

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING* DAN *HARDINESS*  
DENGAN STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN  
PASCAPANDEMI PADA SISWA SMA NEGERI 2 BOJONEGORO**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh :**

**AFIFFA HALILA NURCHAYATI**

**F 100 170 168**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2022**

---

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DAN HARDINESS  
DENGAN STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN  
PASCAPANDEMI PADA SISWA SMA NEGERI 2 BOJONEGORO**

**PUBLIKASI ILMIAH**

Oleh :

**AFIFFA HALILA NURCHAYATI**  
F 100 170 168

Telah disetujui untuk dipertahankan  
didepan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

---



**Dr. Nanik Prihartanti, M.Si**  
NIK.NIDN: 540/0625075901

**3 November 2022**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DAN HARDINESS  
DENGAN STRES AKADEMIK SELAMA PEMBELAJARAN  
PASCAPANDEMI PADA SISWA SMA NEGERI 2 BOJONEGORO

Yang diajukan oleh :

**AEIFFA HALILA NURCHAYATI**  
F 100 170 168

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 10 November 2022

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Ketua Sidang

Dr. Nanik Prihartanti, M.Si, Psikolog



Penguji I

Dr. Daliman, SU



Penguji II

Permata Ashli Raihana, S.Psi, MA



Surakarta, \_\_\_\_\_ 2022



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 23 November 2022

Penulis



**AFIFFA HALILA NURCHAYATI**

**F 100 170 168**

## Hubungan *Self-Regulated Learning* dan *Hardiness* dengan Stres Akademik selama Pembelajaran Pascapandemi pada Siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro

### Abstrak

Sejak awal pandemi hingga tahun 2022, kegiatan pembelajaran dilakukan secara daring. Hal ini menimbulkan berbagai perilaku seperti mengerjakan tugas tidak sungguh-sungguh, mengumpulkan tugas mendekati bahkan melewati deadline, serta siswa kurang serius dalam belajar. Dalam proses adaptasi dengan standar – standar baru ini, siswa banyak yang mengalami kesulitan dan kurang motivasi dalam mengikuti kegiatan belajar dan mengajar di sekolah. Di sisi lain, tuntutan akademik tetap ada dan malah meningkat. Hal ini memicu stres akademik pada siswa. Stres akademik pada siswa dapat dikurangi dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*) dan meningkatkan kepribadian tangguh (*hardiness*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan *hardiness* terhadap stres akademik siswa selama pembelajaran pascapandemi. Penelitian dilaksanakan dengan metode kuantitatif korelasional, dengan melibatkan subjek sebanyak 286 siswa dari SMA Negeri 2 Bojonegoro pada rentang usia 14-18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*. Pengukuran tingkat *self-regulated learning*, *hardiness*, dan stres akademik dilakukan menggunakan pengisian kuesioner skala. Skala yang digunakan adalah skala regulasi diri dalam belajar, skala *hardiness* dan skala stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning*, *hardiness* terbukti berhubungan dengan stres akademik dengan pola yaitu:  $Stres\ Akademik = 56,686 + 0,066 \cdot self-regulated\ learning - 0,334 \cdot Hardiness$ . Selain itu, *self-regulated learning* tidak berhubungan secara parsial terhadap stres akademik. Namun, *hardiness* berhubungan secara parsial terhadap stres akademik.

**Kata kunci:** *Hardiness*, Siswa, *Self-regulated learning*, Stres akademik

### Abstract

From the pandemic's beginning until early 2022, everything had been conducted online. This condition somehow initiates various bad habits that are affecting current offline learning. Indeed, during the process of adapting back to these not-so-new standards, many high school students experience difficulties and a lack of motivation to participate in their academics. It can trigger academic stress. Academic stress on students can be reduced by increasing their ability to self-regulate their learning process (*self-regulated learning*) and increasing their tough personality (*hardiness*). This research aims to model the relationship between *self-regulated learning* and *hardiness* toward students' academic stress during post-pandemic learning. This quantitative research was involving 286 students from SMA Negeri 2 Bojonegoro with the age range of 14 to 18 years old. The sampling technique used is *stratified random sampling*. The standardized scale questionnaires being used are as follows *self-regulation in learning*, *hardiness scale* and *academic stress scale*. The result showed that *self-regulated learning* and *hardiness* are correlated to academic stress following the model :  $Academic\ Stress = 56,686 + 0,066 \cdot self-regulated\ learning - 0,334 \cdot Hardiness$ . On other hand, *self-regulated learning* is partially not correlated to academic stress. But, in the other side *hardiness* is correlated partially to academic stress.

