

***SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA SMAN 22 PALEMBANG
DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL****



SKRIPSI

OLEH :

DINI CLAROSSA REFKENZA

04041181621010

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDERALAYA

2020

***SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES
AKADEMIK SISWA SMAN 22 PALEMBANG
DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL****



SKRIPSI

**Diajukan sebagai persyaratan memperoleh gelar
Sarjana Psikologi**

OLEH :

DINI CLAROSSA REFKENZA

04041181621010

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRWIJAYA

INDERALAYA

2020

LEMBAR PERSETUJUAN

UJIAN SKRIPSI

Nama : Dini Clarossa Refkenza
NIM : 04041181621010
Program Studi : Psikologi
Fakultas ; Kedokteran
Judul Proposal Penelitian : *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Siswa SMAN 22 Palembang dengan Sistem *Full Day School*

Inderalaya, 18 Desember 2020

Menyetujui,

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Mengetahui,
Ketua Bagian Program Studi Psikologi



Sayang Aeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si.
NIP 197805212002122004

LEMBAR PENGESAHAN

**SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK SISWA
SMAN 22 PALEMBANG DENGAN SISTEM *FULL DAY SCHOOL***

SKRIPSI

Dipersiapkan dan disusun oleh
DINI CLAROSSA REFKENZA

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 22 Desember 2020

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I

Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001

Pembimbing II

Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Penguji I

Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

Penguji II

Dewi Anggraini, S.Psi., M.A
NIP 198311022012092201

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 22 Desember 2020



Sayang Ajeng Mardiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, Dini Clarossa Refkenza dengan disaksikan tim penguji skripsi, menyatakan dengan ini bahwa skripsi yang saya buat adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di dalam perguruan tinggi yang berada dimanapun. Dan sepanjang pengetahuan saya sebagai peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh peneliti lainnya, kecuali secara jelas telah tertulis dalam naskah ini dan dimasukkan ke dalam daftar pustaka. Apabila terjadi hal yang tidak sesuai dalam isi pernyataan ini, maka dari itu saya bersedia derajat kesarjanaan yang saya peroleh dicabut.

Indralaya, 22 Desember 2020



Dini Clarossa Refkenza
NIM 04041181621010

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat kesehatan, kasih sayang dan hidayah-Nya, sehingga peneliti masih diberikan kesempatan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar kesarjanaan. Peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada :

1. Orangtua tercinta, Mama saya Hj. Nurlian, S.Ag., M.Si. dan Alm. Papa saya H. Muhammad Nizar, SH., M.Si. yang tidak pernah berhenti memberikan dukungan dan semangat kepada peneliti untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih untuk do'a, kasih sayang dan kesabaran yang telah mama papa berikan kepada peneliti. Terimakasih telah mendukung dengan sepenuh hati, memberikan semangat dan melakukan pengorbanan membantu dalam penyelesaian skripsi baik moril maupun materil. Semoga Allah SWT melindungi Mama dan senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan serta rahmat-Nya kepada Mama. Teruntuk Alm. Papa, terima kasih telah mendukung peneliti selama masa perkuliahan dengan rela meluangkan waktu kerjanya, semoga papa disana ditempatkan ditempat terbaik disisi Allah SWT. Aamiin.
2. Terima kasih juga kepada adik saya M. Wafi Al-Dourah telah membantu peneliti selama masa perkuliahan dengan rela meluangkan waktunya. Terima kasih juga kepada keluarga besar ACU dan keluarga besar Rozak karena selalu memberi semangat kepada penliti dalam menyelesaikan masa perkuliahan dengan baik. Terima kasih untuk orang-orang terdekat saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti medapat mengerjakan laporan tugas akhir skripsi, dengan judul “*Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Siswa SMAN 22 Palembang dengan Sistem Full Day School*”.

Dalam proses pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini terdapat banyak hal yang dapat peneliti jadikan pelajaran berharga. Peneliti juga banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan selama pengerjaan skripsi sehingga kesulitan yang peneliti alami dapat teratasi dengan baik. Peneliti mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya
2. dr. H. Syarif Husin, M.S, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
3. Ibu Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si, selaku Ketua Bagian Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya sekaligus selaku penguji I dalam penyusunan skripsi
4. Ibu Dewi Anggraini, S.Psi., M.A. selaku DPA dan selaku penguji II Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
5. Ibu Angelina Hosana Zefany T. selaku pembimbing I Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
6. Ibu Rosada Dwi Iswari, M.Psi.,Psikolog selaku pembimbing II Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

7. Para dosen dan staf di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
8. Responden Penelitian yakni siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Palembang yang telah membantu proses pengumpulan data
9. Kedua orangtua, adik dan keluarga besar saya yang telah memberikan saran, motivasi, dukungan baik moril maupun materil kepada saya sehingga dapat melakukan penelitian ini
10. Teman ciwik ciwikku anggi, syifa, uswah, ajeng, annisa, pasya yang mendukung saya, menemani, mengingatkan, teman sepergirangan yang selalu membantu dalam menyelesaikan penelitian ini serta teman seperbimbingan yang telah memberikan dukungan, saran dalam melakukan penelitian ini
11. Teman-teman Angkatan 2016 khususnya teman-teman kelas B Kompak yang telah banyak membantu dan memberikan semangat dalam melakukan penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan tugas akhir skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Sekali lagi peneliti ucapkan terimakasih sebanyak-banyaknya dan semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat.

Indralaya, 22 Desember 2020

Dini Clarossa Refkenza
04041181621010

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian.....	16
D. Manfaat Penelitian.....	16
1. Manfaat Teoritis	16
2. Manfaat Praktis	16
E. Keaslian Penelitian	17
BAB II	25
LANDASAN TEORI	25

A. Stres Akademik	25
1. Pengertian Stres Akademi	25
2. Sumber Masalah Stres Akademik	26
3. Reaksi Stres Akademik	28
B. <i>Self Regulated Learning</i>	30
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	30
2. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	31
3. Konsep <i>Self Regulated Learning</i>	33
C. Hubungan antara <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik	35
D. Kerangka Berpikir	37
E. Hipotesis Penelitian	37
BAB III	38
METODE PENELITIAN	38
A. Identifikasi Variabel Penelitian	38
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	38
1. Stres Akademik	38
2. <i>Self Regulated Learning</i>	39
C. Populasi dan Sampel Penelitian	39
1. Populasi	39
2. Sampel	40
3. Teknik Pengambilan Sampel	40
D. Metode Pengumpulan Data	41
a. Skala Stres Akademik	43
b. Skala <i>Self Regulated Learning</i>	43
E. Validitas dan Reliabilitas	44
1. Validitas	44
2. Reliabilitas	45
F. Metode Analisis Data	46
1. Uji Asumsi	46

