

HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMA KOTA BUKITTINGGI PADA MASA PANDEMI COVID-19

Dicky Ash Shiddiq¹, Gumi Langerya Rizal²

^{1,2}Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia
Email: diki.asidiq@gmail.com

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA Kota Bukittinggi pada masa pandemi *covid-19*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian terdiri dari seluruh siswa SMA di Kota Bukittinggi. Teknik pengambilan sampel pada penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan mengambil subjek sebanyak 182 orang siswa SMA Kota Bukittinggi. Pengambilan data penelitian dengan menggunakan skala *self-regulated learning* dan skala stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis korelasi product moment. Hasil penelitian dengan nilai koefisien korelasi (r) = -0,184 dan nilai p = 0,013 ($p < 0,05$) menunjukkan hubungan yang negatif signifikan *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA Kota Bukittinggi pada masa pandemi covid-19. Artinya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah stres akademik siswa SMA Bukittinggi, dan sebaliknya. Maka dari itu individu diharapkan siswa SMA Bukittinggi dapat meningkatkan *self-regulated learning* dan menggunakan *self-regulated learning* untuk menghadapi permasalahan akademik sehingga dapat mengurangi stres akademik.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning, Stres Akademik, Siswa SMA*

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and the academic stress of senior high school students in Bukittinggi during the COVID-19 pandemic. The type of research used in this research is quantitative method. The population in this study consisted of all senior high school students in Bukittinggi City. The sampling technique in this study used purposive sampling technique by taking the subject as many as 182 senior high school students in Bukittinggi. Retrieval of research data using self-regulated learning scale and academic stress scale. The data analysis technique used is the product moment correlation analysis technique. The results of the study with a correlation coefficient value (r) = -0.184 and a p value = 0.013 ($p < 0.05$) showed a significant negative relationship between self-regulated learning and academic stress for senior high school students in Bukittinggi during the COVID-19 pandemic. This means that the higher the self-regulated learning, the lower the academic stress of high school students in Bukittinggi, and vice versa. Therefore, it is expected that the students of SMA Bukittinggi can improve self-regulated learning and use self-regulated learning to deal with academic problems so as to reduce academic stress.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Academic Stress, Senior High School Students*

PENDAHULUAN

Covid-19 muncul pertamakali pada bulan Desember 2019 di Wuhan, Tiongkok (World Health Organization, 2020a). Covid-19 menyebar secara pesat ke berbagai negara, sehingga pada tanggal 11 Maret 2020 *World Health Organization* (WHO) menetapkan Covid-19 sebagai pandemi (*World Health Organization*, 2020b). Covid-19 sangat berdampak bagi kehidupan saat ini, salah satu dampak dari penyebaran Covid-19 pada sektor pendidikan di Indonesia adalah siswa harus belajar dari rumah dengan sistem daring untuk penyampaian materi dan tugas dari guru (Riski, 2020).

Pembelajaran secara daring dipandang efektif dalam keadaan darurat Covid-19. Namun model pembelajaran ini masih terdapat kekurangan, terutama kesulitan untuk beradaptasi ke dunia digital. Penyampaian konsep pembelajaran secara daring tidak berjalan dengan baik dibandingkan dengan pembelajaran tatap muka. Proses penyampaian konsep pembelajaran pada pembelajaran tatap muka, yang dimulai terlebih dahulu oleh pendidik, kemudian dilanjutkan dengan tahap pemahaman dan pengembangan. Sedangkan tahap ini tidak tercapai apabila belajar melalui metode daring atau *online* (Charismiadji, 2020).

Iklim belajar daring juga mempengaruhi siswa dalam belajarnya. Pada pembelajaran tatap muka, siswa terikat dan dikontrol oleh guru secara langsung. Akan tetapi pada pembelajaran daring, guru kesulitan mengendalikan dan menjaga suasana pembelajaran karena terbatas media. Selain itu menurut Putria, Maula, dan Uswatun (2020), pembelajaran daring juga menimbulkan kejemuhan bagi siswa kerena pemberian tugas setiap harinya dan adanya perbedaan kondisi yang dirasakan siswa ketika belajar bersama teman-temannya di kelas. Berdasarkan penelitian Cahyani, Listiana, dan Larasati (2020) menemukan adanya penurunan motivasi belajar selama masa pandemi. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi lingkungan belajar yang kurang kondusif. Ketidaksiapan dari pendidik, kesulitan orangtua ketika mendampingi anak belajar di rumah, kebingungan para siswa menghadapi pembelajaran daring serta terdapatnya tumpukan tugas yang banyak, menyebabkan terjadinya stress akademik dimasa pandemi Covid-19.