**Keywords:** Academic stress, *Hardiness*, *Self-regulated learning*, Student

### 1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 telah berdampak begitu besar terhadap kehidupan masyarakat di seluruh dunia. Salah satunya adalah kegiatan belajar mengajar. Pelajar dari usia kanak – kanak hingga dewasa terpaksa harus menggunakan platform online sebagai pengganti media sekolah. Google Classroom dan situs pembelajaran lain menjadi situs yang perlu dikuasai para pelajar di seluruh dunia dalam

waktu singkat. Kegiatan belajar mengajar dengan media *online* menyebabkan siswa tidak harus datang ke sekolah sehingga siswa bisa belajar dari mana saja. Akibatnya, muncul berbagai perilaku siswa seperti mengerjakan tugas dengan tidak sungguh-sungguh, mengumpulkan tugas dengan waktu yang mendekati bahkan melewati *deadline*, dan siswa kurang serius dalam belajar sehingga daya juang siswa menurun. Semua itu berlangsung selama pembelajaran daring dan beberapa perilaku tersebut terbawa sampai pada pembelajaran *offline* di sekolah.

Selama pandemi berlangsung, sudah dilakukan berbagai penelitian. Antara lain penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk., (2021) pada siswa di SMA Negeri 1 Pasir Penyau, Riau yang menunjukkan bahwa siswa mengalami stres akademik. Demikian juga dengan penelitian Rofiah, (2021) yang meneliti terhadap siswa SMA Negeri 1 Kepanjen saat pembelajaran tidak langsung. Selain itu, Indriani (2021) meneliti 352 siswa di SMK Negeri 1 Godean tentang stres akademik dalam pembelajaran tidak langsung.

Stres akademik merupakan tekanan karena persepsi subjektif terhadap keadaan dalam lingkup akademik yang memunculkan respon negatif akibat tuntutan dalam lingkup akademik (Barseli dkk., 2017). Menurut Sun dkk., (2011) aspek -aspek dari stres akademik antara lain tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri, dan keputusan. Barseli dkk., (2017) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yakni internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Faktor eksternal stres akademik dapat berasal dari yaitu pelajaran yang lebih padat, tekanan berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan perlombaan orang tua.

Dalam menghadapi beban dan tuntutan akademik yang berasal dari luar, tingkat *self-regulated learning* dari siswa menjadi faktor penting. *Self-regulated learning* penting dimiliki siswa dalam proses belajar mereka karena dengan mengatur belajar, siswa dapat mengurangi beban secara akademik dan gangguan -gangguan dalam belajar serta menggapai prestasi siswa dalam belajar (Priskila & Savira, 2019a). Boekaerts dkk. (dalam Saraswati, 2018) juga menyatakan bahwa *self-regulated learning* penting bagi siswa karena dengan *self-regulated learning* yang buruk akan membuat siswa menunda pekerjaan serta mengabaikan tugas dalam belajar.

Menurut Saraswati (2018), *self-regulated learning* adalah usaha secara sengaja, oleh seseorang agar tercapai tujuan dengan cara mengelola pikiran, perasaan, dan perilaku dalam belajar. Tahapan *self-regulated learning* meliputi tahap kognitif, *performance*, dan *self-reflection*. Tahap kognitif terdiri dari dua tahap yaitu *task analysis* dan *self-motivational belief*. Tahap *performance* terdiri dari *self-control*, dan *self-observation*. *Self-control* merupakan tahapan *self-instruction*, *imagery*, *attention focusing* dan *task strategy* dengan menata serta memilah tugas sehingga menjadi bagian-bagian yang penting. *Self-observation* adalah tahapan penelusuran terhadap aspek-aspek

khusus dari performa, keadaan sekitar serta efek dari strategi yang dipilih untuk dilakukan. Hal ini bisa dilakukan dengan membuat catatan atau mencoba suatu strategi sendiri. Selanjutnya tahap *self-reflection* terdiri dari *self judgement* dan *self-reaction*.