a. Uji Normalitas	46
b. Uji Linieritas	46
c. Uji Hipotesis	47
BAB IV	48
HASIL DAN PEMBAHASAN	48
<u>A.</u> <u>Orientasi Kancan Penelitian</u>	48
<u>B.</u> <u>Laporan Pelaksanaan Penelitian</u>	51
1. Persiapan Administrasi	51
2. Persiapan Alat Ukur Psikologi	52
3. Pelaksanaan Penelitian	57
<u>C.</u> <u>Hasil Penelitian</u>	62
1. Deskripsi Subjek Penelitian	62
2. Deskripsi Data Penelitian	64
3. Hasil Analisis Data Penelitian	67
<u>D.</u> <u>Analisis Tambahan</u>	69
1. Uji Beda Stres Akademik dan Self regulated Learning Berdasarkan Usia Subjek	69
2. Uji Beda Stres Akademik dan Self regulated Learning Berdasarkan Jenis Kelamin Subjek	70
3. Uji Beda Stres Akademik dan Self regulated Learning Berdasarkan Kelas/Jurusan Subjek	71
<u>E.</u> <u>Pembahasan</u>	72
BAB V	78
KESIMPULAN DAN SARAN	78
<u>A.</u> <u>Kesimpulan</u>	78
<u>B.</u> <u>Saran</u>	78

DAFTAR PUSTAKA	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	43
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i>	44
Tabel 3.3. Bobot Skor Pernyataan.....	44
Tabel 4.1. Distribusi Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba	54
Tabel 4.2. Distribusi Penomoran Baru Skala Stres Akademik	54
Tabel 4.3. Distribusi Skala <i>Self Regulated Learning</i> Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 4.4. Distribusi Penomoran Baru Skala <i>Self Regulated Learning</i>	56
Tabel 4.5. Tabel Penyebaran Skala Uji Coba	59
Tabel 4.6. Tabel Penyebaran Skala Penelitian	61
Tabel 4.7. Deskripsi Usia Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.8. Deskripsi Jenis Kelamin Subjek Penelitian	63
Tabel 4.9. Deskripsi Kelas/Jurusan Subjek Penelitian.....	63
Tabel 4.10. Deskripsi Data Hipotetik dan Empiris Variabel Penelitian	64
Tabel 4.11. Formulasi Kategorisasi	65
Tabel 4.12. Deskripsi Kategorisasi Stres Akademik pada Subjek.....	65
Tabel 4.13. Deskripsi Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i> pada Subjek	66
Tabel 4.14. Hasil Uji Normalitas	67
Tabel 4.15. Hasil Uji Linieritas.....	67
Tabel 4.16. Hasil Uji Hipotesis	68
Tabel 4.17. Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia	69
Tabel 4.18. Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	70
Tabel 4.19. Hasil Uji Beda Berdasarkan Kelas/Jurusan	71
Tabel 4.20. Hasil Perbedaan Mean Stres Akademik Berdasarkan Kelas/Jurusan	72

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A.....	85
LAMPIRAN B	95
LAMPIRAN C	102
LAMPIRAN D.....	147
LAMPIRAN E	153
LAMPIRAN F.....	163
LAMPIRAN G.....	166

**SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK SISWA
SMAN 22 PALEMBANG DENGAN SISTEM FULL DAY SCHOOL**

Dini Clarossa Refkenza¹, Angeline Hosana Z. T.²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Palembang yang menerapkan sistem *full day school*. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa SMA Negeri 22 Palembang dengan sistem *full day school*.

Partisipan pada penelitian ini adalah 393 orang siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Palembang. Penelitian ini menggunakan dua buah skala sebagai alat ukur, yakni skala *self regulated learning* yang mengacu pada konsep dari Zimmerman (1990) dan skala stres akademik yang mengacu pada reaksi terhadap stres dari Olejnik dan Holschuh (2016).

Hasil penelitian dari penelitian menunjukkan ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 22 Palembang yang menerapkan sistem *full day school* dengan nilai $r = -0,519$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Oleh sebab itu, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Kata Kunci: *self regulated learning*, stres akademik, *full day school*

¹Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

²Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas Sriwijaya

Pembimbing I



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001

Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197805212002122004

SELF REGULATED LEARNING WITH ACADEMIC STRESS FOR
STUDENTS OF SMAN 22 PALEMBANG WITH FULL DAY SCHOOL
SYSTEM

Dini Clarossa Refkenza¹, Angeline Hosana Z. T.²

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic stress in class XI students at SMA Negeri 22 Palembang who apply the full day school system. The hypothesis of this study is that there is a relationship between self-regulated learning and academic stress in students of SMA Negeri 22 Palembang with the full day school system.

Participants in this study were 393 students of class XI at SMA Negeri 22 Palembang. This study uses two scales as a measuring tool, namely the self-regulated learning scale which refers to the concept of Zimmerman (1990) and the academic stress scale which refers to the reaction to stress from Olejnik and Holschuh (2016).

The results of the study showed that there was a relationship between self-regulated learning and academic stress in class XI students at SMA Negeri 22 Palembang who implemented a full day school system with a value of $r = -0.519$ and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These results indicate that there is a negative and significant relationship between self-regulated learning and academic stress. Therefore, the hypothesis in this study can be accepted.

Keyword: *self regulated learning, academic stress, full day school*

¹ Student of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lecturers of Psychology Department of Medical Faculty, Sriwijaya University

Pembimbing I



Angeline Hosana Z. T., S.Psi., M.Psi.
NIP 198704152018032001

Pembimbing II



Rosada Dwi Iswari, M.Psi., Psikolog
NIP 199010282018032001

Mengetahui

Ketua Bagian Program Studi Psikologi FK UNSRI



Sayang Ajeng Mardhiyah, S.Psi., M.Si
NIP 197806212002122004

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Pendidikan menengah terdiri atas pendidikan menengah umum dan pendidikan menengah kejuruan. Sekolah menengah umum telah dikenal dengan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2017) menjelaskan bahwa Sekolah Menengah Atas yang biasa disingkat SMA adalah salah satu bentuk satuan pendidikan formal yang menyelenggarakan pendidikan umum pada jenjang pendidikan menengah sebagai lanjutan dari Sekolah Menengah Pertama (SMP), Madrasah Tsanawiyah (MTs), atau bentuk lain yang sederajat atau lanjutan dari hasil belajar yang diakui sama/setara SMP atau MTs.

Pada masa peralihan siswa dari jenjang SMP ke jenjang SMA yang dimana dimasa remajanya, siswa SMA sering mengalami pergejolakan, stres, pubertas, maupun tingkat kemampuan berpikir abstrak dalam memaknai suatu objek tanpa

mementingkan fisiknya atau bahkan pengalaman yang dialami sebelumnya dengan pengalaman yang baru (Wahyuningsih, Setiawan, dan Wadi, 2017).

Pengalaman dan lingkungan baru yang dihadapi oleh siswa SMA dimana didapati dari hasil survei dan wawancara bahwa SMA yang diteliti yaitu di SMA Negeri 22 Palembang kebanyakan dari siswa disana, semasa SMP sekolahnya tidak menerapkan sistem *full day school* sehingga ada pengalaman baru dari lingkungan SMA yang menerapkan sistem *full day school*.

