peraturan menteri pendidikan nomor 23 tahun 2017, menjelaskan waktu sekolah yang dilakukan hanya 5 hari dalam satu minggu dan setiap harinya pembelajaran dilaksanakan selama 8 jam. Peraturan tersebut berlaku mulai tahun ajaran baru 2017 yang jatuh pada bulan Juli, namun untuk beberapa sekolah yang belum memadai dalam bidang sarana dan prasarana maka kebijakan FDS dapat dilakukan secara bertahap.

Pelaksanaan sistem FDS selain menambah pembelajaran juga menambah materi pembelajaran di sekolah, sehingga siswa merasa dituntut untuk selalu aktif dan *fresh* pada setiap mata pelajaran yang disampaikan hal tersebutlah yang membuat mereka menjadi tertekan dan terbebani dengan sistem FDS, belum lagi pekerjaan rumah (PR)

yang secara kenyataan masih diberikan oleh pihak guru dan menambah beban siswa yang harus mengerjakan PR nya terlebih dahulu ketika pulang dari sekolah sehingga membuat waktu istirahat mereka menjadi berkurang. Hal tersebut merupakan curahan hati dari salah satu siswa di Jawa Timur akibat dari adanya sistem FDS di sekolahnya. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan hasil wawancara dan survey angket yang dilakukan peneliti kepada siswa SMA Negeri X di Tulungagung. Hasil yang didapatkan kebanyakan siswa merasa kelelahan secara fisik dan juga mentalnya. Siswa mengaku merasa pusing, ada beberapa yang sampai jantung berdebar dan tubuh mereka terasa lelah akibat aktifitas yang padat di sekolah. Ketika sudah sangat lelah mereka juga menjadi sering lupa dan mudah marah. Siswa merasa stres dan juga mengalami kejenuhan saat melakukan pembelajaran sehingga berakibat menurunnya konsentrasi belajar.

Pada saat dikelas suka bermain *handphone*, tidak mendengarkan guru saat menerangkan dan juga membolos mata pelajaran tertentu. Siswa juga menyatakan waktu istirahatnya dirumah menjadi

berkurang karena selain jam pembelajaran di sekolah sudah penuh mereka juga masih diberikan tugas tambahan untuk dikerjakan di rumah dan apabila tidak sempat mengerjakan di rumah mereka mengerjakan di sekolah. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) mengatakan kebanyakan mereka mengeluh mengenai tekanan dan beban dalam belajar yang mengarahkan mereka menjadi stres. Pada pagi hari siswa masih aktif dan antusias untuk mengikuti pembelajaran namun keadaan berubah ketika siang hingga sore maka kebanyakan siswa mulai berkurang keantusiasannya dalam pembelajaran di kelas dan ketika mulai tidak fokus mereka lebih memilih tidur di kelas ataupun ngobrol dengan temannya.

Stres yang bersumber dari proses pembelajaran dan semua hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar disebut dengan stres akademik Greenberg (dalam Desmita, 2011). Individu yang mengalami stres akademik digambarkan secara biologis akan mengalami detak jantung meningkat dan merasakan kepala pusing Canon (dalam Sarafino dan Smith, 2012). Secara kognitif akan memberikan dampak seperti susah berkonsentrasi dan mudah lupa. Sisi perilaku mereka akan merasa malas dan mudah berbohong. Segi emosinya mereka akan mudah marah dan juga cepat untuk tersinggung Helmi (dalam Safaria dan Saputra, 2012).

