

**HUBUNGAN KONSEP DIRI AKADEMIK DAN *SELF
REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK
SANTRI PONDOK PESANTREN SHOLAHUL HUDA
AL-MUJAHIDIN DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN DARING**

SKRIPSI



Oleh:

Dina Lutfiana

17410147

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HUBUNGAN KONSEP DIRI AKADEMIK DAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK SANTRI PONDOK PESANTREN SHOLAHUL HUDA AL-MUJAHIDIN DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

DINA LUTFIANA

NIM. 17410147

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

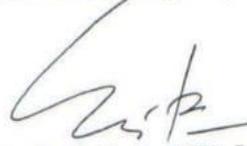
HUBUNGAN KONSEP DIRI AKADEMIK DAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK SANTRI PONDOK PESANTREN SHOLAHUL HUDA AL-MUJAHIDIN DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING

SKRIPSI

Oleh :

Dina Lutfiana
NIM. 17410147

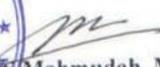
Telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Skripsi



Ermita Zakivah, M.Th. I
NIP. 198701312019032007

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi




Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN KONSEP DIRI AKADEMIK DAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK SANTRI PONDOK PESANTREN SHOLAHUL HUDA AL-MUJAHIDIN DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN DARING

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal, 9 April 2021

Susunan Dewan Penguji

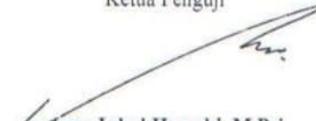
Dosen Pembimbing



Ermita Zakivah, M.Th.I
NIP. 198701312019032007

Anggota Penguji Lain

Ketua Penguji



Agus Iqbal Hawabi, M.Psi
NIP. 198806012019031009

Penguji Utama



Muhammad Jamaluddin, M.Si
NIP. 198011082008011007

Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal, 9 April 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dina Lutfiana
NIM : 17410147
Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul "**Hubungan Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin dalam Mengikuti Pembelajaran Daring**", adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumber. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi.

Malang, 9 April 2021

Penulis,



Dina Lutfiana

NIM. 17410147

MOTTO

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“... Boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”

(Q.S. Al-Baqoroh : 216)

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

(Q.S. Al-Baqoroh : 286)

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan segala nikmat, rahmat, taufiq serta karunia-Nya sehingga hamba bisa menyelesaikan hasil karya ini dengan sepenuh hati. Sholawat serta salam tak lupa senantiasa turunkan pada Nabi Muhammad SAW yang selalu dinantikan syafaatnya, aamiin.

Hasil karya ini ku persembahkan untuk :

Kedua orang tua saya, Bapak Samadi dan Ibu T.Trisnawati yang senantiasa mendoakan dan memberi dukungan di setiap saat dan di setiap langkah saya hingga detik ini. Kepada saudara-saudara saya Dessy Kartika dan David Ahmad Nurqolbi yang juga selalu mendoakan dan memberi dukungan.

Tak lupa kepada dosen pembimbing saya Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I dan Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi yang bersedia dengan setulus hati meluangkan waktu, membimbing serta memberi arahan dalam proses pengerjaan skripsi. Kepada pengasuh pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin, Drs. KH. Issadur Rofiq, MM beserta Ning. Hj. Umniyatur Rochimah yang tak henti-hentinya mendoakan keberhasilan santrinya dalam *tholabul 'ilmi* serta kepada semua pihak pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang bersedia membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Dan tak lupa kepada semua teman-teman dan seluruh pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu dalam memberi dorongan, semangat, dukungan dalam membantu proses pengerjaan hingga terselesaikannya skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan rahmat, nikmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Hubungan Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin dalam Mengikuti Pembelajaran Daring**”. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kepada Nabi kita Muhammad SAW, yang telah membimbing umatnya dan senantiasa kita nantikan syafaatnya kelak.

Penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan dengan bimbingan, arahan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M.Ag., selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ibu Ermita Zakiyah, M.Th.I dan Ibu Ainindita Aghniacakti, M.Psi selaku dosen pembimbing yang setulus hati memberikan bimbingan, arahan, ilmu, waktu serta pengalaman yang sangat berharga dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si., selaku dosen wali yang senantiasa memberikan motivasi, dukungan sejak awal kuliah hingga akhir.
5. Ibu Elok Fatma Faiz El Fahmi, M.Si., Ibu Novia Sholichah, M.Psi., dan Ibu Selly Candra Ayu, M.Si yang bersedia memberikan skor dan penilaian dalam instrumen penelitian.
6. Seluruh dosen dan staf Program Studi Psikologi yang telah memberikan ilmu, motivasi dan pengalaman yang tak ternilai selama kuliah.
7. Ayah dan ibu tercinta yang telah memberikan seluruh kasih sayang, dukungan moral dan finansial, serta doa yang tak pernah putus untuk keberhasilan penulis.

8. Saudara saya, Dessy Kartika dan David Ahmad Nurqolbi yang selalu memberi semangat, dukungan dan motivasi.
9. Drs. KH. Issadur Rofiq, MM beserta Ning. Hj. Umniyatur Rochimah, selaku pengasuh pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang tak henti-hentinya mendoakan keberhasilan santrinya dalam *tholabul 'ilmi*.
10. Santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang bersedia membantu penulis dalam memperoleh data dalam penyusunan skripsi.
11. Sahabat-sahabat terbaik saya, baik sahabat selama perkuliahan, sahabat di pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin, dan seluruh teman-teman yang telah membantu, memberi dukungan dan motivasi yang tentu tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Semoga Allah memberikan imbalan yang setimpal dan membalas segala kebaikan dari semua pihak yang telah membantu. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu penulis mengharap kritik dan saran agar bermanfaat bagi seluruh pihak yang membutuhkan.