Selain tingkat kemandirian belajar pada siswa, faktor internal berupa kepribadian yang juga berpengaruh terhadap tingkat stres akademik siswa adalah *hardiness*. Yusuf dan Yusuf (2020) dalam studinya menyimpulkan bahwa tingkat *hardiness* seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat stres akademik yang dialaminya. meningkatkan kepribadian *hardiness* pada siswa dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan pada siswa dan memiliki dampak positif pada mereka. Penelitian Putri dan Sawitri (2017) juga membuktikan bahwa semakin tinggi *hardiness*, semakin rendah stres akademik.

*Hardiness* (ketahanan) merupakan rangkaian perilaku yang menyebabkan seseorang mempunyai daya tahan terhadap tekanan psikologis. Rangkaian perilaku ini meliputi kecenderungan aktif terlibat dalam semua yang dihadapi, menanggapi tantangan dengan respon yang baik, dan pengendalian atas dirinya. Bartone dkk. (1989) menggunakan istilah *dispositional resiliency* untuk menggambarkan kepribadian *hardiness*, dengan menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* akan menjadi dasar perilaku seseorang (*disposition*) yang memiliki kemampuan resiliensi yang baik. *Hardiness* terdiri atas 3 aspek, *control*, *commitment*, dan tantangan (*challenge*). *Control* merupakan kepercayaan diri individu dalam meyakini bahwa ia mampu mempengaruhi peristiwa yang dialami dalam hidupnya. *Commitment* ialah kecenderungan keterlibatan seseorang terlibat secara aktif dalam setiap kejadian hidupnya. *Challenge* adalah cara individu memaknai perubahan sebagai kesempatan mengembangkan diri bukan sebagai ancaman.

Berdasarkan latar belakang dan kajian teori yang ada, peneliti ingin meneliti bagaimana hubungan antara *self-regulated learning* dan *hardiness* terhadap stres akademik yang terjadi pada siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro pascapandemi berlangsung. Hipotesis mayor yang diajukan penulis adalah ada hubungan antara *self-regulated learning*, dan *hardiness* dengan stres akademik. Sedangkan hipotesis minor yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik serta terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan stres akademik.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dan *hardiness* dengan stres akademik selama pembelajaran pascapandemi pada siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro. Sehingga, variabel yang diteliti dalam penelitian ini ada tiga, yaitu dua variabel bebas (*independen*) serta satu variabel tergantung (*dependen*) dimana variabel bebas terdiri dari variabel *self-regulated learning* dan variabel *hardiness* sedangkan

variabel tergantung adalah stres akademik. Analisis yang dilakukan akan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

## 2.1 Populasi dan Sampel

Subjek yang diteliti adalah remaja SMA Negeri 2 Bojonegoro, yang terdiri dari siswa tingkat awal (Kelas X), menengah (Kelas XI), dan akhir (Kelas XII) baik dari jurusan MIPA dan IPS. Jumlah siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro yang pada tahun ajaran 2022/2023 berjumlah sebanyak 905 orang. Sebanyak 286 sampel diambil untuk berpartisipasi dalam penelitian. Karena jumlah populasi subjek penelitian yang relatif banyak dan berstrata, teknik *stratified random sampling* digunakan sebagai metode pengumpulan sampel data. Skala yang digunakan antara lain *self regulated learning* menggunakan skala Regulasi Diri dalam Belajar yang disusun oleh Saraswati (2018) yang terdiri dari 39 aitem. Validitas aitem berkisar antara 0,320 sampai dengan 0,634 dan reliabilitas 0,929. Skala ini telah dipatenkan oleh Direktorat Jenderal Kekayaan Intelektual Kementerian Hukum dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Skala *hardiness* menggunakan Adaptasi Bahasa Indonesia *Dispositional Resilience Scale-short form* (DRS-15) short form yang disusun oleh Lukman (2008) yang terdiri dari 15 aitem. Validitas aitem berkisar antara 0,266 sampai dengan 0,634 dan reliabilitas 0,67. Skala stres akademik menggunakan Adaptasi Bahasa Indonesia *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang disusun oleh Sihotang (2021) yang terdiri dari 16 aitem. Validitas aitem berkisar antara 0,60714 sampai dengan 0,82143 dan reliabilitas 0,808.