Proses belajar mengajar perlu memperhatikan kemampuan murid dan guru agar tidak menimbulkan dampak negatif. Perlu adanya porsi yang tepat antara cara mengajar guru dengan daya tangkap atau kemampuan dari muridnya, sehingga tercipta suasana pembelajaran yang seimbang bagi guru maupun bagi muridnya. Stres akademik akan mempengaruhi siswa dalam mencapai suatu prestasi dalam belajar. Faktor penyebab stres akademik dapat berasal dari internal dan eksternal dalam diri individu (Alvin, 2007). Faktor internal mengarah pada pola pikir, kepribadian dan keyakinan yang dimiliki oleh siswa. Faktor internal tersebut tidak akan terjadi, apabila siswa mampu berfikir, bertindak dan berperilaku untuk dapat mengelola cara belajarnya sendiri. Faktor eksternal berasal dari kegiatan belajar yang padat, tugas yang banyak masih diberikan, persaingan antar teman untuk berprestasi tinggi.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) termasuk dalam masa remaja. Menurut Hurlock (2013) usia remaja dibagi menjadi dua periode yaitu pada usia remaja awal dari usia 13 sampai 16/17 dan usia remaja akhir yaitu 16/17 sampai 18 tahun. Masa remaja sudah mencapai kemandirian dari orangtuanya yang diharapkan sudah mampu mengambil keputusan sendiri atas apa yang diinginkan dalam hidupnya. Kemandirian tersebut diharapkan terjadi dalam proses belajarnya dimana siswa sebaiknya bisa mengatur jadwal belajarnya sendiri, menentukan kegiatan yang dapat menunjang prestasi pada akademiknya dan menentukan strategi apa yang digunakan dalam belajarnya untuk menunjang kehidupan pendidikannya sehingga mereka mampu untuk merugulasi diri mereka dalam hal belajarnya.

Kemampuan merugulasi diri individu dalam belajar atau yang disebut *Self Regulated Learning* (SRL) sangat diperlukan terutama untuk siswa agar menunjang

presatasinya selama menempuh pendidikan. Menurut Zimmermen (1990) SRL merupakan cara individu mengatur dirinya sendiri secara metakognisi, motivasional dan perilaku untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajar. Kemampuan SRL ini sangat diperlukan, karena sebagai seorang siswa bukan hanya kemampuan intelegensinya saja yang harus dikembangkan melainkan kemampuan dalam mengatur cara belajarnya juga harus diperhatikan untuk mencapai prestasi yang baik. SRL berpotensi dapat meningkatkan kinerja konseptual dan akademis siswa dalam mempelajari pembelajaran karena SRL mengacu pada pikiran, perasaan, dan perilaku yang dihasilkan individu sendiri dan berorientasi untuk mencapai tujuan yang dimiliki. Kemampuan siswa mengatur dirinya dalam pembelajaran dapat mendukung prestasinya.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Alvin (2007) menunjukkan jika adanya korelasi yang positif antara SRL dengan prestasi akademik siswa. Semakin tinggi SRL yang dimiliki siswa maka semakin tinggi juga prestasi siswa yang didapat. Berdasarkan penelitian tersebut siswa yang memiliki dan menerapkan strategi SRL dengan baik maka juga akan berpengaruh kepada prestasi yang didapatkan. Siswa yang memiliki SRL baik akan ditunjukkan dengan kemampuan dalam mengelola kebiasaan belajar yang teratur serta mampu menerapkan strategi belajarnya pada pembelajaran di sekolah sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dimiliki (Jaleel, 2016).

Stres akademik yang diperoleh siswa salah satunya dipengaruhi oleh SRL yang rendah. Sesuai dengan penelitian oleh Qalbu (2013) bahwa adanya korelasi negatif antara SRL dengan stres akademik siswa, jadi semakin tinggi SRL siswa maka akan semakin rendah stres akademik siswa dan semakin rendah SRL siswa maka stres akademik siswa akan semakin tinggi. Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan jika SRL berpengaruh bagi siswa dalam memperoleh stres akademik dalam pendidikan. Pentingnya siswa memiliki SRL karena akan mengarahkan siswa untuk mendapatkan cara mengatur belajar sesuai dengan kemampuannya dan kemampuan mengelola waktu dengan baik yang berpotensi rendah untuk mengalami stres secara akademik.

Peran SRL sebagai pengatur belajar secara kreatif mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi diri sendiri secara sistematis guna tercapainya tujuan belajar. Setiap siswa yang memiliki kemampuan SRL maka akan berguna bagi dirinya untuk dapat mengatur setiap kegiatannya di sekolah sehingga kemungkinan muncul stres akademik akan kecil.

Berdasarkan uraian fenomena yang telah dijelaskan, peneliti ingin mengetahui “ Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem *Full Day School*.”