Malang, April 2021

Penulis

Dina Lutfiana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN.....	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	11

BAB II : KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik	12
1. Pengertian Stres Akademik	12
2. Gejala-gejala Stres Akademik.....	14
3. Aspek-aspek Stres Akademik	14
4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	18
5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam	21
B. Konsep Diri Akademik	24
1. Pengertian Konsep Diri Akademik	24
2. Aspek-aspek Konsep Diri Akademik.....	25
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Akademik.....	27
4. Konsep Diri Akademik dalam Perspektif Islam.....	28
C. <i>Self Regulated Learning</i>	30
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	30
2. Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i>	31

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	34
4. <i>Self Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam	35
D. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik.....	38
E. Hipotesis.....	43

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian	45
B. Identifikasi Variabel.....	46
C. Definisi Operasional.....	46
1. Konsep Diri Akademik	46
2. <i>Self Regulated Learning</i>	46
3. Stres Akademik	47
D. Populasi dan Sampel	47
1. Populasi	47
2. Sampel.....	48
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	48
E. Metode Pengumpulan Data	48
F. Validitas dan Relibilitas	51
1. Validitas	51
a. Validitas Isi	52
b. Validitas Item	54
2. Reliabilitas	56
G. Model Analisis Data.....	57
1. Analisis Deskriptif	57
2. Uji Asumsi	58
a. Uji Normalitas	58
b. Uji Linieritas	58
3. Uji Hipotesis	58

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian	59
---------------------------------	----

1. Gambaran Lokasi Penelitian	59
2. Waktu dan Tempat Penelitian	60
3. Jumlah Subjek Penelitian	60
4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	60
5. Hambatan-hambatan Saat Penelitian.....	60
B. Hasil Penelitian	61
1. Hasil Uji Asumsi	61
a. Uji Normalitas	61
b. Uji Linieritas	61
c. Uji Multikolinieritas.....	62
d. Uji Heterskedastisitas.....	63
2. Deskripsi Data.....	64
a. Analisis Deskriptif	64
b. Deskriptif Kategorisasi Data	65
3. Hasil Uji Hipotesis	69
C. Pembahasan.....	71
1. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin	71
2. Hubungan antara <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin	74
3. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin	79

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	82
B. Saran.....	82

DAFTAR PUSTAKA	84
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN	93
--------------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

1. Tabel 3.1 : Panduan Skoring	49
2. Tabel 3.2 : <i>Blueprint</i> Skala Konsep Diri Akademik	49
3. Tabel 3.3 : <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i>	50
4. Tabel 3.4 : <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	50
5. Tabel 3.5 : Hasil Uji CVI Konsep Diri Akademik.....	52
6. Tabel 3.6 : Hasil Uji CVI <i>Self Regulated Learning</i>	53
7. Tabel 3.7 : Hasil Uji CVI Stres Akademik	53
8. Tabel 3.8 : Validitas Konsep Diri Akademik.....	54
9. Tabel 3.9 : Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	55
10. Tabel 3.10 : Validitas Stres Akademik	56
11. Tabel 3.11 : Hasil Reliabilitas Skala Penelitian.....	57
12. Tabel 4.1 : Hasil Uji Normalitas	61
13. Tabel 4.2 : Hasil Uji Linieritas.....	62
14. Tabel 4.3 : Hasil Uji Multikolinieritas	62
15. Tabel 4.4 : Hasil Uji Heteroskedastisitas	63
16. Tabel 4.5 : Deskriptif Statistik Skor Hipotetik	64
17. Tabel 4.6 : Norma Kategorisasi	65
18. Tabel 4.7 : Kriteria Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	65
19. Tabel 4.8 : Kriteria Kategorisasi Konsep Diri Akademik.....	67
20. Tabel 4.9 : Kriteria Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i>	68
21. Tabel 4.10 : Hasil Uji Korelasi Berganda	69
22. Tabel 4.11 : Model Summary.....	70

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 2.1 : Kerangka Konseptual43
2. Gambar 4.1 : Diagram Kategorisasi Stres Akademik66
3. Gambar 4.2 : Diagram Kategorisasi Konsep Diri Akademik67
4. Gambar 4.3 : Diagram Kategorisasi *Self Regulated Learning*68

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Skala Penelitian	94
2. Lampiran 2 : Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Konsep Diri Akademik, <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik.....	98
3. Lampiran 3 : Uji Normalitas	102
4. Lampiran 4 : Uji Linieritas.....	103
5. Lampiran 5 : Uji Multikolinieritas dan Uji Heteroskedastisitas	107
6. Lampiran 6 : Analisis Korelasi	108
7. Lampiran 7 : Skor Hasil Variabel Konsep Diri Akademik, <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik.....	110

ABSTRAK

Dina Lutfiana, 17410147, Hubungan Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin dalam Mengikuti Pembelajaran Daring, 2021. **Pembimbing : Ermita Zakiyah, M.Th.I**

Kata Kunci : Konsep Diri Akademik, *Self Regulated Learning*, Stres Akademik

Stres akademik merupakan hal yang paling banyak dialami pelajar dan rentan terjadi pada usia remaja. Tidak hanya pelajar di sekolah formal melainkan santri pondok pesantren juga bisa mengalami stres akademik. Hal ini juga ditemukan pada remaja di pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang juga menempuh pendidikan di sekolah formal. Tugas yang diberikan sekolah terkadang melebihi kapasitas kemampuan santri, khususnya pada saat model pembelajaran daring. Santri dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas di sekolah dengan tetap mematuhi peraturan di pondok pesantren yakni pembatasan penggunaan HP. Santri diharapkan mampu meregulasi diri dalam belajar dengan baik yang disesuaikan dengan konsep diri masing-masing agar tidak sampai mengalami stres akademik.

Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara konsep diri akademik dengan stres akademik, dan hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik serta hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* pada santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

Jenis pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik purposive sampling. Subjek penelitian ini adalah 103 santri pondok pesantren yang berusia remaja dan bersekolah formal dengan model pembelajaran daring. Instrumen yang digunakan adalah variabel konsep diri akademik yang mengacu pada teori Hattie, variabel *self regulated learning* yang mengacu pada teori Zimmerman, dan variabel stres akademik yang mengacu pada teori Sarafino dan Smith. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsep diri akademik santri dominan berada pada tingkat sedang dengan prosentase 86,4% (89 santri). Kemudian pada *self regulated learning* dominan berada pada tingkat sedang dengan prosentase 83,5% (86 santri). Sedangkan untuk stres akademik dominan berada pada tingkat sedang dengan prosentase 83,5% (86 santri). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik dengan nilai $r = -0,552$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu, hasil korelasi antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan dengan nilai $r = -0,371$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kemudian hasil analisis juga ditunjukkan bahwa terdapat hubungan secara simultan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik dengan nilai $r = 0,570$; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa konsep diri akademik dan *self regulated learning* secara simultan berkontribusi dengan stres akademik dengan nilai sebesar 32,5%.