## 2.2 Metode Analisis Data

Dalam merumuskan hubungan antara kemampuan *self-regulated learning* dan tingkat *hardiness* terhadap stres akademik yang dialami siswa digunakan metode analisis regresi linear berganda. Uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas.

## 3. HASIL & PEMBAHASAN

### 3.1 Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini melibatkan siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro mulai dari tingkat awal (Kelas X), menengah (Kelas XI), dan akhir (Kelas XII) baik dari jurusan MIPA dan IPS. Sebaran subjek yang terlibat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Sebaran Subjek Penelitian

Tingkat dan Penjurusan	Jenis kelamin		Jumlah	Presentase
	Laki - laki	Perempuan		
Awal (Kelas X)	46	56	102	35,66%
Menengah (Kelas XI)				
IPS	9	19	28	9,79%

MIPA Akhir (Kelas XII)	21	43	64	22,37%
IPS	11	21	32	11,18%
MIPA	26	34	60	20,97%
Total	113	173	286	100%

### 3.2 Deskripsi Data Penelitian

Gambaran hasil yang diperoleh secara umum adalah sebagai berikut.

Tabel 2 Deskripsi Statistik Data Penelitian

<i>Skala</i>	<i>Rerata Skor</i>	<i>Standar deviasi Skor</i>	<i>Skor Minimum</i>	<i>Skor Maksimum</i>
<i>Self-regulated learning</i>	122,36	11,698	90	156
<i>Hardiness</i>	43,85	4,558	22	60
Stres Akademik	53,14	7,656	31	75

Berdasarkan hasil tabulasi yang diperoleh, tingkat *self-regulated learning*, *hardiness*, dan stres akademik pada siswa dikategorisasikan menjadi 5 tingkat yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi seperti yang ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3  
Sebaran Skor Subjek Penelitian pada Variabel

Variabel	Kategori	Skor	Frekuensi	Persentase
<i>Self-regulated learning</i>	Sangat Rendah	$X \leq 105$	20	7%
	Rendah	$105 < X \leq 117$	79	28%
	Sedang	$117 < X \leq 128$	105	37%
	Tinggi	$128 < X \leq 140$	61	21%
	Sangat Tinggi	$140 < X$	21	7%
<i>Hardiness</i>	Sangat Rendah	$X \leq 37$	19	7%
	Rendah	$37 < X \leq 42$	84	29%
	Sedang	$42 < X \leq 46$	108	38%
	Tinggi	$46 < X \leq 51$	65	23%
	Sangat Tinggi	$51 < X$	10	3%
Stres Akademik	Sangat Rendah	$X \leq 42$	20	7%
	Rendah	$42 < X \leq 49$	77	27%
	Sedang	$49 < X \leq 57$	102	36%
	Tinggi	$57 < X \leq 65$	72	25%
	Sangat Tinggi	$65 < X$	15	5%

### 3.3 Uji Asumsi

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada ketiga variabel menunjukkan bahwa sebaran data terdistribusi secara normal. Hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi yang diperoleh melalui One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test menggunakan SPSS yang ditunjukkan pada Tabel 4.

Tabel 4  
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
<i>Self-regulated learning</i>	0,639	Normal
<i>Hardiness</i>	0,108	Normal
Stres Akademik	0,365	Normal

Tabel 5 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Sig.		Keterangan
	<i>Linearity</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	
<i>Self-regulated learning</i>	0,852	0,553	Linear
<i>Hardiness</i>	0,009	0,187	Linear

Uji multikolinearitas untuk menguji apakah terdapat hubungan antara kedua variabel bebas dilakukan dan menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas seperti yang ditunjukkan pada Tabel 6.