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) penelitian kuantitatif menekankan pada analisis data numerik yang

diolah menggunakan analisis statistik. Peneliti menggunakan rancangan penelitian analisis korelasional yang melibatkan hubungan sebab satu variabel (bebas) dengan variabel lainnya (terikat). Tujuan dari penelitian kuantitatif ialah untuk membuktikan teori mengenai hubungan variabel X dan juga variabel Y. Uji hipotesis dilakukan pada pendekatan kuantitatif sebagai tujuan utama untuk mengetahui apakah hipotesis awal diterima atau ditolak setelah dilakukan penelitian (Azwar, 2014).

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri X Tulungagung yang mana partisipan pada penelitian ini sejumlah 210 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ialah menggunakan kuisioner skala psikologis SRL dan stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji korelasi produk moment.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 210 siswa di SMA Negeri X Tulungagung, didapatkan data yang diolah menggunakan bantuan SPSS 21 *for windows* berupa *descriptive statistics* sebagai berikut:

Tabel 1. Statistik deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Self regulated learning</i>	210	50,00	112,00	809,429	1,466,652
Stres akademik	210	54,00	116,00	890,571	1,512,837

Hasil output tabel 1 diatas menunjukkan jika nilai N atau jumlah data yang dijadikan penelitian ialah 210 sampel. Variabel SRL memiliki 30 aitem pernyataan dengan skor minimum 30 dan skor maksimum 120. Variabel stres akademik memiliki 30 aitem pernyataan dan memiliki skor minimum 30 dan skor maksimum 120. SRL sebagai variabel penelitian didapatkan hasil skor minimum 50 dan nilai maksimum 112. Hasil rata-rata menunjukkan angka 80,94 dan standart deviasi 14,66. Pada hasil variabel stres akademik dapat dilihat yaitu untuk nilai minimum sebesar 54 dan untuk nilai maksimumnya sebesar 116. Nilai rata-ratanya ialah 89,05 dan untuk standar deviasinya ialah 15,12.

Langkah berikutnya ialah peneliti melakukan uji normalitas. Berikut hasil perhitungan uji normalitas kedua variabel penelitian dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Self regulated learning</i>	0,200	Berdistribusi normal
Stres akademik	0,200	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas pada table diatas menunjukkan bahwa variabel SRL memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200, dan variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200. Hasil uji normalitas menunjukkan jika nilai taraf signifikansikala SRL lebih

besar dari 0,05 ($sig > 0,05$) hal tersebut menunjukkan jika sebaran data yang dihasilkan ialah berdistribusi normal atau data diambil dari populasi normal.

Langkah berikutnya ialah peneliti melakukan uji linieritas. Uji linieritas pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui antara variabel satu dengan variabel lain yang di teliti memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 21 *for windows*. Berikut hasil uji linearitas pada penelitian ini :

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Self regulated learning</i>	0,000	Linear
Stres akademik	0,000	Linier

Berdasarkan hasil uji linearitas pada tabel diatas, variabel SRL dan stres akademik memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara variabel SRL dan stres akademik memiliki hubungan yang linear.

Selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis berupa uji korelasi produk moment. Tujuan dilakukannya uji hipotesis ini adalah untuk mengetahui hasil dari pengukuran data yang memiliki asumsi parametrik. Uji hipotesis ini menggunakan teknik korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 21 *for windows*. Berikut merupakan hasil dari korelasi *product moment* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini :

Tabel 4. Hasil korelasi produk momen

		<i>Self regulated learning</i>	Stres akademik
<i>Self regulated learning</i>	Pearson Correlation	1	-,485**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	210	210
Stres akademik	Pearson Correlation	-,485**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	210	210

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, didapatkan uji hipotesis sebesar -0,485 dengan rentang koefisien korelasi antara 0,40-0,599 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat antara variabel SRL dengan stres akademik. Nilai signifikansi yang didapatkan yaitu sebesar 0,000 dimana nilai tersebut kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak. Kesimpulan dari hasil uji hipotesis tersebut adalah terdapat hubungan yang cukup kuat antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa di SMA Negeri X Surabaya.