Stres akademik juga dirasakan siswa/i yang ada di Bukittinggi Berdasarkan hasil survei awal yang di ambil dari 50 siswa/i SMA di kota Bukittinggi, 46 siswa/i mengaku merasakan stress akademik selama pembelajaran dengan metode daring atau online dan 4 siswa/i lainnya tidak merasakan stress akademik. Pemberian tugas yang terlalu banyak dan kurangnya penjelasan materi yang diberikan guru, sehingga membuat siswa/i di Bukittinggi kurang bisa memahami materi. Faktor penyebab stres akademik menurut Yusuf dan Yusuf (2020)dapat berasal dari internal dan eksternal diri individu. Faktor internal terdiri atas hardiness, *self-efficacy*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi. Faktor eksternal stres akademik adalah dukungan sosial orangtua.

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) dapat dikategorikan kedalam masa remaja. Menurut Hurlock (1973) usia remaja terdiri dari dua periode usia diantaranya usia remaja akhir yaitu 16 sampai 17 tahun dan usia remaja awal dari usia 13 sampai 16. Pada periode ini, remaja diharapkan sudah mampu mencapai kemandirian. Hal ini berarti remaja sudah mampu mengambil keputusan sendiri berdasarkan apa yang diinginkan didalam

hidupnya. Menurut penelitian Hapsari, Sismati, dan Herdi (2013), sebesar 41,1% kemandirian remaja di SMA berada pada kategorisasi sedang. Yang berarti hal tersebut menjelaskan bahwa remaja sudah tidak bergantung pada orang tua dan sudah berada pada tahap mengembangkan kemandirian serta berusaha menjadi mandiri. Sebesar 24,1% berada dikategorisasi tinggi, yang berarti bahwa remaja mampu menunjukkan diri sebagai individu yang mandiri yang mampu mengatur hidupnya sendiri serta dapat membangun rasa identitas pada dirinya. Kemandirian yang dimiliki remaja SMA tersebut diharapkan juga terjadi ketika proses belajar. Pada dasarnya siswa yang telah memiliki kemandirian dapat menentukan kegiatan yang dapat menunjang prestasi akademiknya, juga telah bisa mengatur jadwal belajarnya sendiri, serta juga dapat menentukan strategi apa yang cocok digunakan dalam belajarnya sehingga mampu untuk meregulasi diri dalam hal belajar agar tidak mengalami stress akademik.

Kemampuan meregulasi diri individu dalam belajar juga disebut sebagai *Self-Regulated Learning* (SRL). Menurut Zimmerman (1990) SRL dapat diartikan sebagai cara seseorang mengatur dirinya sendiri melalui kognisi, motivasi dan perilaku untuk dapat ikut serta ketika proses belajar. Kemampuan *self-regulated learning* ini sangat berguna bagi siswa, karena sebagai siswa bukan hanya kemampuan intelegensi saja yang harus ditingkatkan melainkan juga harus diperhatikan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol cara belajarnya. *Self-regulated learning* berpotensi dalam meningkatkan kinerja konseptual serta akademis siswa, hal ini disebabkan karena *self-regulated learning* mengacu pada pikiran, perasaan, dan perilaku siswa sendiri sehingga dapat berorientasi untuk mencapai tujuan. *Self-regulated learning* sangat Penting dimiliki siswa karena berdasarkan kemampuan yang dimiliki, siswa akan dapat mengarahkan dan mengatur kegiatan belajarnya. *Self-regulated learning* berperan sebagai pengatur kegiatan belajar yang dimulai dari memantau, merencanakan, mengontrol, dan mengevaluasi diri sendiri secara sistematis agar dapat mencapai tujuan belajar.