Diperkuat lagi dari hasil wawancara peneliti dengan salah satu wakil kepala sekolah di SMA negeri 22 Palembang yang mengatakan bahwa SMA tersebut baru menerapkan sistem *full day school* pada tahun 2019 dimana sekolah lain sudah lebih dulu menerapkan sistem pembelajaran *full day school*.

Seperti diketahui bahwa terdapat sistem pendidikan baru di Indonesia yang digagas oleh Muhadjir Effendy selaku Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia periode tahun 2016 sesuai dengan PERMENDIKBUD No. 23 Tahun 2017 mengenai hari sekolah terdapat beberapa model program sekolah salah satunya adalah *full day school* (Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemendikbud, 2017).

Berdasarkan sumber berita harian dari CNN Indonesia yang diakses pada tanggal 17 Maret 2020, Muhadjir menjelaskan bahwa *full day school* bagi pendidikan baik negeri maupun swasta bertujuan untuk membuat peserta didik memiliki banyak kegiatan dengan jam sekolah yang panjang selama 5 hari, kemudian peserta didik dapat menikmati hari libur pada hari Sabtu dengan Minggu.

Berdasarkan berita harian dari detik sumsel yang diakses pada tanggal 17 Maret 2020, dari data tahun 2018-2019 yang disebutkan oleh Bonny Syafrian selaku kepala bidang SMA Dinas Pendidikan Sumsel bahwa terdapat 66 SMA di Kota Palembang yang menerapkan sistem *full day school*, diantaranya SMA Negeri 22 Palembang.

Menurut sumber yang didapat dari website SILABUS pendidikan dan kebudayaan yang diakses pada tanggal 17 Maret 2020, dijelaskan bahwa sekolah sehari penuh yaitu sebuah sistem pembelajaran di sekolah dimana proses belajar mengajar yang dilakukan dari pagi hari jam 07.00 WIB hingga sore hari jam 15.00 WIB. Sama halnya sistem yang diterapkan di SMA Negeri 22 Palembang, namun yang membedakannya adalah sekolah tersebut merealisasikan jam masuk *full day school* pukul 06.40 WIB pagi dan kegiatan belajar mengajar berakhir pukul 15.25 WIB.

Dalam hal ini, sistem pembelajaran *full day school* di SMA Negeri 22 Palembang terdapat perubahan dalam hal proses belajar mengajar, waktu jam pelajaran, dan akses pembelajaran. Seperti yang diberitakan melalui situs pemberitaan *online* Media Indonesia, Kepala Dinas Pendidikan Kota Palembang yaitu Bapak Ahmad Zulinto menghimbau bahwa dimulai pada bulan April 2020 proses belajar mengajar mulai dari tingkat TK, SD, SMP, dan SMA baik negeri maupun swasta mulai dilakukan di rumah yaitu secara *daring* melainkan bukan tatap muka ataupun datang ke sekolah seperti biasanya dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 saat ini di Indonesia terutama di Kota Palembang yang terus meluas.

Penetapan proses belajar mengajar yang dilakukan dirumah atau lebih tepatnya secara *daring* yang diberlakukan oleh pemerintah kepada seluruh sekolah di Palembang terutama di SMA Negeri 22 Palembang saat ini terus diperpanjang hingga keadaan pandemi Covid-19 membaik. Menurut Kepala Dinas Pendidikan Kota Palembang yaitu Bapak Ahmad Zulinto terakut keputusan KBM (Kegiatan Belajar Mengajar) *daring* akan berlangsung hingga akhir tahun 2020.

Dari hasil wawancara peneliti kepada salah satu wakil kepala sekolah dan guru di SMA Negeri 22 Palembang yang mengatakan bahwa dikarenakan kondisi pandemi Covid-19 saat inilah yang membuat SMA Negeri 22 Palembang merubah proses belajar mengajar *full day school* secara *daring* yaitu dimana siswa melaksanakan pembelajaran dari rumah yang difasilitasi kuota maupun media belajar mengajar *online* dan guru memberikan materi ataupun bahan ajar lainnya secara *daring*.

Wakil Kepala Sekolah dan salah satu guru di SMA Negeri 22 Palembang juga mengatakan bahwa walaupun kegiatan belajar mengajar tidak dilaksanakan secara langsung, sistem sekolah sehari penuh tetap diterapkan di SMA Negeri 22 Palembang namun hanya saja sistem *full day school* dilakukan secara *daring*.

Benawa, Peter dan Makmun (2018) menjelaskan bahwa salah satu alternatif yang dipertimbangkan dalam proses pembelajaran adalah bagaimana standar minimum yang telah ditetapkan akan berfungsi sebagai "penghubung" untuk meningkatkan kualitas pendidikan, melalui proses pembelajaran yang efektif dan efisien.

Syah (dalam Aziz, Setiawan & Mahendra, 2017) juga berpendapat bahwa sistem *full day school* dapat membuat siswa cenderung ingin mengakhiri pembelajaran lebih cepat dikarenakan keadaan jenuh membuat sistem berpikir siswa tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses item-item informasi, sehingga kelelahan yang melanda siswa dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Siswa akan mencari cara sedemikian rupa agar pembelajaran bisa dihentikan.

Dalam penelitiannya, Priskila dan Savira (2019) menjelaskan bahwa dengan diberlakukannya sistem *full day school* membuat siswa mengalami stres akademik yang disebabkan oleh beban materi dan bahkan tugas sekolah yang harus diterima terlalu banyak sehingga membuat waktu istirahat siswa menjadi berkurang, terlebih lagi kegiatan belajar mengajar yang padat kurang lebih 8 jam sehari membuat siswa mudah lelah akibat aktifitas yang padat dan berakibat menurunnya konsentrasi belajar siswa.

Menurut Yumba (2008) dalam penelitiannya juga ditemukan bahwa siswa tahun pertama rentan mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi karena faktor-faktor terkait studi, yaitu banyaknya tuntutan situasional baru yang menantang dan berpotensi mengancam sehingga membutuhkan penyesuaian yang cukup besar dan pengalaman baru.

Dilihat dari berbagai kondisi yang ada di lingkungan sekolah maupun sistem pembelajarannya, terkadang terdapat masalah akademis yang kerap kali dihadapi oleh siswa. Olejnik dan Holshuch (2016) menjelaskan bahwa beberapa siswa menjadi sangat stres sehingga mereka bahkan sulit mengingat pelajaran

yang dipelajari di sekolah. Merasakan telapak tangan berkeringat, dan jantung berdetak kencang.

Holmes dan Rahe (dalam Flanagan, 2012) menjelaskan bahwa seseorang dapat mengakumulasi tingkat stress yang mereka alami dalam 6 bulan terakhir dengan menjumlahkan sejumlah peristiwa kehidupan yang mereka alami.