PEMBAHASAN

Stres akademik merupakan tekanan secara psikologis dan secara subjektif berasal dari berbagai aspek akademik yang berasal dari kegiatan belajar di sekolah (Sun, Dunne, Hou & Xu, 2013). Tekanan dan beban dalam proses pembelajaran yang tidak dapat dikelola secara baik akan memicu siswa mengalami stres secara akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarjial, 2017). Aspek stres akademik diantaranya tekanan dalam belajar yaitu lingkungan belajar mereka, jam belajar disekolah dan

juga sistem pembelajaran yang diterapkan oleh pihak sekolah. Beban tugas yang diberikan kepada siswa mulai dari waktu pengumpulan tugas, pekerjaan rumah yang masih diberikan dan juga ujian sekolah yang dilaksanakan. Khawatir terhadap nilai juga akan mempengaruhi siswa mendapatkan stres berkaitan dengan tidak tercapainya standar nilai dan juga hasil yang dicapai tidak sesuai dengan yang diharapkan. Ekspektasi diri terhadap prestasi belajar dan juga capaian nilai yang tidak sesuai. Keputusan seorang siswa pada nilai akademik yang rendah dan juga terhadap tugas yang sulit untuk dikerjakan.

Zimmerman (1990) mengatakan jika *self regulated learning* merupakan kemampuan siswa agar memiliki cara belajar yang mandiri melalui kemampuannya secara metakognisi, motivasional dan perilaku belajar aktif. Seorang siswa yang memiliki SRL yang baik maka akan memiliki pola belajar secara metakognisi mampu menyusun, merencanakan, memonitor dan juga mengevaluasi apa yang menjadi kewajibannya dalam belajar. Hurlock (2013) menyatakan jika pada usia remaja sudah memiliki kemandirian atas dirinya sendiri, mereka mampu untuk membuat suatu keputusan atas apa yang akan terjadi dalam dirinya sendiri dan mampu mengarahkan apa saja yang menjadi kebutuhan dalam hidupnya. Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian ini dimana subjek yang digunakan ialah kelas XI SMA sehingga mereka mampu untuk mengelola metakognisinya yaitu mampu merencanakan, memberikan instruksi, memantau ataupun memberikan evaluasi pada dirinya sendiri. Sehingga, pengelolaan metakognisi yang baik akan menjadikan siswa mampu untuk mengetahui hal apa yang terjadi dalam dirinya, cara menyikapinya dan mengintropeksi dirinya sendiri sehingga akan stres akademik pada siswa tersebut akan rendah.

Secara motivasional siswa memiliki efikasi diri, mampu menganggap dirinya kompeten dan juga memiliki otonomi diri atau kemandirian. Perilaku belajar aktif siswa mampu mengenali lingkungan belajarnya dan juga menciptakan lingkungan belajarnya agar sesuai dengan apa yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut menjadikan SRL penting jika dimiliki oleh siswa karena akan mempengaruhi cara berfikir siswa dalam belajar supaya selalu mengusahakan apa yang menjadi tujuan atau cita-cita yang dimiliki kedepannya. Siswa tidak merasa terbebani dan terkena dampak negatif dari sistem FDS karena siswa memiliki cara belajar yang benar sesuai dengan keadaan dirinya. Dalam hal ini siswa yang memiliki SRL yang baik akan mampu mengelola cara belajarnya sehingga akan memperhitungkan apa yang sebaiknya dilakukan dan tidak untuk menghindarkan diri dari adanya beban dan tekanan dalam belajar yang begitu padat.

Siswa yang memiliki SRL yang baik maka akan mampu mengatur jadwal belajarnya secara seimbang. Menurut Wilks (2008) SRL seorang siswa dapat dikatakan baik apabila siswa tersebut dapat menentukan strategi apa yang akan digunakan dalam mengatur pola belajarnya mulai dari kemampuan mengingat,

mempelajari dan cara menyelesaikan masalahnya. SRL sangat penting untuk dimiliki siswa dalam mereka mengatur cara belajarnya agar tidak menjadi beban bagi dirinya. Sehingga dapat menghindarkan mereka dari gangguan-gangguan dalam proses belajar dan dapat membantu untuk mempertahankan prestasi mereka. Semakin tinggi SRL siswa maka akan semakin rendah juga stres akademik pada siswa dan semakin rendah SRL pada siswa maka akan semakin tinggi pula stres akademiknya. Hal tersebut dapat dijelaskan pada aspek-aspek yang berhubungan antara SRL dengan stres akademik.