ABSTRAC

Dina Lutfiana, 17410147, The Relationship between Academic Self-Concept and Self Regulated Learning with Academic Stress of the Santri at the Sholahul Huda Al-Mujahidin Islamic Boarding School in Following Online Learning, 2021.
Advisor : Ermita Zakiyah, M.Th.I

Keywords : *Academic Self-Concept, Self Regulated Learning, Academic Stressor*

Academic stress is something most students experience and is prone to occur in adolescence. Not only students in formal schools but Islamic boarding school students can also experience academic stress. This was also found in adolescents in the Sholahul Huda Al-Mujahidin Islamic boarding school who also attended formal schools. The tasks given by the school sometimes exceed the capacity of the students, especially during the online learning model. Santri are required to be able to complete assignments at school while adhering to the rules at the Islamic boarding school, namely limiting the use of cellphones. Santri are expected to be able to regulate themselves in learning well according to their respective self-concepts so as not to experience academic stress.

This study aims to determine whether there is a relationship between academic self-concept and academic stress, and the relationship between self-regulated learning and academic stress and the relationship between academic self-concept and self-regulated learning in Islamic boarding school students Sholahul Huda Al-Mujahidin.

This type of approach in this study uses a quantitative correlation approach. Sampling was done using purposive sampling technique. The subjects of this study were 103 Islamic boarding school students who were teenagers and who attended formal schools using the online learning model. The instruments used were the academic self-concept variable which refers to Hattie's theory, the self-regulated learning variable which refers to the Zimmerman theory, and the academic stress variable which refers to the theory of Sarafino and Smith. The analysis in this study uses multiple correlation analysis.

The results showed that the academic self-concept of the dominant students was at a moderate level with a percentage of 86.4 %% (89 students). Then, the dominant self-regulated learning is at a moderate level with a percentage of 83.5% (86 students). Meanwhile, the dominant academic stress was at a moderate level with a percentage of 83.5% (86 students). The results of the correlation test showed that there was a significant negative relationship between the variable academic self-concept and academic stress with a value of $r = -0.552$; $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In addition, the results of the correlation between self-regulated learning variables and academic stress indicate that there is a significant negative relationship with the value of $r = -0.371$; $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Then the results of the analysis also indicated that there was a simultaneous relationship between academic self-concept and self-regulated learning with academic stress with a value of $r = 0.570$; $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The analysis showed that academic self-concept and self-regulated learning simultaneously contributed to academic stress with a value of 32.5%.

نبذة مختصرة

دينا لطفيانا ، 17410147 ، العلاقة بين المفهوم الذاتي الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيًا مع الضغط الأكاديمي لسانتري في مدرسة شولا هول هدى المجاهدين الداخلية الإسلامية في التعلم عبر الإنترنت ، 2021. المشرف: إرمينا زكية ، م.

الكلمات المفتاحية: المفهوم الذاتي الأكاديمي ، التعلم الذاتي التنظيم ، الضغط الأكاديمي

الإجهاد الأكاديمي هو الشيء الأكثر شيوعًا الذي يعاني منه الطلاب وهو عرضة للحدوث في مرحلة المراهقة. ليس فقط الطلاب في المدارس الرسمية ولكن طلاب المدارس الداخلية الإسلامية يمكنهم أيضًا تجربة الإجهاد الأكاديمي. تم العثور على هذا أيضًا لدى المراهقين في مدرسة شعلة الهدى المجاهدين الإسلامية الداخلية الذين التحقوا أيضًا بمدارس رسمية. تتجاوز المهام التي تقدمها المدرسة أحيانًا قدرة الطلاب ، خاصة أثناء نموذج التعلم عبر الإنترنت. يُطلب من أن يكون قادرًا على إكمال المهام في المدرسة مع الالتزام بالقواعد في المدرسة الداخلية الإسلامية ، أي الحد من استخدام الهواتف المحمولة. من المتوقع أن يكون طلاب قادرًا على تنظيم أنفسهم في التعلم جيدًا وفقًا لمفاهيمهم الذاتية حتى لا يواجهوا ضغوطًا أكاديمية .

تهدف هذه الدراسة إلى تحديد ما إذا كانت هناك علاقة بين مفهوم الذات الأكاديمي والضغط الأكاديمية ، والعلاقة بين التعلم المنظم ذاتيًا والضغط الأكاديمية والعلاقة بين المفهوم الذاتي الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيًا لدى طلاب المدارس الداخلية الإسلامية شول الهدى. المجاهدين. يستخدم هذا النوع من النهج في هذه الدراسة نهج الارتباط الكمي. تم أخذ العينات باستخدام تقنية أخذ العينات هادفة. كانت موضوعات هذه الدراسة 103 من طلاب المدارس الداخلية الإسلامية الذين كانوا مراهقين والذين التحقوا بمدارس رسمية باستخدام نموذج التعلم عبر الإنترنت. كانت الأدوات المستخدمة هي متغير مفهوم الذات الأكاديمي الذي يشير إلى نظرية هاتي ، ومتغير التعلم الذاتي التنظيم الذي يشير إلى نظرية زيمرمان ، ومتغير الإجهاد الأكاديمي الذي يشير إلى نظرية سارافينو وسميث. يستخدم التحليل في هذه الدراسة تحليل الارتباط المتعدد.