Siswa yang mampu mengatur dirinya dalam kegiatan pembelajaran akan dapat meningkatkan prestasinya. Hal ini di dukung dari penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Satwika (2018) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *self-regulated learning* dengan prestasi akademik siswa. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *self-regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi juga prestasi siswa yang dapatkan. Berdasarkan penjelasan diatas siswa yang memiliki dan menerapkan *self-regulated learning* dengan baik maka akan dapat meningkatkan kepada prestasi yang didapatkan. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi diperlihatkan dengan kemampuan siswa dalam mengelola kegiatan belajar yang teratur dan juga mampu menentukan strategi belajar yang cocok pada setiap pembelajaran di sekolah sehingga siswa akan dapat menurunkan stres akademik yang dimilikinya (Jaleel & P., 2016).

Stres akademik yang dimiliki oleh siswa dipengaruhi oleh salah satunya tingkat *self-regulated learning* yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Priskila dan Savira (2019) yang menunjukkan terdapatnya korelasi negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik yang dimiliki siswa. Hal ini berarti semakin tinggi *self-regulated*

learning yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah stres akademik yang dimiliki siswa ataupun sebaliknya. Berdasarkan penjelasan dari penelitian tersebut memperlihatkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh bagi siswa untuk menentukan tingkat stres akademik dalam pendidikan siswa.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Siswa SMA kota Bukittinggi pada Masa Pendemi Covid-19”

METODE PENELITIAN

Desain dan Variabel Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah metode penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian yaitu kuantitatif korelasional. teknik analisis datayang digunakan dalam penelitian ini,. Penelitian ini untuk melihat hubungan antara variabel X (*Self regulated learning*) dengan variabel Y (Stres akademik) pada siswa SMA kota Bukittinggi di masa pandemi Covid-19.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi didefinisikan sebagai seluruh penduduk atau subjek penelitian sebagai fokus penelitian (Sugiyono, 2013). Populasi yang akan diteliti adalah seluruh siswa SMA kota Bukittinggi yang menjalani proses pembelajaran secara daring. Sampel merupakan anggota yang terpilih untuk mewakili kuantitas dan kriteria yang dimiliki oleh suatu populasi dan pemilihan tersebut berdasarkan sifat representative (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, pengumpulan sampel akan menggunakan teknik purposive sampling, merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2013). Pertimbangan yang dimaksud adalah kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti berdasarkan penelitian ini guna menentukan sampel pengambilan data. Kriteria tersebut diantaranya:(1) siswa dan siswi SMA Negeri Bukittinggi, (2) pernah mengalami pembelajaran tingkat SMA pada masa pandemi.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan berbentuk skala.Skala dalam penelitian ini yang menggunakan instrumen yang mengacu pada skala likert yang digunakan sebagai teknik pengumpulan data. Skala yang digunakan untuk mengukur *self-regulated learning* disusun berdasarkan aspek yang di kemukakan oleh Wolters, Pintrich, dan Karabenick (2003)dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dengan koefisien reliabilitas yaitu $a=0,886$. Skala stres akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala disusun oleh Lin dan Chen (2009) dan disesuaikan dengan kebutuhan penelitian dengan koefisien reliabilitas yaitu $a=0,919$.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis *product moment correlation* yang dikemukakan Pearson adalah teknik analisis datayang digunakan dalam penelitian ini. *Product moment correlation coefficient* bertujuan untuk melihat dan menggambarkan hubungan antara dua variabel atau lebih yang berjenis rasio atau interval (Winarsunu, 2012). Koefisien korelasi memiliki rentang antara -1.0 sampai dengan +1.0 yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan dari

variabel yang diteliti. Sedangkan taraf signifikansi yang digunakan ialah $p<0.05$. dan untuk mempermudah analisis data pada penelitian ini maka peneliti menggunakan bantuan dari SPSS 20.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Umum Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian adalah sebanyak 182 orang siswa dan siswi yang bersekolah di SMAN bukittinggi dan pernah mengalami pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19.