Untuk memperkuat uraian diatas, pada tanggal 13 April 2020 peneliti mewawancarai dua orang subjek. Dari hasil wawancara dengan subjek berinisial F yang bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang. Subjek mengatakan bahwa sekolah sehari penuh yang menurut subjek yaitu pembelajaran baru semenjak bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang cukup membuatnya kewalahan dan masih belum bisa beradaptasi dengan baik, namun subjek masih tetap belajar untuk bisa menyesuaikan dengan sistem *full day school* di sekolahnya.

Terlebih lagi, pada saat pandemi Covid-19 ini yang mengharuskan siswa menerima materi dan belajar secara *daring* membuat subjek menjadi lebih terbebani. Hal-hal yang membuat subjek terbebani yaitu setiap hari selalu diberikan tugas dan kadang kala tugas yang diberikan oleh guru cukup banyak yang dimana dalam satu hari terdapat 3 mata pelajaran yang semuanya diberikan tugas. Subjek mengatakan bahwa terkadang guru yang bersangkutan belum menjelaskan materi pelajaran dan malah langsung memberikan tugas, sehingga subjek merasa sulit untuk mengerjakan tugas tersebut dikarenakan tidak paham dengan materi pelajaran yang sebelumnya belum diajarkan.

Subjek juga merasa proses pembelajaran dengan materi belajar yang cukup padat membuatnya cukup terbebani karena subjek belum pernah mendapat

materi pembelajaran yang terlalu padat sebelumnya. Dengan sistem *full day school* secara *daring* ini, subjek merasa sulit untuk memahami terlalu banyak materi pembelajaran yang diajarkan. Subjek mengatakan bahwa waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas terlalu sedikit dan diharuskannya menulis banyak tugas sehingga tidak banyak waktu yang bisa subjek gunakan untuk istirahat sejenak. Bukan hanya itu saja, subjek juga mengungkapkan bahwa terkadang guru yang bersangkutan terlambat memberikan tugas dan tidak sesuai dengan jadwal waktu mata pelajaran yang ada sehingga subjek kerap kali menunggu terlalu lama hingga tugas diberikan.

Selama sistem *full day school* secara *daring* diterapkan, subjek mengatakan bahwa jam tidurnya menjadi berkurang karena banyaknya tugas yang harus dikerjakan hingga malam hari dan terkadang ujian bisa dilakukan hingga menjelang larut malam. Hal itulah yang membuat subjek terkadang takut gagal dalam ujiannya dan tidak dapat mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Subjek juga mengatakan bahwa terkadang guru tidak memberitahu hasil tugas dan hasil ujian kepada siswanya yang membuat subjek merasa cemas dan takut nilainya tidak mencapai yang diinginkannya.

Sistem *full day school* secara *daring* inilah yang membuat subjek merasa kurang mendapatkan penjelasan yang jelas mengenai beberapa materi pelajaran dari guru yang mengajar dan subjek menganggap hal ini kurang efektif ditambah lagi subjek jadi mudah merasa lelah dan khawatir dengan nilai akademiknya daripada saat sebelum pandemi.

Sama halnya dengan subjek F, peneliti juga mewawancarai subjek yang berinisial A yang bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang. Dari hasil wawancara, subjek mengatakan bahwa dalam hal akademik subjek cukup kesulitan membagi waktu dan belum terbiasa dengan program sekolah sehari penuh. Subjek mengatakan bahwa dengan sekolah sehari penuh, siswa menjadi lebih banyak tugas yang harus dikerjakan dan kerap kali tugas jadi menumpuk. Tugas yang menumpuk itulah yang membuat subjek kerap kali bingung mengerjakan tugas mana yang harus didahulukan. Terlebih lagi, disaat pandemi Covid-19 yang dimana belajar mengajar dilakukan secara *daring* membuat waktu mengajar dari pagi hingga sore hari terkadang waktunya tidak pasti.

Subjek mengatakan bahwa banyaknya tugas juga menjadi penyebab kurangnya waktu tidur di malam hari karena karena waktu tidur yang tersita oleh waktu belajar di malam hari sehingga subjek tidur larut malam yang pada akhirnya keesokan harinya kerap kali merasa lelah dan mengantuk untuk melaksanakan proses belajar mengajar yang dilakukan secara *daring*. Jaringan sinyal yang kurang baik juga menjadi penyebab utama sistem *full day school* secara *daring* ini menjadi sedikit terhambat dan menjadi beban bagi subjek.

Subjek juga mengungkapkan bahwa subjek takut apabila hal tersebut selalu terjadi dan tidak bisa dikendalikan maka nilai akademiknya akan menurun. Ditambah lagi, subjek juga merasa kurang percaya diri dengan apa yang sudah dikerjakannya membuat subjek terkadang bertanya kepada temannya untuk meyakinkan dirinya terhadap tugas yang sudah subjek kerjakan. Keadaan pandemi saat ini juga membuat subjek tidak bisa bertemu dengan teman-temannya terlalu

sering untuk mengerjakan tugas bersama apabila ada yang tidak dimengerti mengenai tugas atau sekedar minta diajarkan karena ada himbauan dari pemerintah mengenai jaga jarak untuk menghindari kontak langsung dengan orang banyak.

Mengatur waktu untuk bisa lebih efektif dalam belajar secara *daring* juga dirasa sulit bagi subjek. Terkadang ada beberapa materi pelajaran yang sulit dimengerti dan nilai dari setiap mata pelajaran yang tidak diketahui subjek karena ada beberapa dari guru yang memberikan bilai secara langsung dan ada yang tidak sehingga membuat subjek cemas nilainya menurun, walaupun subjek sudah merasa bisa mengikuti pelajaran secara *daring* dengan baik.

Untuk memperkuat hasil wawancara tersebut, peneliti juga melakukan survei dengan menyebarkan angket survei kepada 10 orang responden yang bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang yang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan pada tanggal 14 Mei 2020. Hasil survei menunjukkan bahwa (100%) responden dalam 6 bulan terakhir pernah mengalami beberapa kondisi yang menyebabkan para siswa mengalami stres akademik.

Pada kategori reaksi stres akademik yaitu pikiran (*thoughts*), sebanyak 7 orang responden (70%) merasa kehilangan konsentrasi belajar ketika sudah terlalu banyak pelajaran yang diterima di sekolah, 5 orang responden (50%) berpikir tanpa henti tentang apa yang harus dilakukan, 4 orang responden (40%) melupakan segala sesuatu/hal-hal, dan 3 orang responden (30%) merasa kehilangan kepercayaan diri ketika maju ke depan kelas untuk presentasi.

Begitu pula pada kategori reaksi stres akademik yaitu perilaku (*behaviors*), sebanyak 3 orang responden (30%) kerap mengalami gangguan berupa makan terlalu banyak/terlalu sedikit ketika beban tugas terlalu banyak, 3 orang responden (30%) mengalami pola tidur yang terlalu banyak/terlalu sedikit semenjak *full day school* diterapkan, dan 5 orang responden (50%) menarik diri/menghindari berkumpul dengan teman-teman.