وأظهرت النتائج أن المفهوم الذاتي الأكاديمي للطلاب المهيمين كان عند مستوى متوسط بنسبة 86.4% (89 طالبًا). ثم يكون التعلم المنظم ذاتيًا السائد عند مستوى متوسط بنسبة 83.5% (86 طالبًا). وفي الوقت نفسه ، فإن الضغط الأكاديمي السائد عند مستوى متوسط بنسبة 83.5% (86 طالبًا). أظهرت نتائج اختبار الارتباط وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين مفهوم الذات الأكاديمي المتغير والضغط الأكاديمية بقيمة $r = -0.552$ ؛ $E = 0.000$ (ف > 0.05). بالإضافة إلى ذلك ، تشير نتائج الارتباط بين متغيرات التعلم ذاتية التنظيم والضغط الأكاديمي إلى وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية مع قيمة $r = 0.371$ ؛ $E = 0.000$ (ف > 0.05). ثم أشارت نتائج التحليل أيضًا إلى وجود علاقة متزامنة بين المفهوم الذاتي الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيًا مع الضغط الأكاديمي بقيمة $r = 0.570$ ؛ $E = 0.000$ (ف > 0.05). أظهر التحليل أن المفهوم الذاتي الأكاديمي والتعلم المنظم ذاتيًا ساهمت في وقت واحد في الضغط الأكاديمي بقيمة 32.5%.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada akhir tahun 2019 seluruh dunia digemparkan oleh penyebaran virus yang mematikan yang kini disebut sebagai *Corona Virus Disease* (COVID-19). Pemerintah Indonesia mengumumkan untuk pertama kali adanya dua kasus pasien yang terpapar virus Corona pada awal Maret 2020. Sedangkan menurut pakar Epidemiologi Universitas Indonesia (UI) Pandu Riono mengatakan bahwa virus Corona sudah menyebar sejak awal Januari (Mashabi, 2020). Pandu mengatakan bahwa kasus pertama yang terjadi di Indonesia merupakan kasus transmisi lokal bukan penyebaran melalui kasus impor. Sejak Januari virus Corona sudah menyebar ke penjuru dunia selain Wuhan di China. Tetapi pemerintah Indonesia tidak langsung melakukan penutupan akses bandara menuju China (Pranita, 2020). Sehingga hal ini menyebabkan kasus pasien yang positif meningkat lebih pesat mulai dari bulan Maret hingga April.

Hingga saat ini penyebaran virus Covid-19 sudah menimbulkan dampak tersendiri bagi seluruh aspek kehidupan masyarakat. Selain sektor ekonomi dan kesehatan, pendidikan juga menjadi sektor sentral yang merasakan dampak akibat adanya pandemi Covid-19. Tercatat 156 negara di dunia yang telah mengubah metode pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Pembelajaran jarak jauh melalui media online menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi penyebaran virus Covid-19. Kemudian Pemerintah Indonesia juga menerapkan pembelajaran daring dengan mengeluarkan surat edaran Menteri Pendidikan Nasional Nomor 4 tahun 2020 mengenai kebijakan proses pembelajaran yang dilakukan secara mandiri melalui sistem jaringan berbasis online (Fabrianto, 2020).

Penerapan pembelajaran daring sangat membantu dalam hal upaya pemerintah mengurangi penyebaran virus Covid-19. Tetapi, pembelajaran daring juga masih menimbulkan kontroversi dikalangan masyarakat.

Berdasarkan temuan yang dilakukan oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) bahwa metode pembelajaran jarak jauh membuat anak-anak merasa stres dan lelah. Walaupun pembelajaran dilakukan di rumah, anak-anak tetap merasa kurang istirahat akibat adanya tugas yang diberikan oleh guru. Tugas dinilai cukup memberatkan karena kurangnya interaksi antara guru dengan murid. Menurut Komisioner KPAI Bidang Pendidikan Retno Listyarti mengatakan bahwa sebanyak 79,9 persen anak mengalami stres akibat pembelajaran jarak jauh. Sistem pembelajaran ini dilakukan tanpa adanya interaksi antara guru dengan peserta didik. Sedangkan proses interaksi yang dilakukan oleh guru sebesar 20,1 persen saja. Sehingga pemberian tugas yang banyak oleh guru tanpa adanya interaksi membuat siswa menjadi kelelahan (Harsono, 2020).

Menurut Helen Natalia, Vice President for External Affairs CIMSA Indonesia, berpendapat bahwa ada beberapa anak yang mampu menyesuaikan dengan adanya pembelajaran daring. Meskipun begitu, tetap ada juga siswa yang merespon kurang baik karena model pembelajaran yang tidak interaktif, dan materi yang disampaikan sulit diterima oleh anak sehingga siswa sulit untuk menyesuaikan proses pembelajaran daring (Hidayat, 2020).

Pembelajaran daring merupakan salah satu faktor penyebab stres yang dialami siswa, karena pembelajaran daring melibatkan kegiatan yang cenderung monoton. Sejalan dengan sumber stres akademik yang dialami siswa yang terdiri dari situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang tinggi, ketidakjelasan materi, kurang adanya kontrol dan interaksi, situasi bahaya dan kritis, tidak dihargai dan diacuhkan, peraturan yang membingungkan, tuntutan tugas yang berat serta *deadline* tugas yang tidak sesuai (Hasanah et al., 2020).

Selama pandemi Covid-19 pembelajaran yang diberikan kepada siswa terkadang terlalu memberatkan. Situasi pembelajaran yang cenderung monoton berkaitan dengan proses pembelajaran berbasis internet membuat anak jenuh. Karena proses pembelajaran daring menjadikan kurangnya interaksi antara siswa dan guru. Selain itu, tuntutan

tugas yang diberikan oleh guru terkadang tidak sesuai dengan *deadline* yang cenderung sempit. Sehingga siswa merasa terbebani dan mudah menjadi stres bahkan sakit secara fisik. Sejalan dengan beberapa pendapat yang mengatakan bahwa ada tiga kategori yang menimbulkan stres yaitu lingkungan, organisasi dan individu. Tuntutan tugas yang berat merupakan bagian dari faktor organisasi. Konsekuensi yang timbul akibat faktor-faktor tersebut adalah stres yang dimunculkan pada gejala-gejala fisik, psikis dan perilaku (Robbins, 2000).

Respon yang dimunculkan oleh tubuh akibat stres bersifat universal. Stres yang terjadi akibat pembelajaran daring menurut model Sindrom Adaptasi Umum (GAS) dapat diklasifikasikan menjadi tiga fase yaitu fase pertama berupa fase alarm atau tanda bahaya. Fase alarm dapat dilihat dari kejadian awal yaitu pembelajaran langsung atau tatap muka yang diganti menjadi pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Pada fase ini seseorang akan mendapat pemicu stres berupa kesiapan mengenai media pendukung pembelajaran daring seperti *smartphone*, laptop dan alat penunjang lainnya. Setelah seseorang mampu beradaptasi maka akan beralih pada fase resistensi atau perlawanan yang diwujudkan kemampuan seseorang untuk mampu mengikuti pembelajaran secara mandiri. Jika pada fase ini seseorang mampu beradaptasi maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut berada dalam kategori normal. Tetapi jika seseorang merasa tidak mampu maka individu tersebut berada fase terakhir atau kelelahan yang dapat berdampak pada sisi biologis maupun psikologis (Maulana & Iswari, 2020).