Tabel 1. Gambara Subjek Dilihat Dari Jenis Kelamin Dan Asal Sekolah

Deskripsi	N	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	60	33%
Perempuan	122	67%
Total	182	100%
Asal Sekolah		
SMAN 1 Bukittinggi	35	19.2%
SMAN 2 Bukittinggi	37	20.3%
SMAN 3 Bukittinggi	38	20.9%
SMAN 4 Bukittinggi	36	19.8%
SMAN 5 Bukittinggi	36	19.8%
Total	182	100%

Berdasarkan tabel di atas, subjek yang berasal dari SMAN 1 Bukittinggi sebanyak 35 orang atau 19,2%, subjek yang berasal dari SMAN 2 Bukittinggi sebanyak 37 orang atau 20,3%, subjek yang berasal dari SMAN 3 Bukittinggi sebanyak 38 orang atau 20,9%, subjek yang berasal dari SMAN 4 Bukittinggi sebanyak 36 orang atau 19,8%, dan subjek yang berasal dari SMAN 5 Bukittinggi sebanyak 36 orang atau 19,8%.

Tabel 2. Kategori *Self-Regulated Learning* Dan Stres Akademik

Kategorisasi	<i>Self-Regulated Learning</i>		Stres Akademik	
	F	Persentase	F	Persentase
Sangat Tinggi	65	35.71%	25	13.74%
Tinggi	96	52.75%	66	36.26%
Sedang	20	10.99%	72	39.56%
Rendah	1	0.55%	14	7.69%
Sangat Rendah	0	0 %	5	2.75%
Total	182	100%	182	100%

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kategori skor *self-regulated learning* berada pada kategori tinggi sebanyak 96 orang dengan persentase 53,75%, sedangkan

untuk kategori skor stres akademik berada pada kategori sedang sebanyak 72 orang dengan persentase 39,56%.

Uji Normalitas

Sebelum melanjutkan uji hipotesis, perlu untuk mengetahui data yang didapatkan normal dan varian sama. Jika data tidak terdistribusi normal, maka akan dilanjutkan dengan analisis menggunakan statistik non parametrik.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
<i>Self-Regulated Learning</i>	0.051	182	.200*
Stres Akademik	0.05	182	.200*

Berdasarkan tabel *Test of Normality* terlihat nilai Sig. pada tabel Kolmogorov-Smirnov untuk Stres akademik (*P-value* = 0.200 > 0.05). yang berarti data terdistribusi normal atau mewakili populasi yang ada.

Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan yang searah atau tidak.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

		Nilai F	Sig
<i>Self-Regulated Learning</i>	<i>Deviation from Linearity</i>	0.951	0.568
Stres Akademik			

Berdasarkan tabel *output* di atas, nilai sig. yang diperoleh yaitu 0.568. Jika nilai sig. yang didapatkan > 0.05, ini berarti terdapat hubungan linier antara variabel *self-regulated learning* dan stres akademik.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *product moment correlation* yang dikemukakan Pearson.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

Variabel Penelitian	r	Sig
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,184	0,013
Stres Akademik		

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *product moment* mendapatkan hasil dari koefesien korelasi (r) sebesar -0,184 dan nilai p=0,013 (p<0,05) yang menandakan bahwa H₀ ditolak dan H_a diterima. Hasil ini memperlihatkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA bukittinggi pada masa pandemi covid-19.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa hubungan negatif yang signifikan. Dengan demikian dapat dijelaskan semakin rendah *self-regulated learning* maka semakin tinggi stres akademik siswa SMA Bukittinggi, dan sebaliknya semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah stres akademik siswa SMA Bukittinggi. Berdasarkan hasil analisis maka hipotesis alternatif (Ha) pada penelitian ini terdapat hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19 dalam penelitian ini diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian Priskila dan Savira (2019) bahwa adanya korelasi negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa. Hal ini menunjukkan jadi semakin tinggi *self-regulated learning* siswa maka akan semakin rendah stres akademik siswa ataupun sebaliknya.