Tabel 6 Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Nilai <i>Tolerance</i>	VIF
<i>Self-regulated learning</i>	0,795	1,257
<i>Hardiness</i>	0,795	1,257

Selanjutnya, uji heteroskedastisitas dengan metode grafik. Hasil pengujian menunjukkan bahwa titik-titik pada grafik *scatterplot* menyebar secara acak, serta tersebar baik diatas maupun dibawah angka 0 pada sumbu Y. Kondisi seperti ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas.

### 3.4 Regresi Linear Berganda

Pada regresi linear berganda yang dilakukan didapatkan hasil seperti yang ditunjukkan pada tabel 7.

Tabel 7  
Regresi linear berganda

Variabel	Koefisien variabel			F	Signifikansi (model regresi)	<i>R-squared (adjusted)</i>
	B	Signifikansi	T			
<i>Self-regulated learning</i>	0,066	0,125	1,541	4,607	0,011	0,025

<i>Hardiness</i>	-0,334	0,003	-3,030
Konstanta	56,686	0,000	11,246

Sehingga, berdasarkan tabel diatas diperoleh persamaan regresi linear sebagai berikut:

$$Y = 56,686 + 0,066 \cdot x_1 - 0,334 \cdot x_2$$

Dengan:

Y : Stres akademik

$x_1$  : *Self-regulated learning*

$x_2$  : *Hardiness*

### 3.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada persamaan regresi yang didapat dilakukan melalui 2 pendekatan: pendekatan nilai signifikansi, dan pendekatan nilai F dan t. Hasil uji parsial ditampilkan pada Tabel 8.

Tabel 8 Hasil uji parsial

Uji nilai t			Uji signifikansi	
Variabel	Nilai t tabel	Nilai t hitung	Sig.	Kesimpulan
<i>Self-regulated learning</i> ( $x_1$ )	1,9684	1,541	0,125	Tidak signifikan
<i>Hardiness</i> ( $x_2$ )	-1,9684	-3,030	0,003	Signifikan

Pada Tabel 9, ditunjukkan hasil uji simultan (uji F) terhadap variabel penelitian. Dengan nilai *R-square* sebesar 0,025, maka didapatkan fakta bahwa *self-regulated learning* dan *hardiness* ini secara simultan berpengaruh sebesar 2,5 persen terhadap stres akademik.

Tabel 9  
Hasil uji simultan

Signifikansi			
Uji F tabel	Uji F hitung	Signifikansi	Kesimpulan
3,0277	4,607	0,011	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima karena hasil uji simultan (uji F) menunjukkan bahwa jumlah signifikansi adalah 0,011 dimana angka tersebut di bawah 0,05. Terdapat hubungan antara *self-regulated learning*, *hardiness*, dengan stres akademik dengan pola yaitu :

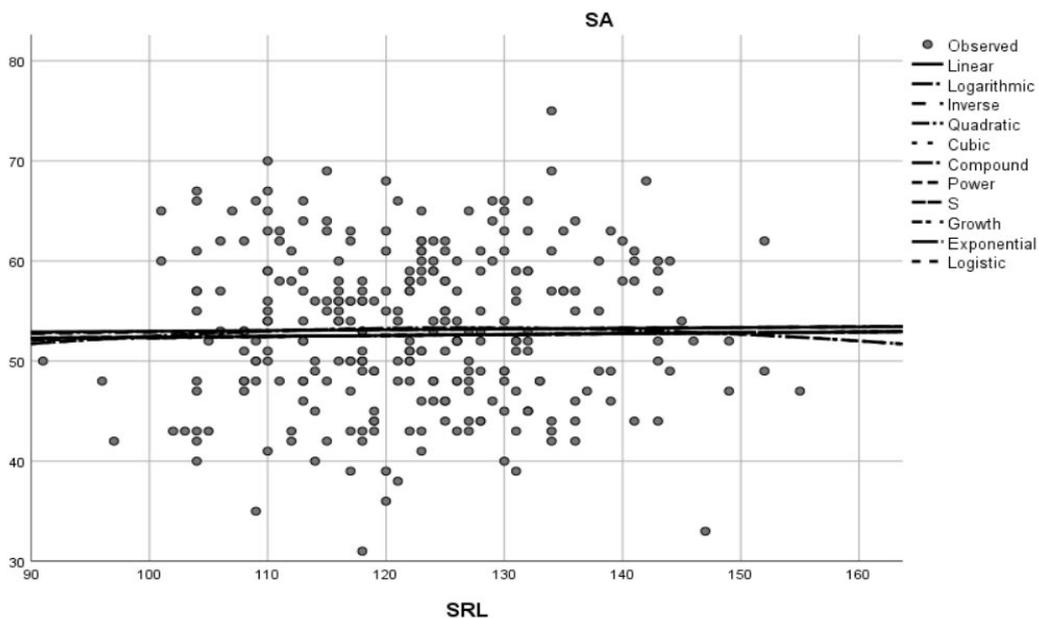
$$\text{Stres akademik} = 56,686 + 0,066 \cdot \text{Self regulated learning} - 0,334 \cdot \text{Hardiness}$$