Stres akademik juga dapat dialami siswa yang menempuh pendidikan berbasis agama seperti pondok pesantren. Beberapa pondok pesantren yang memperbolehkan santrinya untuk mengikuti sekolah formal diluar pondok juga memiliki kemungkinan untuk mengalami stres akademik akibat pembelajaran daring. Akibat adanya pembelajaran daring pondok pesantren memberi kelonggaran mengenai aturan membawa dan menggunakan *handphone* (HP). Peraturan ini diberlakukan karena mengingat kondisi pandemi yang menganjurkan untuk pembelajaran

formal dilakukan melalui pembelajaran daring. Walaupun para santri diperbolehkan membawa HP, tetapi pihak pondok pesantren tetap membatasi penggunaan HP. Seperti di pondok pesantren milik Bupati Jombang, pesantren Al-Lathifiyah II, Bahrul Ulum Tambakberas, Jombang yang memiliki kebijakan bahwa pembelajaran selama masa pandemi santri diperbolehkan membawa HP dengan pemakaian yang terbatas. Penggunaan HP hanya dilakukan saat jam belajar madrasah dan hanya digunakan untuk kepentingan pembelajaran. Setelah itu, HP harus dititipkan di loker yang telah disediakan di pondok (Arifin, 2020).

Hal ini sejalan dengan hasil observasi pertama yang menunjukkan bahwa kebijakan di Pondok Pesantren Salaf Al-Qur'an (PPSQ) Sholahul Huda Al Mujahidin yang memperbolehkan santri membawa HP dengan penggunaan secara terbatas untuk menunjang proses pembelajaran di sekolah formal. Peraturan penggunaan HP dilakukan dengan memberikan waktu-waktu tertentu yaitu pagi hari pukul 08.00 hingga pukul 12.00 WIB. Selain waktu yang ditentukan santri tidak diperbolehkan menggunakan HP (Kamis, 20 November 2020).

Peraturan yang diberlakukan oleh pondok pesantren akibat adanya pandemi cukup beragam. Tidak jarang beberapa pondok pesantren memadatkan kegiatan pondok pesantren yang dapat membuat santri menjadi jenuh bahkan stres. Ada beberapa kecenderungan masalah yang dialami santri salah satunya adalah tidak tahan dengan peraturan yang terlalu ketat dan aktivitas pondok yang padat (Pritaningrum & Hendriani, 2013).

Sehingga santri akan merasa jenuh, stres bahkan sakit. Belum lagi jika di beberapa pondok pesantren yang juga menerapkan pembelajaran daring dari pihak sekolah yang berbeda. Stres akibat pembelajaran daring yang dilakukan di pondok cenderung bertambah jika aktifitas pondok juga padat. Seperti pada hasil observasi yang kedua yang menunjukkan bahwa pondok pesantren Sholahul Huda memperbolehkan santrinya bersekolah formal diluar yayasan pesantren yakni sekolah negeri. Peraturan di sekolah terkadang memberikan tugas diluar jam sekolah sesuai dengan kebijakan

guru. Kebijakan ini membuat santri terkadang tidak bisa mengikuti pembelajaran karena peraturan di pondok pesantren membatasi penggunaan HP (Rabu, 4 November 2020).

Stres memiliki beberapa aspek yaitu aspek biologis dan psikologis. Berdasarkan aspek-aspek tersebut siswa dapat dikatakan mengalami stres akademik jika mengalami beberapa gejala seperti gejala fisik, psikis, kognitif dan perilaku. Gejala fisik meliputi sakit kepala, jantung berdebar, tekanan darah tinggi dan lain sebagainya. Gejala psikis dapat diketahui dengan melihat perubahan emosi seperti mudah gelisah atau cemas, pesimis, sering melamun, dan lain-lain. Kemudian gejala kognitif berkaitan dengan siswa dalam proses berpikir seperti menjadi mudah lupa, berpikir negatif, dan mudah putus asa. Sedangkan, gejala perilaku merupakan wujud dari proses keseluruhan seperti menarik diri dan perilaku adaptif lainnya (Vania et al., 2019).

Stres akademik yang dialami santri akibat pembelajaran daring dapat dilihat dari pernyataan santri. Salah satu santri mengeluh dan merasa tertekan dalam kondisi pembelajaran daring. Informasi ini didapat dari hasil wawancara kepada B selaku santri di PPSQ Sholahul Huda Al Mujahidin.

“daring ini bener-bener membuat saya tertekan mbak, karena bayangin aja tugas yang diberikan itu banyak banget. Jadi kadang saya ngerasa capek, pegel-pegel kadang juga pusing. Terus belum lagi kegiatan e banyak, mulai dari harus bangun pagi, terus ngaji, habis itu daring, terus sore TPQ, malem e diniyah juga, baru bisa tidur jam 11 an dan harus bangun pagi jam 3 lagi. Bener-bener tertekan aku mbak. Kadang sampek ‘sumpek’ e aku gak ngerjain mbak, sampek akhirnya nilai ku menurun, yang biasa e aku selalu ringking 2, kemaren aku bisa dapet ringking 19 mbak, pertama kali e aku dapet ringking itu” (B, 17, 6 November 2020).

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dijelaskan bahwa B mengaku bahwa pembelajaran daring membuat dirinya tertekan. Tugas yang diberikan saat pembelajaran daring juga diakui lebih banyak dibandingkan saat pembelajaran normal. B juga mengaku bahwa beberapa kali mengalami gejala fisik seperti leher terasa pegal, mudah lelah dan

pusing. Kegiatan yang padat di pondok pesantren juga membuat B merasa lebih tertekan, hingga nilainya menurun.

Berbagai tuntutan akibat dari proses belajar akan memunculkan respon siswa berupa stres akademik. Tuntutan belajar yang dialami pelajar meliputi tuntutan naik kelas, tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai yang tinggi, tuntutan memutuskan jurusan, tuntutan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar (Bariyyah, 2013). Hal ini juga sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan kepada beberapa santri lainnya yang menunjukkan bahwa ia merasa cemas jika akan melakukan pembelajaran daring.

“kadang saya merasa pusing, terus juga cemas. Cemas nya itu karena pas mau daring atau kelas tatap muka, tugas saya belum selesai, sulit bagi waktunya. Kadang saya mikirnya pokok ngerjain biar nilainya nggak kosong.” (A, 17, 6 November 2020).