Pada kategori reaksi stres akademik yaitu reaksi fisik (*physical reactions*), sebanyak 2 orang responden (20%) merasakan reaksi fisik seperti telapak tangan berkeringat ketika maju di depan kelas/ditanya guru, 4 orang responden (40%) merasa lelah semenjak *full day school* diterapkan, 3 orang responden (30%) merasakan sakit kepala ketika terlalu banyak beban tugas sekolah.

Begitupun pada kategori perasaan (*feelings*), sebanyak 8 orang responden (80%) merasa takut gagal dalam ujian, 5 orang responden (50%) merasa takut, 7 orang responden (70%) merasa cemas ketika tidak dapat menjawab soal ujian, dan 4 orang responden (40%) mudah marah ketika tugas yang dikerjakan tidak dapat diselesaikan.

Dari beberapa kondisi yang pernah dialami oleh beberapa responden diatas, dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh cukup signifikan dari diterapkannya sistem sekolah sehari penuh terhadap kondisi yang sering dihadapi oleh siswa yang bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Priskila & Savira (2019) didapati bahwa dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik, hal itu akan sangat berpengaruh terhadap cara siswa dalam menyikapi kegiatan yang ada

disekolahnya. Kemampuan tersebut antara lain kemampuan metakognisi yang baik, kemampuan motivasi, dan kemampuan perilaku belajar aktif yang memungkinkan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar sekolah, sehingga setiap tugas atau aktivitas yang dilakukan di sekolah tidak akan menimbulkan beban atau tekanan pada mereka. Ini akan mempengaruhi tekanan akademis mereka di masa depan.

Menurut Zimmerman (1989), siswa dituntut agar dapat menerapkan proses pembelajaran mandiri (*self-regulated learning*) untuk tidak hanya reaktif terhadap hasil belajar mereka, sebaliknya mereka secara proaktif mencari peluang untuk belajar, dengan demikian pembelajaran yang diatur sendiri (*self-regulated learning*) melibatkan kemampuan lebih untuk menerapkan respon belajar sendiri dan kemampuan lebih untuk menyesuaikan respon belajar terhadap kondisi baru atau perubahan dari umpan balik yang negatif.

Zimmerman (1990) juga secara umum memaparkan bahwa *self regulated learning* digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan baik secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku siswa didalam proses belajar.

Dalam proses *self regulated learning*, siswa memantau dan menyesuaikan strategi belajar mereka sendiri. Kegiatan pemantauan meliputi memeriksa isi studi, menilai kesulitan belajar, menilai kemajuan dan memprediksi hasil pembelajaran, karena *self regulated learning* adalah kegiatan multidimensi yang melibatkan kognisi, emosi, tindakan, dan lingkungan individu (Cheng, 2011).

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada siswa SMA Negeri 22 Palembang yang berinisial F yang mengatakan bahwa subjek tidak bisa

mengatur proses belajarnya sendiri karena dengan diterapkannya sistem *full day school* mengharuskannya untuk berkorban banyak waktu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.

Subjek terkadang tidak mengulang kembali pelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya. Biasanya subjek mengulang kembali pelajaran dari sekolah hanya pada saat pertemuan mata pelajaran selanjutnya dikarenakan waktu yang tidak banyak untuk mengulang pelajaran tersebut dan sudah cukup lelah dengan aktifitas belajar yang padat.

Subjek juga mengatakan bahwa subjek langsung mengerjakan tugas dikarenakan jika terus menunda mengerjakan tugas maka subjek akan lupa dengan tugas sekolahnya. Sebab, hal itu kerap kali terjadi dan subjek kewalahan mengerjakan tugas yang banyak. Subjek mengatakan bahwa ketika kesulitan menyelesaikan tugas, subjek lebih memilih untuk meminta bantuan kepada teman sekelas yang mengerti pelajaran tersebut ataupun hanya sekedar bertanya terkait pembelajaran yang sulit untuk dimengerti.

Dalam hal ini, lingkungan belajar juga berperan penting dalam meningkatkan proses belajar yang lebih efisien. Untuk lingkungan belajar yang nyaman, subjek lebih memilih untuk belajar di dalam rumah dikarenakan lebih nyaman dan tidak terlalu ramai oleh orang banyak sehingga subjek dapat lebih fokus belajar.

Sama halnya dengan subjek F, peneliti juga mewawancarai subjek yang berinisial A yang bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang. Dari hasil wawancara, subjek mengatakan bahwa semenjak diterapkannya sekolah sehari

penuh, subjek berusaha untuk mengatur waktu antara melakukan kegiatan di luar jam sekolah, mengerjakan tugas, dan waktu istirahat. Namun, hal tersebut tidak sepenuhnya dilakukan oleh subjek karena subjek merasa kurang dapat mengendalikan proses belajarnya sendiri yang akhirnya membuat subjek merasa takut nilai akademiknya akan menurun. Maka dari itu, subjek kerap kali mencari cara agar proses belajarnya tidak menjadi kacau dan dapat berjalan sesuai dengan apa yang subjek inginkan.

Subjek juga mengatakan bahwa ada beberapa mata pelajaran yang dianggap subjek sulit untuk dikerjakan. Ketika subjek merasa sulit untuk menyelesaikan tugas tersebut, subjek lebih memilih untuk bertanya kepada teman sekelasnya untuk diajarkan perihal tugas sekolah yang dianggapnya sulit dan kurang dipahami.

Hal itu juga yang membuat subjek merasa perlu untuk mencari tempat yang nyaman untuk bisa meningkatkan suasana hati dan dapat membantu subjek agar dapat lebih mudah mengerjakan tugas atau bahkan bertukar pendapat. Subjek lebih memilih lingkungan di luar rumah yang lebih nyaman, seperti di rumah teman. Hal itu dikarenakan, subjek merasa bahwa ketika dirumah teman subjek dapat terbantu untuk menyelesaikan tugas walaupun hanya sekedar melihat jawaban teman ataupun berdiskusi mengenai tugas sekolah.

Bukan hanya itu saja, subjek juga mengungkapkan bahwa subjek tidak menyusun sendiri rangkuman pelajaran agar mudah untuk dipelajari dikarenakan terlalu banyak hal yang harus dikerjakan sehingga tidak subjek lakukan. Hal itu

pula yang akhirnya membuat proses belajar yang diterapkan subjek kurang efisien.

Peneliti juga melakukan survei pada tanggal 14 Mei 2020 dengan menyebarkan angket survei kepada 10 orang siswa yang bersekolah di SMA Negeri 22 Palembang yang terdiri dari 5 orang laki-laki dan 5 orang perempuan. Hasil survei menunjukkan pada konsep dari *self regulated learning* yaitu *metacognitive*, sebanyak 6 orang responden (60%) menjawab bahwa mereka tidak mengatur proses belajarnya sendiri. Kemudian, pada pertanyaan selanjutnya sebanyak 6 orang responden (60%) mengatakan bahwa mereka tidak mengecek kembali materi yang dipelajari setelah ujian selesai.