Pada dasarnya terdapat berbagai macam stressor akademik yang dapat mengakibatkan siswa mengalami stres akademik hal tersebut membuat siswa merasa terbebani atau tertekan. Stres akademik sendiri merupakan stres yang muncul dari kumpulan tuntutan akademik yang melampaui kemampuan adaptasi yang dimiliki individu atau gambaran sikap dan perilaku terhadap tuntutan akademik (Wilks, 2008). Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat stres akademik siswa bukittinggi pada masa pandemi covid-19 dalam penelitian ini berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa siswa tersebut memiliki tingkat stres akademik tidak terlalu tinggi dan tidak terlalu rendah. Hal tersebut juga di dukung berdasarkan penelitian dari Kirana dan Juliartiko (2021) yang menunjukkan tingkat stres akademik mahasiswa pada masa pandemi berada pada kategori sedang.

Terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik diantaranya adalah regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning*). Miller dalam Dewi Wulandari (2018) menjelaskan bahwa diantara bagian dari manajemen stres adalah regulasi diri, regulasi diri disini berguna untuk mengurangi rangsangan fisiologis dan juga dapat menenangkan diri selain dari itu, regulasi juga berguna untuk mengatasi berbagai tekanan dalam kehidupan individu, individu dapat memiliki lebih banyak respon adaptif apabila individu tersebut melakukan regulasi diri dengan baik, dan juga mampu berhadapan dengan berbagai jenis stressor yang ada (Buckner, Mezzacappa, & Beardslee, 2009). Sependapat dengan itu, didalam penelitian yang dilakukan oleh Qalbu (2018) juga menemukan bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Perilaku stres akademik akan muncul disebabkan salah satunya tergantung dari tinggi rendahnya *self-regulated learning*. Siswa yang memiliki serta menerapkan *self-regulated learning* dengan baik kecil kemungkinannya akan mengalami stres akademik dikarenakan siswa tersebut akan menentukan kondisi yang optimal untuk belajar serta mengetahui strategi yang tepat dalam menghadapi dan mengendalikan keadaan sulit yang biasa dialami (Karos, Suarni, & Sunarjo, 2021).

Siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik akan memiliki kemampuan dalam mengatur dan mengarahkan kognisi, motivasi, serta perilaku dalam setiap aktivitas belajarnya. *self-regulated learning* merupakan suatu proses yang dilakukan oleh individu untuk menetapkan tujuan dalam pembelajarannya, lalu kemudian

individu tersebut berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengendalikan kognisi, motivasi, serta perilakunya untuk bisa mencapai tujuan tersebut (Wolters et al., 2003). Menurut Schraw, Vegas, Kauffman, dan Lehman (2006) siswa yang mampu memahami dan mengontrol lingkungan belajarnya merupakan siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi. *Self-regulated learning* mampu mengendalikan pikiran, perasaan dan tindakan dalam mencapai tujuan yang ingin dicapai siswa, atau siswa dapat merencanakan kegiatan seperti apa yang akan di pelajari agar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai. Siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi akan melakukan kegiatan yang telah diaturnya dan dengan otomatis siswa tersebut akan memulai observasi, evaluasi diri dan perbaikan diri dari kegiatan tersebut.