Aspek SRL yang berhubungan dengan stres akademik yang pertama yaitu metakognisi. Indikator dalam aspek metakognisi adalah siswa mampu memberi arahan diri dalam belajarnya, mampu merencanakan belajarnya secara teratur, mampu mengevaluasi diri dalam belajar dan juga mampu memonitor diri dalam belajarnya. Menurut Jaleel (2016) kemampuan metakognisi yang baik akan meningkatkan kemampuan siswa dalam belajar, sehingga setiap siswa akan mampu untuk mengatur setiap tugas yang diberikan oleh pihak sekolah agar tidak menjadi beban bagi mereka.

Aspek beban tugas dalam stres akademik berkaitan dengan waktu pengumpulan tugas, adanya pekerjaan rumah yang masih diberikan dan juga ujian sekolah. Setiap siswa yang menempuh pendidikan maka akan berhubungan dengan tugas yang selalu diberikan oleh guru. Siswa yang tidak mampu menerima beban tugas maka akan sulit untuk bersaing dalam mendapatkan prestasi antara siswa yang lainnya. Beban tugas yang dirasakan siswa akan memperlambat mereka untuk mampu merencanakan dan juga menyusun strategi apa yang baik bagi dirinya (Hamurcu, 2018). Hal tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Vovides, Sanchez-Alonso, Mitropoulou, & Nickmans, 2007) jika seorang siswa yang memiliki cara menyusun strategi belajar yang tepat maka mereka tidak akan merasakan kesulitan untuk mengatur apa yang menjadi kebutuhan dalam belajarnya sehingga mereka memunculkan beberapa alternatif strategi untuk meminimalisir munculnya beban belajar siswa. Berdasarkan penjelasan tersebut metakognisi yang baik yang dimiliki siswa akan memperlihatkan cara pandang yang baik pula dari siswa terhadap setiap beban tugas yang diberikan sehingga memberikan hasil yang lebih baik lagi.

Selain aspek beban tugas dalam stres akademik, aspek kekhawatiran dan ekspektasi diri juga memiliki hubungan terhadap aspek metakognisi SRL. Pada aspek kekhawatiran terhadap nilai, terdapat indikator siswa mengalami kekhawatiran jika tidak tercapainya standar nilai dan juga hasil nilai yang diharapkan tidak sesuai. Menurut Irwin & Saraso (2013) Siswa yang merasakan kekhawatiran tidak akan menerima mata pelajaran dengan baik dan sulit untuk berkonsentrasi. Hal tersebut akan sangat berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa selama di sekolah. Sehingga kemampuan metakognisi juga diperlukan karena siswa akan mampu mengetahui strategi apa yang akan digunakan jika hasil nilai tidak sesuai dengan yang diharapkan. Mereka akan mampu

untuk bangkit lagi dan tidak mengalami kecemasan yang secara berturut dan dapat mengganggu aktivitas belajarnya.

Aspek ekspektasi diri juga berkaitan dengan stres akademik terjadinya hasil yang diharapkan siswa tidak sesuai dengan apa yang sudah ditargetkan maka akan mempengaruhi mental siswa menjadi *down* (Summerfield, Christopher, & Tobias, 2009). Hal ini peran aspek metakognitif yaitu kemampuan untuk mengevaluasi dan kemampuan mengontrol diri. Sehingga apabila ekspektasi yang didapatkan siswa tidak sesuai yang diharapkan maka siswa mampu mengevaluasi dengan positif dan juga mampu mengontrol dirinya agar tidak sampai terpuruk yang berdampak pada stres akademik

Aspek SRL yang berhubungan dengan aspek stres akademik yang kedua adalah motivasional. Motivasi siswa dalam belajar merupakan pendorong siswa selama melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah, membangun motivasi yang baik maka akan membantu siswa selama kegiatan belajar untuk selalu optimis dan berkomitmen (Thomas, 2000). Motivasional merupakan kemampuan siswa yang menganggap dirinya kompeten dalam belajar, mampu mengatur waktu antara belajar dan bermain, mengikuti kegiatan diluar pembelajaran di sekolah, memiliki efikasi diri dalam belajar, mampu optimis dalam setiap pembelajaran yang dilakukan dan juga kemampuan mengetahui otonomi diri dalam belajar yaitu mampu mengambil keputusan-keputusan sendiri dalam setiap kegiatan belajar yang dilakukan (Pekrun & Linnenbrink-Gracia, 2012). Motivasi yang baik pada siswa maka akan terlihat dari cara mereka berjuang pada capaian belajarnya tidak mudah menyerah dan putus asa karena sudah tahu apa yang menjadi tujuan belajarnya (Zimmerman, 1998). Motivasional berhubungan dengan salah satu aspek stres akademik yang diungkapkan oleh (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011) yakni mengenai keputusan.