Berdasarkan hasil wawancara diatas subjek merasa cemas karena ia belum menyelesaikan tugas yang begitu banyak dan dibarengi kegiatan pondok yang padat. Maka dampak yang dimunculkan yaitu kurangnya keseriusan subjek dalam mengerjakan tugas. Sehingga mengatur waktu belajar juga menjadi hal penting yang perlu diperhatikan. Manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang dapat mereduksi stres akademik. Tuntutan pelajar yang banyak akan rentan menyebabkan stres apabila tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik. Manajemen waktu merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengatur waktu menjadi lebih terkendali dan dapat menciptakan produktivitas yang efektif dan efisien. Melalui manajemen waktu, seseorang khususnya santri yang memiliki kegiatan yang padat, akan mampu memprioritaskan kegiatan mana yang harus segera diselesaikan dan tidak menunda pekerjaan tersebut (Forsyth, 2009).

Pengaturan waktu juga erat kaitannya dengan pengaturan proses belajar. *Self-Regulated Learning* (SRL) atau pengaturan dalam proses belajar adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki seseorang khususnya pelajar tak terkecuali santri. Strategi SRL dapat dilakukan oleh

pelajar untuk mengatur kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas belajar di sekolah maupun di pondok pesantren agar kegiatan santri menjadi lebih efektif. Peran SRL sangat penting untuk kesuksesan seorang pelajar dalam mencapai hasil belajar (Alhadi & Supriyanto, 2017). Santri yang memiliki kemampuan SRL yang tinggi diharapkan mampu untuk mengatur dirinya dalam mencapai prestasi yang diinginkan. Tetapi bagi santri yang memiliki kemampuan SRL rendah maka dia akan lebih sering menghadapi kesulitan belajar karena kurangnya kemampuan santri mengatur proses belajar yang tepat yang disesuaikan dengan keadaan dirinya dan lingkungan.

Kemampuan SRL yang rendah juga dapat mempengaruhi stres akademik siswa. Seperti pada penelitian yang berjudul *Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation dengan Stres Akademik* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa (Qalbu, 2018). Artinya semakin tinggi kemampuan SRL yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah stres akademik siswa begitu juga sebaliknya.

Penelitian serupa juga dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa yang menggunakan sistem *fullday school* (Priskila & Savira, 2019). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kemampuan SRL maka semakin rendah stres akademik siswa dan semakin rendah SRL maka semakin tinggi stres akademik siswa.

Pada hakikatnya santri yang juga menjadi siswa setara usia sekolah menengah pertama dan menengah ke atas merupakan kategori usia remaja. Pola pikir pada usia remaja menjadi lebih logis, abstrak dan idealis. Pada tahap perkembangan ini, remaja dituntut untuk menentukan identitas diri dan memiliki kemandirian. Identitas diri membantu santri untuk menemukan aturan dalam belajar yang sesuai dengan kemampuannya sehingga mampu menunjang prestasi belajar dan mencegah stres

akademik. Sedangkan, kemandirian yang dimiliki santri diharapkan mampu membantu dan menunjang dalam proses belajar. Proses belajar tidak didorong oleh faktor eksternal saja, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor internal (Anggreani, 2018). Faktor internal meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Oleh karena itu, santri hendaknya memahami pandangan dan sikap individu terhadap kepribadiannya untuk menentukan pengaturan belajar yang sesuai dengan karakteristik dan tahap perkembangannya.

Pemahaman individu mengenai dirinya sendiri dapat diartikan sebagai konsep diri. Konsep diri merupakan bagian dari kepribadian dimana jika seseorang bertindak maka tindakan tersebut akan selaras dengan konsep diri yang dimiliki dan hasil yang dimunculkan akan berdampak juga pada konsep diri seseorang tersebut (Handayani & Suharna, 2012). Sehingga seseorang perlu memiliki konsep diri yang baik untuk memunculkan tindakan yang baik pula. Begitu juga siswa memerlukan konsep diri yang baik untuk membentuk perilaku yang baik utamanya dalam bidang akademik. Pemahaman seseorang mengenai diri dilihat dari sudut pandang kemampuannya dalam belajar dapat disebut sebagai konsep diri akademik. Beberapa para ahli mengungkapkan bahwa konsep diri akademik tidak langsung dimiliki siswa begitu saja, tetapi akan muncul secara bertahap sesuai dengan tahap perkembangan dan usia yang bertambah. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki siswa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan akademik (Pudjijoyanti, 1993).

Konsep diri akademik dibagi menjadi tiga komponen utama yaitu konsep diri kelas, kemampuan dan prestasi. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Komponen tersebut menjadikan siswa memiliki konsep diri akademik yang berkualitas. Seperti pada salah satu aspek konsep diri akademik berupa kemampuan. Siswa yang memiliki konsep diri akademik yang baik maka ia akan mengembangkan kemampuannya yang disesuaikan dengan potensi yang dimiliki siswa. Sehingga ketika siswa mampu mengembangkan potensinya maka prestasi

belajar akan dicapai dengan baik atau bisa mengurangi stres akademik siswa (Solikhin et al., 2016).

Penelitian mengenai konsep diri juga dilakukan oleh beberapa peneliti. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsep diri dengan stres akademik mahasiswa baru. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jika seseorang memiliki konsep diri dapat memengaruhi stres akademik mahasiswa (Rahayu, 2018). Beberapa literatur mengenai konsep diri akademik sering dikaitkan dengan efikasi diri akademik. Ada beberapa perbedaan antara konsep diri dengan efikasi diri akademik. Konsep diri akademik lebih menunjukkan pada keyakinan diri atas kemampuan atau keahlian seseorang dalam hal akademik. Sedangkan, efikasi diri akademik lebih mengarah pada keyakinan seseorang untuk menyelesaikan tugas akademik (Chairiyati, 2013). Pada penelitian ini lebih merujuk pada konsep diri akademik, karena keyakinan siswa terhadap kemampuan diri akan membantu siswa dalam mengatur diri dalam belajar dengan tujuan untuk mencegah dan mengatasi stres akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik. Pengambilan variabel ini menjadikan penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Selain itu, perbedaan penelitian ini juga terletak pada subjek penelitian yang akan dilakukan pada santri yang berada di pondok pesantren dan juga bersekolah di sekolah formal. Subjek penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Salaf Qur'an (PPSQ) Sholahul Huda yang juga mengikuti sekolah formal diluar pesantren dengan sistem *daring* (dalam jaringan). Selama masa pembelajaran daring peraturan pondok pesantren mengenai larangan membawa *handphone* (HP) menjadi diperbolehkan. Hal ini bertujuan untuk memfasilitasi santri untuk tetap bisa mengikuti kegiatan sekolah. Tuntutan santri dengan kegiatan pondok yang banyak dan ditambah dengan tugas sekolah menjadi poin yang menarik untuk