Namun, hasil uji parsial (uji t) menunjukkan bahwa hipotesis minor tidak sepenuhnya diterima karena *self-regulated learning* tidak berhubungan dengan stres akademik.

### 3.5 Pembahasan Data

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan didapatkan fakta bahwa hipotesis mayor diterima. Namun, berdasarkan hasil nilai koefisien determinasi yang didapatkan. Tingkat seberapa besar variabel bebas secara simultan mampu menjelaskan variabel terikat hanya berada di tingkat 2,5%. Hal ini dapat dilihat dari nilai *R-square adjusted* yang didapatkan dari hasil regresi linear. Hal ini menunjukkan bahwa 97,5 persen nilai stres akademik (Y) dipengaruhi oleh variabel bebas yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil uji parsial terhadap variabel *hardiness* yang memenuhi membuktikan bahwa *hardiness* berpengaruh terhadap tingkat stres akademik. Sesuai dengan hasil uji parsial *hardiness* terhadap stres akademik oleh Putri dan Sawitri, (2017) yang hasilnya juga berhubungan antara *hardiness* terhadap stres akademik. Namun, hasil uji parsial ternyata menunjukkan hasil bahwa *self-regulated learning* tidak berpengaruh terhadap tingkat stres akademik siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro. Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian dari Priskila dan Savira, (2019) yang menjadi salah satu rujukan penelitian ini, bahwa *self-regulated learning* berhubungan secara negatif terhadap stres akademik. Hasil penelitian van Nguyen dkk. (2015) juga membuktikan teori bahwa *self-regulated learning* yang terdiri dari efikasi diri, kemampuan untuk meminta bantuan, pengondisian waktu dan lingkungan belajar terbukti secara signifikan berpengaruh negatif terhadap tingkat depresi yang dialami oleh mahasiswa, termasuk kecemasan dan stres. Penelitian dari Ash Shiddiq & Langerya Rizal (2021), Febriana & Simanjuntak (2021), serta Karos, Suarni, & Sunarjo (2021) juga membuktikan bahwa *self-regulated learning* berhubungan secara negatif dengan stres akademik. Sehingga, secara teori, jelas dinyatakan bahwa *self-regulated learning* berhubungan secara negatif dengan stres akademik masing – masing siswa.