Pada konsep *self regulated learning* yaitu *motivationally*, sebanyak 6 orang responden (60%) tidak langsung mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Sebanyak 7 orang responden (70%) tidak mengerjakan sendiri tugas yang sulit.

Sedangkan, pada konsep *self regulated learning* yaitu *behaviorally active participants*, sebanyak 10 orang responden (100%) memilih lingkungan yang nyaman untuk belajar karena lebih tenang dan tidak terlalu banyak orang yang mengganggu. Sebanyak 6 orang responden (60%) mengumpulkan banyak referensi dalam mengerjakan tugas, namun sebagian besar dari responden juga mengatakan bahwa kerap kali saat merasa lelah dan tugas menumpuk yang membuat responden malas untuk mencari atau bahkan mengumpulkan lebih banyak referensi.

Dari hasil survei dan wawancara yang telah peneliti lakukan kepada siswa SMA Negeri 22 Palembang, dapat disimpulkan bahwa siswa di sekolah tersebut memiliki kendala dalam belajar dikarenakan waktu terlalu sedikit bagi siswa untuk menyelesaikan tugas yang diberikan, karena jadwal pembelajaran yang terlalu padat sehingga materi belajar hanya sedikit untuk bisa dicerna oleh siswa dan banyak kondisi lainnya yang dirasakan oleh para siswa selama 6 bulan terakhir baik itu pikiran, perilaku, reaksi fisik, maupun perasaan.

Hal itu juga yang membuat siswa kurang dapat mengatur proses belajar dimana mereka harus belajar mandiri dalam menerapkan proses pembelajaran yang sesuai agar dapat berpartisipasi aktif dalam belajar baik itu secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku dan tidak mengendalikan respon negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik yang terlalu berat di sekolah.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti melihat ada permasalahan yang timbul dikalangan siswa dari diterapkannya sistem *full day school* di SMA Negeri X Palembang. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa di SMAN 22 Palembang yang menerapkan sistem *full day school*.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa SMAN 22 dengan sistem *full day school*?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa SMAN 22 dengan sistem *full day school*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi bidang keilmuan psikologi serta dapat memperkaya hasil dari penelitian yang ada, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah maupun pengajar dapat lebih memahami apa yang dibutuhkan siswa untuk menciptakan proses pembelajaran yang efektif bagi siswa sekolah.

b. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat lebih memahami proses belajar mandiri yang sesuai dengan dirinya sendiri dan dapat mengontrol respon negatif yang mungkin muncul dari masalah akademik di sekolah.

Dengan penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk dikembangkan lebih lanjut, serta referensi terhadap penelitian yang sejenis.

E. Keaslian Penelitian

Berdasarkan penelusuran terhadap beberapa penelitian yang terkait, peneliti menemukan beberapa penelitian mengenai *self-regulated learning* dan stres akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2016) yang membahas tentang Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin menurun stres akademik, sebaliknya semakin rendah motivasi berprestasi maka semakin meningkat stres akademik mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Perbedaan antara apa yang peneliti lakukan dengan penelitian diatas ada pada variabel bebas yang digunakan yaitu motivasi berprestasi sedangkan dalam penelitian yang dibuat peneliti yaitu dengan variabel bebas *self regulated learning*. Terdapat pula perbedaan pada subjek penelitian dan tempat penelitian dimana penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati menggunakan subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi dengan tempat penelitian yang digunakan yaitu di Universitas Diponegoro Semarang sedangkan pada penelitian yang peneliti buat menggunakan subjek penelitian dengan siswa

kelas XI SMA dan tempat penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 22 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Pandey dan Chalise (2015) yang membahas tentang *Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students*. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa di kalangan mahasiswa keperawatan Nepal memiliki stres akademik yang tinggi dan harga diri yang rendah. Variabel yang secara signifikan terkait dengan stres akademik yang tinggi dan harga diri yang rendah adalah usia yang lebih rendah, pendidikan yang lebih rendah, dan dukungan keluarga yang dianggap rendah. Terlepas dari semua sumber stres di lingkungan akademik, masa depan para siswa sebagian besar tergantung pada kinerja akademik yang tinggi. Diperkirakan bahwa 10 hingga 30 persen siswa mengalami stres terkait akademik yang memengaruhi kinerja akademik mereka.

Perbedaan yang ada pada penelitian yang peneliti buat yaitu variabel bebas penelitian yang menggunakan variabel *self-esteem* sedangkan pada penelitian yang dibuat peneliti menggunakan variabel bebas *self regulated learning*. Pada populasi penelitian dan tempat penelitian yang digunakan juga berbeda dimana populasi yang digunakan yaitu semua mahasiswa keperawatan yang dipilih secara acak dari Universitas Kathmandu, sedangkan pada penelitian yang dibuat peneliti, populasi yang digunakan yaitu siswa kelas 2 SMA dengan tempat penelitian di SMAN 22 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Marhamah & Hamzah (2016) yang membahas tentang *The Relationship Between Social Support and Academic Stress among First Year Students at Syiah Kuala University*. Hasil dari penelitiannya

mengungkapkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan stres akademik di antara siswa tahun pertama di UNSYIAH. Di dapat hasil bahwa pelajar yang memiliki dukungan sosial tinggi, maka stres akademiknya akan menurun.

Perbedaannya dari penelitian diatas dengan apa yang diteliti oleh peneliti ada pada variabel bebas yang menggunakan variabel *social support* sedangkan pada penelitian yang dibuat peneliti menggunakan variabel bebas *self regulated learning*. Pada populasi penelitian dan tempat penelitian yang digunakan juga berbeda dimana populasi pada penelitian sebelumnya yaitu semua mahasiswa tahun pertama di Universitas Syiah Kuala (UNSYIAH) di Aceh sedangkan pada penelitian yang dibuat peneliti, populasi yang digunakan yaitu siswa kelas 2 SMA yang bertempat di SMAN 22 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Kadivar, Kavousian, Arabzadeh, & Nikdel (2011) yang membahas tentang *Survey on Relationship Between Goal Orientation and Learning Strategies with Academic Stress in University Students*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif dan signifikan antara komponen pembelajaran yang berorientasi pada tujuan dan strategi pembelajaran yang meliputi strategi kognitif dan strategi meta-kognitif. Ditemukan pula ada hubungan negatif dan signifikan antara pembelajaran yang berorientasi pada tujuan dan stres akademik siswa. Siswa yang terutama berfokus pada pembelajaran dan prosesnya mengalami lebih sedikit tekanan akademik karena mereka menganggap belajar sebagai proses di mana mereka dapat mengekspresikan kompetensi dan kualifikasi mereka, dan memiliki konsistensi

dan toleransi dalam mencapai tujuan mereka, oleh karena itu motivasi internal menjelaskan perilaku mereka dan berusaha lebih baik daripada motivasi eksternal. Di sisi lain, temuan penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara orientasi tujuan yang berfokus pada kinerja dan stres akademik siswa.