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMA Bukittinggi memiliki *self-regulated learning* dengan kategori tinggi pada masa pandemi covid-19. Penelitian ini juga didukung oleh penelitian (Sulisworo et al., 2020) yang menjelaskan profil *self-regulated learning* pada siswa SD, SMP dan SMA di Yogyakarta dan hasilnya juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dari berbagai sekolah yang ada di Yogyakarta memiliki kecenderungan yang baik dalam melakukan *self-regulated learning* dimasa pandemi covid-19 saat ini. Hal ini berarti aspek kognisi siswa mampu meregulasi dan mekontrol kognitif yang mencakup jenis aktivitas kognitif dan meta-kognitif yang dilakukan individu untuk beradaptasi dan mengubah kognisi mereka. Siswa yang memiliki kognisi yang tinggi akan mampu untuk menghafal suatu materi yang dilakukan dengan cara pengulangan, meringkas sebuah materi serta memasukkan materi tersebut menggunakan bahasa sendiri, menggunakan berbagai taktik seperti diagram dan peta konsep untuk mengatur materi dengan cara tertentu, serta merencanakan, memantau dan regulasi dalam pembelajaran. Pada aspek motivasi siswa yang memiliki kategori tinggi mampu dengan sengaja bertindak untuk mulai, mempertahankan atau menambah kemauan mereka untuk memulai, menyediakan pekerjaan menuju, atau untuk menyelesaikan aktivitas atau tujuan tertentu. Untuk aspek perilaku siswa yang memiliki kategori tinggi dapat mengamati perilaku mereka sendiri, memantaunya, dan mencoba untuk mengontrol dan mengaturnya (Wolters et al., 2003).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Harahap dan Harahap (2020) menemukan bahwa orang yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi akan berusaha dalam menerapkan metode pembelajaran yang efektif dan baik untuk dirinya. Metode pembelajaran yang efektif dan baik tersebut diantaranya adalah mampu merencanakan kegiatan belajar yang sudah ditentukan, mampu mengelola waktu untuk belajar secara teratur, bisa menciptakan lingkungan yang nyaman dan menyenangkan untuk belajar, disiplin terhadap aturan yang dibuat untuk belajar, bisa memanfaatkan fasilitas yang ada, dapat membuat suatu perencanaan belajar yang bisa mencapai hasil yang diinginkan, dan tidak prokrastinasi dalam penggerjaan tugas.

Siswa yang bisa menerapkan metode pembelajaran yang efektif dan baik tersebut maka kemungkinannya untuk mengalami stres akademik sangat kecil, hal ini sejalan dengan penelitian dan pendapat dari Priskila dan Savira (2019) yang mengemukakan bahwa siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi, akan kecil

kemungkinannya untuk mengalami stres akademik. Hal ini dikarenakan *self-regulated learning* berperan dalam pengaturan belajar siswa, mulai dari memantau, merencanakan, mengontrol, serta mengevaluasi diri sendiri secara sistematis guna tercapainya tujuan belajar.

Berdasarkan pemaparan penjelasan diatas dapat diketahui bahwa *self-regulated learning* harus dimiliki oleh setiap siswa apalagi pada saat kondisi pandemi covid-19, karena *self-regulated learning* mampu mempengaruhi cara berpikir siswa dalam belajar, sehingga siswa tersebut dapat lebih fokus kepada tujuan belajarnya. Siswa yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang baik tidak perlu merasa tertekan atau atau terbebani dengan berbagai stressor akademik yang dialaminya karena siswa tersebut mampu mencari solusi dan dapat mengelola metode atau strategi pembelajaran agar tetap mampu belajar dengan baik, dan juga siswa tersebut mampu memperhitungkan serta mengatasi ketika dihadapkan dengan berbagai situasi yang dapat memicu munculnya gejala stres akademik. Hal ini didukung oleh pendapat dari (Wilks, 2008) yang menjelaskan bahwa *self-regulated learning* siswa dapat dikategorikan tinggi apabila siswa tersebut mampu mengatur strategi dan metode pembelajaran yang akan digunakan, dan juga siswa tersebut memiliki kemampuan dalam mempelajari, mengingat dan mengetahui cara penyelesaian dari suatu masalah. Hal ini dapat di artikan apabila siswa memiliki kemampuan *self-regulated learning* pada kategori yang tinggi, maka siswa tersebut akan cenderung menikmati proses pembelajaran dan tidak akan merasa tertekan sehingga kemungkinan mengalami stres akademik sangat kecil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Self-regulated learning* siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19 secara umum berada di kategori tinggi.
2. Stres akademik siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19 secara umum berada di kategori sedang.
3. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik siswa SMA kota Bukittinggi pada masa pandemi Covid-19.