Indikator aspek keputusan dari stres akademik merupakan ketidak mampuan siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dan juga keputusan mengenai nilai akademik mereka yang tidak sesuai dengan yang diharapkan. Siswa yang mengalami keputusan tidak memiliki keinginan untuk berkembang, tetapi mereka akan tetap pada apa yang membuat mereka nyaman walaupun mereka tahu hal tersebut merugikan dirinya sendiri, sehingga mereka akan menggantungkan keadaan mereka pada apa yang ada disekelilingnya dan menjadikan mereka takut untuk berjuang (Au, Watkins, & Hattie, 2010).

Hal tersebut akan sangat mempengaruhi prestasi siswa dalam belajar, sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Mulyani (2013) hasil penelitian menunjukkan jika faktor internal yang mempengaruhi siswa tidak dapat berprestasi dengan baik adalah adanya keputusan yang ditunjukkan oleh siswa, mereka akan mudah menyerah ketika mengalami hal sulit dalam belajar dan lebih suka menghindari daripada menghadapi kesulitan tersebut. Sehingga diperlukan adanya motivasional dalam SRL yang dapat menghindarkan siswa dari keputusan.

Pada aspek SRL ketiga yang berhubungan dengan aspek stres akademik ialah perilaku belajar aktif. Berdasarkan indikator aspek perilaku belajar aktif yaitu berkaitan dengan keadaan lingkungan siswa dalam belajar yaitu pilihan belajar peserta didik, mampu menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran dan juga mampu menata lingkungan belajarnya. Menurut Rickey & Dawn (2000) kemampuan mengatur lingkungan belajar yang baik akan menjadikan hubungan dalam belajar yang kuat sehingga siswa memiliki tujuan belajar yang jelas, terarah dan tidak akan merasa memiliki beban karena sudah menyiapkan terlebih dahulu apa yang menjadi kebutuhannya dalam belajar. Siswa yang sebelumnya mempersiapkan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawabnya berarti akan siap dalam menghadapi tantangan apapun dalam hal belajar.

Aspek tekanan belajar dalam stres akademik merupakan hal yang berkaitan dengan lingkungan belajar siswa, lama belajar di sekolah dan sistem pembelajaran yang diterapkan sekolah (Sangma, Shantibala, Aki, & Annie, 2018). Lingkungan belajar siswa mempengaruhi cara belajar siswa, setiap siswa memiliki cara belajar masing-masing yang tidak sama satu dengan yang lainnya. Menurut Karatas & Baki (2017) siswa yang mampu mengatur lingkungan dengan baik maka akan mampu untuk memecahkan masalah dalam belajarnya sehingga akan berguna untuk meningkatkan prestasi belajarnya. Selain berkaitan dengan lingkungan belajar, perilaku belajar aktif ini berkaitan dengan lama seorang siswa berada di sekolah dan juga sistem yang diterapkan di sekolahnya.

Hal tersebut berkaitan dengan sistem FDS yang diterapkan pada sekolah. Adanya sistem FDS yang menerapkan jam belajar yang lama di sekolah akan berjalan baik jika siswa memiliki perilaku belajar aktif yang baik sehingga akan mampu memberikan arahan pada dirinya untuk dapat mengatur jam belajarnya maupun menyesuaikan dengan sistem yang ada di sekolahnya agar sesuai dengan apa yang mereka butuhkan yang akan meminimalisir tekanan dalam belajar. Sesuai dengan penelitian Latipah (2011) menjelaskan jika seorang siswa mampu menerapkan perilaku belajar aktif dengan baik maka akan menurunkan tekanan belajarnya karena mereka sudah siap untuk berada dalam kondisi apapun yang diterapkan dalam lingkungan sekolah.

Hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan penelitian ini menurut Mataousek, Dobkin, & Pruessner (2010) bahwa adanya pengaruh yang signifikan mengenai SRL yang menunjukkan jika dapat mengontrol kemampuan dalam belajar siswa sehingga tidak sampai mengalami stress di bidang akademik. Faktor yang berhubungan dengan stres akademik siswa adalah selain faktor personal, ada faktor lingkungan belajar siswa dan faktor bidang akademis siswa dimana menunjukkan paling rentan untuk siswa mendapatkan stress akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Dyrbe, Thomas, & Harper (2009) yang menjelaskan jika lingkungan siswa sangat berperan penting terhadap siswa memperoleh prestasi dan menghindarkan dari adanya stres. Penelitian

oleh Muali (2016) juga menjelaskan jika beban dan tekanan yang terjadi selama proses pembelajaran juga sangat mempengaruhi seorang siswa mendapatkan stres selama kegiatan belajar berlangsung. Sehingga menunjukkan jika peranan SRL sangat diperlukan bagi siswa yang akan berguna untuk menjaga keadaan fisik dan psikis siswa selama menempuh pendidikan dibangku sekolah.

Kemampuan SRL pada siswa akan sangat berpengaruh pada cara siswa menyikapi terhadap kegiatan selama di sekolahnya. Kemampuan metakognisi yang baik akan mempengaruhi siswa untuk mengontrol keadaannya agar sesuai dengan yang terjadi selama di sekolah dan juga siswa sudah mempersiapkan sebelumnya mengenai apa saja kegiatan apa yang akan dijalankan selama berada di sekolah. Kemampuan motivasional membuat siswa memiliki keyakinan untuk selalu berusaha dalam setiap tantangan yang diberikan kepada mereka. Dan juga kemampuan perilaku belajar aktif menjadikan siswa memiliki kemampuan menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungan yang ada di sekitar sekolah. Sehingga setiap tugas ataupun kegiatan yang dilakukan di sekolah tidak menjadikan beban atau tekanan pada mereka yang nantinya akan berdampak pada stres akademik.

Hasil koefisien korelasi pada penelitian ini memiliki nilai $-0,485$. Hasil tersebut menyatakan jika SRL cukup kuat berhubungan dengan stres akademik pada siswa. Perbedaan hasil koefisien dipengaruhi oleh beberapa hal diantaranya adanya konteks penelitian yang berbeda dan juga populasi yang dijadikan penelitian juga dapat mempengaruhi nilai koefisien korelasi. Penyebab nilai koefisien korelasi pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor personal individu yaitu jenis kelamin dan usia pada sampel penelitian.

Berdasarkan penelitian Barseli, Ifdil, & Nikmarjial (2017) menjelaskan adanya pengaruh yang signifikan antara usia dengan tingkatan stres akademik, hasil penelitian menunjukkan jika semakin tinggi usia maka semakin rendahnya stres akademik pada siswa dalam hal ini diketahui usia mereka sudah masuk dalam masa dewasa. Penelitian tersebut juga mengungkapkan jika adanya pengaruh jenis kelamin terhadap stres akademik pada siswa. Siswa yang mengalami stres akademik ialah didominasi oleh perempuan yang didapat hasil persentase sebesar 82,2% yang mendapatkan stres akademik lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Hasil penjelasan tersebut jenis kelamin dan usia dapat mempengaruhi hasil korelasi koefisien penelitian ini dikarenakan sampel pada penelitian ini ialah dilakukan pada anak usia SMA yaitu rentang 16 tahun dan 17 tahun. Selain itu juga dipengaruhi oleh jenis kelamin pada penelitian ini diketahui jika sampel yang digunakan ialah berjumlah 210 yang dimana jumlah perempuannya adalah 116 perempuan dan 94 siswa laki-laki dimana adanya perbedaan yang sedikit antara jumlah siswa perempuan dan siswa laki-laki.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan dapat disimpulkan jika SRL dengan stres akademik terdapat hubungan yang teoritis dan teruji secara statistik. SRL yang tinggi maka akan menyebabkan stres akademik

yang rendah dan sebaliknya jika SRL siswa rendah maka stres akademik pada siswa akan tinggi.