Adapun perbedaan dari penelitian yang peneliti buat yaitu pada variabel bebas penelitian yang menggunakan variabel bebas *goal orientation and learning strategies* sedangkan dalam penelitian yang dibuat peneliti menggunakan variabel bebas *self regulated learning*. Pada populasi penelitian dan tempat penelitian yang digunakan juga berbeda dimana populasi yang digunakan yaitu semua siswa BA yang belajar di Universitas Tarbiat Moallem, dan subjek untuk penelitian ini termasuk 300 siswa dari Universitas Tarbiat Moallem (150 pria dan 150 wanita) yang dipilih dari empat fakultas. Sedangkan pada penelitian yang dibuat peneliti, populasi yang digunakan yaitu siswa kelas 2 SMA yang bertempat di SMAN 22 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Yoenanto (2010) membahas tentang Hubungan antara *Self-regulated Learning* dengan *Self Efficacy* pada Siswa Akselerasi Sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil statistik deskriptif jenjang tiap sekolah, tampak bahwa untuk tingkat *self-efficacy* masing-masing sekolah menunjukkan rerata yang bervariasi. Untuk tingkat *self-regulated learning* masing-masing sekolah juga menunjukkan rerata yang bervariasi bahwa ada korelasi signifikan antara

self-regulated learning dengan *self-efficacy* pada siswa-siswa akselerasi di SMP Negeri di Jawa Timur.

Adapun perbedaan dari penelitian yang peneliti buat yaitu variable terikat yang berbeda, dimana variable terikat dalam penelitian yang dilakukan oleh Yoenanto yaitu *self efficacy* sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan variable terikat yaitu stres akademik. Begitu pula dengan subjek dan tempat penelitian yang digunakan yaitu dengan siswa akselerasi SMP dengan tempat penelitian yang dilakukan di Jawa Timur sedangkan dalam penelitian yang dibuat oleh peneliti menggunakan subjek siswa maupun siswi kelas XI yang ada di SMA dengan tempat penelitian yang lebih spesifik yaitu di SMA Negeri 22 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Etiafani dan Listiara (2015) yang membahas tentang Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Kecemasan Akademik pada Siswa SMKN 6 di Semarang. Didapati dari hasil regresi sederhana yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *self regulated learning* dengan kecemasan belajar siswa SMKN 6 Semarang yaitu apabila semakin tinggi tingkat *self regulated learning* semakin rendah tingkat kecemasan belajarnya, begitu pula sebaliknya.

Adapun perbedaan dari penelitian yang peneliti buat yaitu pada variabel terikat yang berbeda, dimana dalam penelitian yang dilakukan oleh Etiafani dan Listiara sebelumnya menggunakan variabel terikat yaitu kecemasan akademik sedangkan pada penelitian ini peneliti menentuka varibel terikat yaitu stres akademik. Begitupun dengan subjek yang digunakan berbeda, dalam penelitian

sebelumnya menggunakan subjek penelitian yaitu siswa SMK sedangkan dalam penelitian ini peneliti menggunakan subjek penelitian yaitu siswa SMA.

Penelitian yang dilakukan oleh Lucieer, Jonker, Visscher, Rikers dan Themmen (2015) yang membahas tentang *Self-Regulated Learning and Academic Performance in Medical Education*. Hasil penelitian menunjukkan perbandingan tingkat keterampilan belajar mandiri dari mahasiswa kedokteran tahun pertama dan ketiga. Tidak ada perbedaan dalam tingkat keterampilan belajar mandiri yang ditemukan pada subskala lain antara mahasiswa kedokteran tahun pertama dan ketiga. Korelasi Pearson menunjukkan beberapa hubungan signifikan antara ukuran kinerja akademik pada tahun pertama dan tahun ketiga dan keterampilan belajar mandiri. Tidak ada perbedaan lain dalam penggunaan keterampilan belajar mandiri yang ditemukan antara siswa tahun ketiga ketika berfokus pada IPK mereka.

Dari penelitian diatas, adapun perbedaan dari penelitian yang peneliti buat yaitu pada variabel terikat yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu menggunakan variabel terikat *academic performance* sedangkan pada penelitian yang dibuat oleh peneliti menggunakan variabel terikat yaitu stres akademik. Terdapat perbedaan pada populasi yang digunakan dalam penelitian sebelumnya yaitu dengan populasi siswa tahun pertama dan siswa tahun ketiga Sekolah Kedokteran sedangkan populasi yang digunakan dalam penelitian yang dibuat oleh peneliti yaitu dengan subjek penelitian seluruh siswa SMA tanpa adanya karakteristik khusus. Tempat penelitian yang digunakan juga berbeda, dimana

pada penelitian sebelumnya tempat penelitian di *Medical Education* sedangkan pada penelitian yang dibuat oleh peneliti di salah satu SMA.

Penelitian yang dilakukan oleh San, Roslan & Sabouripour (2016) yang membahas tentang *Relationship between Self-Regulated Learning and Academic Procrastination*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orientasi tujuan intrinsik, nilai-nilai tugas, latihan, elaborasi, regulasi diri metakognitif, strategi manajemen sumber daya, organisasi dan pemikiran kritis sebagai pembelajaran mandiri komponen memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Di sisi lain, kecemasan ditemukan memiliki korelasi positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar komponen pembelajaran mandiri berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil ini, menjadi pembelajar mandiri dapat mengurangi penundaan akademik.

Adanya perbedaan penelitian diatas dengan penelitian peneliti ada pada variabel terikat penelitian yang menggunakan variabel *academic procrastination* sedangkan dalam penelitian yang dibuat peneliti menggunakan variabel bebas stress akademik. Pada populasi penelitian dan tempat penelitian yang digunakan juga berbeda dimana populasi yang digunakan yaitu lima kelompok mahasiswa sarjana yang terdaftar dalam kursus psikologi pendidikan pada semester pertama 2009/2010 di fakultas studi pendidikan universitas Putra Malaysia yang berjumlah 228. Sedangkan pada penelitian yang dibuat peneliti, populasi yang digunakan yaitu siswa yang menduduki kelas 2 SMA, bertempat di SMAN 22 Palembang.