dijadikan bahan penelitian. Selain itu, usia santri yang berada pada rentang remaja harus mampu memiliki pandangan atau konsep mengenai diri yang baik karena mengingat tuntutan santri yang begitu banyak disertai kegiatan yang padat diperlukan pengaturan yang baik dan sesuai dengan karakter dan tahap perkembangannya. Sehingga penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik santri yang notabene sebagai santri dan siswa dalam satu waktu.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana hubungan antara konsep diri akademik dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring?
2. Bagaimana hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring?
3. Bagaimana hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah diatas, maka tujuan pembahasan dijelaskan sebagai berikut :

1. Menjelaskan hubungan antara konsep diri akademik dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring.
2. Menjelaskan hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring.
3. Menjelaskan hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti pembelajaran daring.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik dari aspek teoritis maupun praktis. Manfaat penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambahkan khasanah pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya bidang psikologi pendidikan serta dapat memberikan wawasan dan informasi untuk dijadikan sebagai acuan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian serta acuan bagi para pendidik dan praktisi pendidikan khususnya para mahasiswa fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan memberikan informasi serta menambah wawasan mengenai konsep diri akademik dan *self regulated learning* yang dikaitkan dengan stres akademik santri. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi bagi pihak pondok pesantren dan sekolah untuk mengetahui konsep diri akademik santri dan pola pengaturan diri dalam proses belajar sehingga dapat menentukan strategi yang tepat dalam upaya mencegah dan mengatasi pemicu stres akademik santri. Upaya-upaya yang dapat dilakukan pihak pondok pesantren yakni seperti melibatkan ahli dalam bidang yang berkaitan dengan kesehatan mental seperti psikolog atau mengadakan layanan konseling untuk memfasilitasi baik santri maupun pengurus pondok pesantren yang mengalami stres.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Setiap individu pasti pernah mengalami perasaan stres atau keadaan tertekan. Menurut Selye (2001) stres adalah suatu bentuk respon non spesifik oleh individu terhadap lingkungan yang dirasa memberatkan dan melebihi batasan atau kapasitas seseorang dan bisa membahayakan keadaan individu. Selye membagi stres menjadi tiga bentuk yaitu *distress*, *eustress* dan *neustress*. *Distress* adalah bentuk stres yang bersifat merusak dan dapat menimbulkan dampak negatif seperti perasaan tidak berdaya, kecewa dan frustrasi. Kemudian *eustress* adalah bentuk stres yang bersifat memuaskan dan membangun individu secara fungsi fisik dan psikologis. Sedangkan *neustress* adalah respon stres yang tidak menimbulkan dampak negatif atau positif dan bersifat netral (Desmita, 2009).

Stres merupakan suatu bentuk respon psikologis seseorang ketika dihadapkan pada suatu keadaan yang dianggap sulit atau melebihi batasan kemampuan seseorang (Hasanah et al., 2020). Batasan kemampuan individu menghadapi masalah juga beragam tergantung bagaimana peran lingkungan dan pengalaman yang membentuk seseorang.

Stres juga dapat diartikan sebagai suatu bentuk kondisi seseorang yang mengalami tekanan akibat kurangnya kemampuan dalam mengatasi beban yang dihadapi (Markam, 2003). Ketika suatu keadaan telah melampaui batasan kemampuan seseorang maka individu tersebut rentan menghadapi stres. Sehingga stres adalah suatu respon yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi dan kondisi lingkungan yang dirasa memberatkan, membebani dan melebihi batasan kemampuan individu. Bentuk stres dapat dibagi menjadi stres yang memberi dampak negatif, seperti frustrasi, kecewa dan dampak

positif, seperti membangun, membangkitkan semangat serta tidak memiliki dampak atau bersifat netral.

Sedangkan stres yang dialami pelajar biasa disebut sebagai stres akademik yaitu suatu bentuk respon perasaan yang tidak menyenangkan dan biasa dirasakan oleh pelajar akibat tuntutan tugas atau beban mengenai mata pelajaran yang dianggap menekan atau memberatkan sehingga dapat menyebabkan terjadinya ketegangan, baik secara fisik maupun psikologis serta dapat berdampak pada prestasi belajar siswa (Vania et al., 2019).

Stres akademik juga diartikan sebagai suatu kondisi akibat tuntutan lingkungan yang tidak sesuai dengan sumber daya aktual yang dimiliki oleh siswa sehingga dapat menimbulkan respon negatif seperti merasa terbebani dengan tuntutan yang ada dan dapat menimbulkan gangguan fisik atau emosional. Stres akademik rentan terjadi pada siswa yang berada di usia remaja yang cenderung masih dalam tahap perkembangan yang labil. Stres juga akan muncul ketika harapan terhadap pencapaian prestasi tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa (Palupi, 2020).

Stres akademik merupakan respon yang disebabkan oleh *academic stressor* atau segala sesuatu yang berkaitan dengan proses pembelajaran seperti tekanan untuk berprestasi, durasi pembelajaran, tuntutan tugas yang berat, *deadline* tugas yang sempit, hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan, dan perencanaan jurusan dan karir (Kariv & Heiman, 2005).

Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa tidak mampu untuk menghadapi tuntutan yang ada di lingkungan, sehingga memunculkan perasaan tegang dan tidak nyaman (Sarafino & Smith, 2012). Berdasarkan beberapa definisi yang telah dikemukakan stres akademik adalah suatu kondisi yang diakibatkan oleh *academic stressor* atau hal-hal yang berkaitan dengan tuntutan dalam proses pembelajaran seperti tuntutan tugas yang berat dan tidak sesuai dengan kapasitas yang dimiliki siswa serta harapan yang tinggi untuk

mencapai prestasi belajar siswa. Bentuk respon terhadap academic stressor meliputi respon kognitif, perilaku, psikologis dan afektif.