Berdasarkan temuan dan hasil dari penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi siswa agar dapat mengembangkan kemampuan *self-regulated learning* seperti meningkatkan kemampuan kognisi, motivasi dan perilaku dalam belajar, agar terhindar dari tekanan dan beban dalam belajar (stres akademik) apalagi di kondisi pandemi covid-19 saat ini.
2. Bagi peneliti diharapkan penelitian selanjutnya untuk dapat meneliti seberapa besar kontribusi variabel *self-regulated learning* terhadap stres akademik, serta juga dapat memperhatikan apakah ada faktor-faktor yang mempengaruhi *self-regulated learning* dan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckner, J. C., Mezzacappa, E., & Beardslee, W. R. (2009). Self-Regulation and Its Relations to Adaptive Functioning in Low Income Youths. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 19–30. <https://doi.org/10.1037/a0014796>
- Cahyani, A., Listiana, I. D., & Larasati, S. P. D. (2020). Motivasi Belajar Siswa SMA pada Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *IQ (Ilmu Al-Qur'an): Jurnal Pendidikan Islam*, 3(01), 123–140. <https://doi.org/10.37542/iq.v3i01.57>
- Carlo, G., & Randall, B. A. (2002). The Development of a Measure of Prosocial Behaviors for Late Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 31–44.
- Charismiadji, I. (2020). Mengelola Pembelajaran Daring yang Efektif. *Detik News*. Retrieved from <https://news.detik.com/kolom/d-4960969/mengelola-pembelajaran-daring-yang-efektif>
- Dewi Wulandari. (2018). *Hubungan antara Regulasi dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Hapsari, A. S., Sismiati, A., & Herdi. (2013). PROFIL KEMANDIRIAN REMAJA (Survey di SMA Negeri 39 Jakarta Siswa Kelas XI Tahun. *Insight Jurnal*, 2(1), 1–7. Retrieved from <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/issue/view/320>
- Harahap, A. C. P., & Harahap, S. R. (2020). Covid-19: *Self Regulated Learning* Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 10(1), 36–42. Retrieved from <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/7646/3478>
- Hurlock, E. B. (1973). Adolescent development. New York: McGraw-Hill. Retrieved from <https://archive.org/details/adolescentdevelo0000hurl>
- Jaleel, S., & P., P. (2016). A Study on the Metacognitive Awareness of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4(1), 165–172. <https://doi.org/10.13189/ujer.2016.040121>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62–73.
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.35760/psi.2021.v14i1.3566>
- 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.
- Putria, H., Maula, L. H., & Uswatun, D. A. (2020). Analisis Proses Pembelajaran dalam Jaringan (DARING) Masa Pandemi Covid- 19 Pada Guru Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 4(4), 861–870. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i4.460>
- Qalbu, M. M. M. (2018). Hubungan antara *self regulated learning* dan goal orientation dengan stres akademik. *Psikoborneo*, 6(2), 180–187.
- Riski, P. (2020). Dampak Corona pada Pendidikan_ Penghapusan UN Hingga Belajar di Rumah. *Voaindonesia.Com*. Retrieved from <https://www.voaindonesia.com/a/dampak-corona-pada-dunia-pendidikan->

- penghapusan-un-hingga-soal-belajar-di-rumah/5409485.html
- Sari, E. R., & Satwika, Y. Y. (2018). Hubungan antara *self-regulated learning* dengan prestasi akademik siswa di smk muhammadiyah 1 taman sidoarjo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05(02), 1–6.
- Schraw, G., Vegas, L., Kauffman, D. F., & Lehman, S. (2006). *Self-regulated Learning. Encyclopedia of Cognitive Science*, 1–11. <https://doi.org/10.1002/0470018860.s00671>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulisworo, D., Fitrianawati, M., Maryani, I., Hidayat, S., Agusta, E., & Saputri, W. (2020). Students' *self-regulated learning* (SRL) profile dataset measured during Covid-19 mitigation in Yogyakarta, Indonesia. *Data in Brief*, 33, 106422. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106422>
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Winarsunu, T. (2012). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). Assessing Academic *Self-Regulated Learning*. *Trends Child*, 1–49. https://doi.org/10.1007/0-387-23823-9_16
- World Health Organization. (2020a). Pertanyaan jawaban terkait COVID-19 untuk publik. *WHO Director General's Speeches*. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public>
- World Health Organization. (2020b). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. *WHO Director General's Speeches*, p. 4. Retrieved from <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.
- Zimmerman, B. J. (1990). *Self-Regulated Learning* and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2