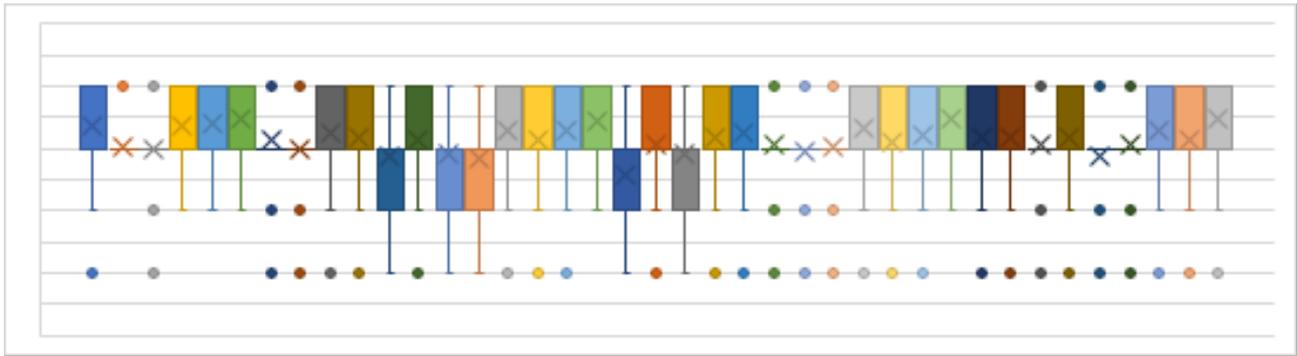
*Self-regulated learning* dapat berhubungan secara positif dengan stres akademik seperti yang ditunjukkan oleh hasil penelitian Siddiqui & Khan (2020) yang mengukur tingkat stres dan mendapati bahwa subjek yang diteliti mengalami stres ringan dalam pendidikan kedokteran yang mereka lalui dan mampu mengelola tersebut dengan baik. Sehingga, semakin tinggi tingkat relatif stres yang mereka alami, kemampuan *self-regulated learning* mereka meningkat karena mereka mampu mengolah stres tersebut menjadi *eustress*. *Eustress* justru meningkatkan kinerja dan kesehatan seorang individu (Tua dan Gaol, 2016). Namun, hal ini tidak tercermin dalam sebaran data yang diperoleh dari siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro. Berikut adalah pemetaan data antara skor *self-regulated learning* dan stres akademik



Gambar 1. Pemetaan skor SRL (X) terhadap SA (Y)

Secara visual dapat dilihat bahwa banyak subjek yang tetap memiliki tingkat stress akademik yang tinggi walaupun *self-regulated learning*-nya juga tinggi. Hal ini menunjukkan rendahnya tingkat korelasi antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada subjek. *Curve estimation* menggunakan SPSS dilakukan dan ditunjukkan berbagai macam model regresi ternyata tidak bisa menjelaskan pola dari nilai *self-regulated learning* terhadap stres akademik. Hal inilah yang menyebabkan uji hipotesis parsial terhadap variabel *self-regulated learning* tidak terpenuhi.

Hal ini sangat mungkin disebabkan oleh faktor literasi subjek, khususnya pemahaman subjek dalam menelaah pernyataan dalam butir-butir aitem skala. Kemampuan literasi subjek penting dalam menentukan bagaimana subjek dapat tepat mengukur kondisi yang dialami. Terdapat pula indikasi bahwa subjek salah mengartikan pernyataan yang berhubungan dengan kondisi subjek masing-masing dengan norma sosial atau prinsip umum dalam pendidikan. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat *self-regulated learning* subjek memiliki nilai yang relatif cukup tinggi yakni rentang 90 sampai 156. Berdasarkan diagram *box plot* ditunjukkan bahwa hanya ada lima nomor aitem yang sebarannya relatif rata (11,13,14,15,19,21). Fenomena lain yang patut diamati lagi adalah rentang jawaban aitem (2,3,7,8,24,25,26,33,35,36) yang sebaran datanya begitu kecil. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek memilih jawaban setuju. Miskonsepsi dari pertanyaan kuesioner yang menanyakan “Apakah kondisi ini sesuai dengan saya?” sangat mungkin terjadi. Hal ini ditunjukkan oleh Gambar 2.



Gambar 2. Sebaran skor jawaban subjek pada tiap aitem skala *self-regulated learning* (diurutkan berdasarkan nomor aitem)

Kaitannya dengan rendahnya kemampuan literasi, diharapkan sekolah dapat meningkatkan kemampuan literasi siswa melalui pendidikan karakter siswa seperti meningkatkan budaya membaca, melatih kemampuan berpikir kritis dan budaya berempati. Dalam jangka panjang, sekolah juga sangat dianjurkan untuk menambahkan aspek kesehatan mental ke dalam kurikulum pendidikan sekolah. Diharapkan wawasan mengenai kesehatan mental serta kemampuan memelihara kesehatan mental yang baik dapat tertanam sejak dini.