Dari beberapa referensi penelitian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa adapun yang menjadi perbedaan penelitian yang dibuat peneliti dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah variabel penelitian, subjek penelitian, tempat penelitian, dan jenis penelitian yang digunakan. Sehingga, dari penelitian dengan judul “*Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Siswa SMAN 22 Palembang dengan Sistem *Full Day School*” dapat dipertanggung jawabkan keasliannya karena berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017). Self-regulated learning concept: student learning progress. 333–342.
- Alsulami, S., Al Omar, Z., Binnwejim, M., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawardi, A., Alsohim, M., & Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health science preparatory program students in two saudi universities. *Advances in Medical Education and Practice, Volume 9*, 159–164. Doi: 10.2147/amep.s143151.
- Aziz, A., Setiawan, H., & Mahendra, S. (2019). Dampak pelaksanaan full day school di Indonesia. April 2017.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi. Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Barnard, L., Lan, W. Y., To, Y. M., Paton, V. O., & Lai, S.-L. (2008). Measuring self-regulation in online and blended learning environments. *Educational Psychology, 12*(2009), 1–6. Doi: 10.1016/j.iheduc.2008.10.005.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). *Konsep stres akademik siswa*. 5(2005), 143–148.
- Benawa, A., Peter, R., & Makmun, S. (2018). The effectiveness of full day school system for students' character building. *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering, 288*(1), 1–7. Doi: 10.1088/1757-899X/288/1/012160.
- Cheng, E. C. K. (2011). The role of self-regulated learning in enhancing learning performance. 6(1), 1–16.
- Cobb, R. (2003). The relationship between self-regulated learning behaviors and academic performance in web-based courses. *Dissertation Submitted to the Faculty of Virginia Polytechnic Institute and State University*, 1–146.
- CNN Indonesia. (2020). Alasan menteri muhadjir usulkan full day school. Diakses melalui <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20160808135054-20-149886/alasan-menteri-muhadjir-usulkan-full-day-school>.
- Dapodikdasmen. (2020). *Data sekolah kota palembang*. Diakses melalui <https://dapo.dikdasmen.kemdikbud.go.id/sekolah/F9C07C7682C021C72083>.
- Detik Sumsel. (2020). Ramai-ramai mundur terapkan full day school. Diakses melalui <https://www.detiksumsel.com/ramai-ramai-mundur-terapkan-full-day-school/>.

- Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Kemendikbud. (2017). *Hari sekolah: permendikbud nomor 23 tahun 2017*, 1–9.
- Desamparado, C. G. A., Mendoza, S. J., Minguito, T. K., & Moneva, J. C. (2019). Stress levels among the senior high school students in practical. *International Journal of Scientific and Research Publications (IJSRP)*, 9(1), 464–475. Doi: 10.29322/ijsrp.9.01.2019.p8559.
- Etiafani, A. L. (2015). Self-regulated learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. 4(4), 144–149.
- Fitiani, Melisa Anggar. (2011). Perbedaan tingkat stres pada siswa kelas XI jurusan IPA dengan jurusan IPS di SMA N 2 Sukoharjo. Eprints UMS.
- Flanagan, C. M. (2012). *People and change an introduction to counselling and stress management*. New York, Taylor and Francis Group.
- Fuentes, M. C., Ros, R. G., Gonzalez, F. P., & Sancerni, D. (2019). Effect of parenting styles on self-regulated learning and academic stress in spanish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kadivar, P., Kavousian, J., Arabzadeh, M., & Nikdel, F. (2011). Survey on relationship between goal orientation and learning strategies with academic stress in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 453–456. Doi: 10.1016/j.sbspro.2011.10.089.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2017). Data pokok pendidikan dasar dan menengah. Direktorat jenderal pendidikan anak usia dini, pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Jakarta: Direktorat Pembinaan SMA.
- Latipah, E. (2015). Strategi self regulated learning dan prestasi belajar: Kajian meta analisis. *Jurnal Psikologi*, 37(1), 110 – 129. Doi: 10.22146/jpsi.7696.
- Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion (B. Tucker & H. Song (eds.)). *Springer Publishing Company, Inc.*
- Lucieer, S. M., Jonker, L., Visscher, C., Rikers, R. M. J. P., & Themmen, A. P. N. (2015). Self-regulated learning and academic performance in medical education. *Medical Teacher*, 1–9. Doi: 10.3109/0142159X.2015.1073240.
- Lundgren, H. P. (2016). Academic and general stress among students: The role of implicit theory of intelligence and gender. *Master Thesis in Psychology*, 15.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2016). The relationship between social support and academic stress among first year students at syiah kuala university.

- Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 149–172. Doi: 10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. Doi: 10.1037/1072-5245.11.2.132.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Journal Empati*, 5(2), 296–302.
- Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules: How to study, survive, and succeed in college* (4th Edition). Crown Publishing Group.
- Pandey, A. R. & Chalise, H. N. (2015). Self esteem and academic stress among nursing students. 52(4), 298–302.
- Pemerintah Republik Indonesia. (2003). Undang-undang no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Jakarta: Sekretariat Negara Republik Indonesia.
- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. Doi: 10.1016/B978-012109890-2/50043-3.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 00(00), 1–9. Doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.
- Qalbu, M. (2018). Hubungan antara self regulated learning dan goal orientation dengan stres akademik: Studi pada siswa sekolah menengah atas negeri 3 unggulan Tenggara. *Psikoborneo*, 6(2), 254–265.
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic stress, academic procrastination and academic performance: a moderated dual-mediation model. *Journal on Innovation and Sustainability. RISUS ISSN 2179-3565*, 9(2), 9. Doi: 10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 1–7.
- Rahm, E., & Do, H. (2000). Data cleaning: Problems and current approaches. *IEEE Data Eng. Bull.*, 23(4), 3–13. Rahm2000DataCleaningProblemsand.pdf.

- San, Y. L., Roslan, S. B., & Sabouripour, F. (2016). Relationship between self-regulated learning and academic procrastination. *American Journal of Applied Sciences*, 13(4), 459–466. Doi: 10.3844/ajassp.2016.459.466.
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2007). Influencing children's self-Efficacy and self-regulation of reading and writing through modeling. *Reading and Writing Quarterly*, 23(1), 1–12. Doi: 10.1080/10573560600837578.
- Sebesta, A. J., & Speth, E. B. (2017). How should i study for the exam? Self-regulated learning strategies and achievement in introductory biology. *CBE Life Sciences Education*, 16(2). Doi: 10.1187/cbe.16-09-0269.
- Silabus Pendidikan dan Kebudayaan. (2019). Full day school. Diakses melalui <https://www.silabus.web.id/full-day-school/>.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Wahyuningsih, U., Setiawan, M. W., & Wadi, S. (2017). Sekolah menengah atas dari masa ke masa. *Direktorat Pembinaan SMA*, 1–224.
- Webb, P. A. C. (2012). College student life stress and resiliency in relation ways of thinking and learning. *Educational Psychology*, 1-83.
- Widhiarso, Wahyu (2010). *Uji linieritas hubungan*. 2–6. Diakses melalui: http://widhiarso.staff.ugm.ac.id/files/widhiarso_2010_uji_linieritas_hubungan.pdf.
- Yoenanto, N. H. (2010). Hubungan antara self-regulated learning dengan self-efficacy pada siswa akselerasi sekolah menengah pertama di Jawa Timur. *INSAN Media Psikologi*, 12.
- Yumba, W. (2008). Academic stress: a case of the undergraduate students. *Germany Psychology Journal*, 1–23.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 1–23. Doi: 10.1016/b0-08-043076-7/02465-7.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. Doi: 10.1207/s15326985ep2501.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2003). Educational psychology: A century of contributions (N. Silverman & L. Hawver (eds.)). Lawrence Erlbaum Associates.