PENUTUP

Simpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem *full day school*. Semakin tinggi SRL maka akan semakin rendah stres akademik dan semakin rendah SRL maka akan semakin tinggi stres akademik siswa. Sehingga hipotesis H0 dapat diterima.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah :

1. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian maka diharapkan kepada pihak sekolah untuk lebih mendorong siswa meningkatkan SRL, sehingga dapat mengurangi timbulnya stres akademik. Sekolah diharapkan untuk lebih memperhatikan apabila memberikan pekerjaan rumah kepada siswa sehingga tidak akan menyebabkan beban yang negatif bagi siswanya.

2. Bagi peneliti selanjutnya

1. Kepada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti menggunakan variabel-variabel lain yang diduga juga memiliki hubungan dan berkontribusi terhadap variabel stres akademik.

2. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara SRL dengan stres akademik karena dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya ialah usia subjek yang masih remaja. Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti individu pada usia selain remaja.

3. Secara teoritis dan hasil uji statistik terdapat kemungkinan adanya hubungan yang menunjukkan sebab-akibat antara SRL dengan stres akademik. Sehingga penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti seberapa besar kontribusi variabel SRL terhadap stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, O. (2007). *Handing study stress : Panduan agar ada bisa belajar bersama anak anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Au, R., Watkins, D., & Hattie, J. (2010). Academic risk factors deficits of learned hopelessness: A longitudinal study of Hongkong secondary school students. *Educational Psychology*, 30 (2), 125-138.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarjial, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5 (3), 143-148.

- Desmita. (2010). *Psikologi perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Dyrbe, L. N., Thomas, M., & Harper, W. (2009). The learning environment and earning student burnout. *Educational Journal Psychology*, 43 (3), 274-282.
- Hamurcu, H. (2018). Examination of attitude to learning and educational stress in prospective primary school teachers. *Educational Research and Reviews*, 31 (2), 92-105.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Irwin, C., & Saraso, I. (2013). *Test anxiety, worry, cognitive interference and metacognition in students*. USA: Psychology Press.
- Jaleel, S. (2016). A study on the metacognitive awareness of secondary school students. *Universal Journal of Educational Research*, 4 (1), 165-172.
- Karatas, I., & Baki, A. (2017). The effect of learning environments based on problem solving on students achievements of problem solving. *Journal of Elementary Education*, 5 (3), 249-268.
- Matousek, R. H., Dobkin, P., & Pruessner, J. (2010). Self regulated Learning as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary therapies in educational practice*, 16 (1), 13-19.
- Muali, C. (2016). Konstruksi strategi pembelajaran berbasis multiple intelligences sebagai upaya pemecahan masalah belajar. *Jurnal pendidikan pedagogik*, 3 (2), 97-109.
- Mulyani, D. (2013). Hubungan kesiapan belajarsiswa dengan prestasi belajar. *Konselor*, 2 (1), 10-19.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Gracia, L. (2012). *Academic emotions and students engagement in handbook of research on student engagement*. Boston: Springer.
- Qalbu, M. M. (2018). Hubungan antara self regulated learning dan goal orientation dengan stres akademik (Studi pada siswa Sekolah Menengah Atas negeri 3 Unggulan Tenggarong). *Psikoborneo*, 6 (2), 254-265.
- Rickey, D., & Dawn, S. A. (2000). The role of metacognition in learning chemistry. *Journal of Chemical Education*, 77 (7), 915-930.
- Sangma, Z., Shantibala, Akoijam, B. S., & Annie, M. (2018). Perception of students on parental and teachers' pressure on their academic performance. *Journal Educational and Science*, 17 (01), 68-75.
- Summerfield, Christopher, & Tobias, E. (2009). Expectation (and attention) in visual cognition make stress academic. *Educational journal*, 13 (9), 403-409.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents : development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29 (6), 534-546.
- Thomas, K. W. (2000). *Intrinsic motivation at work: Building energy & commitment*. US: Berrett-Koehler Publisher.
- Vovides, Y., Sanchez-Alonso, S., Mitropoulou, V., & Nickmans, G. (2007). The use of e-learning course management systems to support learning strategies and to improve self regulated learning. *Educational Research*, 2 (1), 64-67.
- Yumba, W. (2008). *Academic stress: A case of the undergraduate students*. Linköping : Linköping University.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self regulated academic learning. *Educational Psychological*, 81 (3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self regulated learning and academic achievement : An Overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17.