Berdasarkan hasil dari skala yang digunakan saat ini, penulis merasa bahwa perlu adanya pembuatan skala tersendiri bagi SMA Negeri 2 Bojonegoro. Skala tersebut adalah skala yang disesuaikan dengan kondisi siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro dimana dalam penyusunan aitem skala perlu melibatkan berbagai narasumber yang ahli. Sehingga diperoleh skala dengan aitem-aitem yang bisa mewakili perasaan setiap individu dengan bias sesedikit mungkin.

Penulis sangat berharap siswa SMA Negeri 2 Bojonegoro dapat memanfaatkan ilmu psikologi untuk meningkatkan kualitas proses belajar mengajar, bahkan dalam mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan dalam menangani masalah psikologis diri sangat diharapkan dapat bermanfaat dan membantu siswa dalam menjalani kehidupan masing-masing.

#### 4. PENUTUP

Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima yaitu *self-regulated learning* dan *hardiness* terbukti berpengaruh dengan pola hubungan:

$$\text{Stres akademik} = 56,686 + 0,066 \cdot \text{Self regulated learning} - 0,334 \cdot \text{Hardiness}$$

dengan nilai koefisien determinasi sebesar 2,5%.

Hipotesis minor bahwa *self-regulated learning* berhubungan secara negatif terhadap stres akademik tidak diterima, sedangkan pernyataan bahwa *hardiness* berhubungan secara negatif terhadap stres akademik diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ash Shiddiq, D., & Langerya Rizal, G. (t.t.). Hubungan Self-Regulated Learning Dengan Stres Akademik Siswa Sma Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. Dalam *Journal of Elementary Education* (Vol. 5). Diambil dari <https://www.jurnalfai-uikabogor.org/attadib>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017a). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017b). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- BARTONE, P. T., URSANO, R. J., WRIGHT, K. M., & INGRAHAM, L. H. (1989). The Impact of a Military Air Disaster on The Health of Assistance Workers. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(6), 317–328. <https://doi.org/10.1097/00005053-198906000-00001>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. Dalam *Jurnal Experientia* (Vol. 9).
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate Data Analysis Eighth Edition*. Diambil dari [www.cengage.com/highered](http://www.cengage.com/highered)
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik Saat Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj) Pada Siswa Di Smk Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2021.v6i1.1-6>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa* (Vol. 2).
- Lukman, A. (2008). *Adaptasi Dispositional Resilience Scale Short Form pada Pramu Sosial Usia Dewasa Muda di Panti Sosial Bina Laras Harapan Sentosa*. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019a). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi: Characters*, 6(3), 1–7.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019b). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 1–7. Diambil dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat II Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 319–322. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.20100>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang. *Empati*, 6(4), 319–322.
- Rahmayani, D., Umari, T., Yakub, E., & Program, C. S. (2021). Academic Stress of Senior High School Students 1 Sand Turkish During Blood Learning in the Covid-19 Pandemic Period Stres Akademik Siswa Sma N 1 Pasir Penyus Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 8, 1–13.
- Rofiah, S. (2021). PENGARUH PEMBELAJARAN ONLINE TERHADAP STRES AKADEMIK SISWA DI SMA NEGERI 1 KEPANJEN. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 4, 41–47.
- Saraswati, P. (2018). *Patent No. EC00201848107*. Indonesia: Kementrian Hukum dan HAM Republik Indonesia.

- Siddiqui, F., & Khan, R. A. (2020). Correlation between stress scores and self-regulated learning perception scores in Pakistani students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(3), 447–451. <https://doi.org/10.5455/JPMA.6674>
- Sihotang, A. I. (2021). *Adaptasi Alat Ukur Stres akademik untuk Remaja*. Medan.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Tua, N., & Gaol, L. (2016). *Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional*.
- van Nguyen, H., Laohasiriwong, W., Saengsuwan, J., Thinkhamrop, B., & Wright, P. (2015). The relationships between the use of self-regulated learning strategies and depression among medical students: An accelerated prospective cohort study. *Psychology, Health and Medicine*, 20(1), 59–70. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.894640>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.