2. Gejala-gejala Stres Akademik

Seseorang dapat dikatakan stres jika mengalami beberapa gejala (Vania et al., 2019) sebagai berikut :

- a. Gejala fisik, seperti sakit kepala atau pusing, sakit lambung, sakit jantung atau jantung berdebar, tekanan darah tinggi (*hypertensi*), sulit tidur (*insomnia*), mudah lelah, keringat dingin, nafsu makan menurun, dan sering buang air kecil.
- b. Gejala psikis, seperti mudah gelisah atau cemas, sulit berkonsentrasi, apatis, pesimis, sering melamun, dan agresif.
- c. Gejala kognitif, seperti mudah lupa, *negative thinking*, kurang percaya diri, mudah putus asa dan sering merasa jenuh atau bosan.
- d. Gejala perilaku, seperti menarik diri, *prokastinasi*, menggerutu, tidak disiplin, dan perilaku adaptif lainnya.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Ada beberapa aspek dalam diri seseorang ketika mengalami ketegangan akibat stres (Sarafino & Smith, 2012) yaitu :

a. Aspek Biologis

Ketika seseorang dihadapkan dalam suatu keadaan yang mengancam, maka individu akan memunculkan respon fisiologis terhadap stressor, seperti detak jantung meningkat, otot menegang dan kaki bergetar. Stressor merupakan istilah dari sumber stres yang berperan sebagai pemicu stres seseorang. Sehingga fungsi stressor hanya sebagai pemberi rangsangan dan mendorong seseorang untuk mengalami stres (Bartlett, 1998).

Menurut Selye ada tiga tahapan respon seseorang terhadap stres yaitu *alarm* (tanda bahaya), *resistance* (perlawanan) dan *exhaustion* (kelelahan). Salah satu tahapan stres yang mempengaruhi aspek biologis seseorang adalah saat pada tahapan pertama yaitu alarm. Tahapan alarm merupakan tahapan ketika seseorang dihadapkan pada suatu kondisi yang tidak diinginkan,

sehingga tubuh akan menerima rangsangan secara alami dan mengaktifkan reaksi *flight or fight*. Rangsangan yang dimunculkan dapat berupa sakit di dada, jantung berdebar, sakit kepala, kesulitan menelan (*disfagia*), kram pada tubuh dan lain sebagainya (Rice, 2002).

Sehubungan dengan kegiatan akademik, stres dapat menimbulkan efek tertentu bagi setiap siswa, baik positif maupun negatif. Stres dapat menimbulkan efek positif ketika jumlah stres tidak melebihi kemampuan siswa atau normal. Jumlah stres yang normal akan membantu siswa untuk mengaktifkan kinerja otak. Sedangkan stres yang menimbulkan dampak negatif yaitu ketika stres melebihi kapasitas siswa. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa stres dapat memengaruhi kesehatan siswa seperti kram di leher atau bahu, sakit kepala, kesulitan bernafas dan lain sebagainya (Gaol, 2016).

b. Aspek Psikologis

Selain mempengaruhi aspek biologis, stresor atau sumber stres juga akan mempengaruhi aspek psikologis. Perubahan dalam segi aspek psikologis (Sarafino & Smith, 2012) antara lain :

1) Kognitif

Proses yang berkaitan dengan kinerja kognitif dipengaruhi oleh hubungan dua arah antara kognisi dan stres yang biasa disebut sebagai fungsi eksekutif. Fungsi eksekutif mengacu pada kemampuan kognitif seseorang dalam hal pengaturan diri atau regulasi dan arah perilaku. Dalam proses belajar, stres dapat mempengaruhi kemampuan kognitif siswa. Stres yang tidak melebihi kemampuan siswa akan menyebabkan sistem memori pada otak untuk berfungsi. Sehingga stres juga mampu membantu kinerja di otak secara optimal (Schwabe & Wolf, 2012).

Sedangkan stres yang melebihi kapasitas seseorang, khususnya dalam hal akademik, stres akan berdampak negatif

pada proses belajar dan kemampuan kognitif siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa stres dapat mengakibatkan kemampuan belajar dan prestasi akademik menurun serta kondisi kesehatan memburuk. Sehingga stres yang berlebihan akan membuat siswa kesulitan konsentrasi dan kurangnya kemampuan berinteraksi (Jayanthi et al., 2015).

2) Emosi

Aspek emosi sangat erat kaitannya dengan stres. Seseorang akan lebih mudah menggunakan emosi dalam mengevaluasi stres. Reaksi emosi yang dapat dimunculkan yaitu seperti ketakutan, ketidaknyamanan dan perasaan terancam. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan perasaan sedih, marah atau depresi (Sarafino & Smith, 2012).

Pengevaluasian merupakan bagian dari penilaian (*appraisal*) mengenai peristiwa-peristiwa yang ada. Ada dua tahap penilaian yang dilakukan oleh individu saat mengalami stres yaitu *primary appraisal* (penilaian tahap awal) dan *secondary appraisal* (penilaian tahap kedua). Pada tahap penilaian awal ada beberapa proses, salah satunya yaitu tahap *stressful*. Tahap *stressful* terjadi ketika seseorang sudah tidak mampu untuk menghadapi stresor yang muncul. Sehingga individu akan mengalami *harmful*, *threatening* dan *challenging*. Pada keadaan *challenging* inilah seseorang terlibat dengan berbagai tuntutan yang menimbulkan emosi seperti pengharapan, keinginan dan keyakinan (Lazarus & Folkman, 1984). Suatu pengharapan yang tidak tercapai mampu membuat seseorang menjadi stres. Salah satu pengharapan yang terjadi pada siswa yaitu keinginan berprestasi atau mendapat nilai yang tinggi. Sehingga ketika keinginan itu tidak tercapai maka akan dapat memicu stres akademik.

3) Perilaku Sosial

Pada kondisi stres seseorang akan mengalami perubahan pada dirinya dalam melakukan hubungan interaksi dengan orang lain. Beberapa kondisi stres dapat menyebabkan seseorang merubah perilakunya terhadap orang lain seperti berkurangnya kemampuan bersosialisasi dan menimbulkan permusuhan dengan lingkungannya (Sarafino & Smith, 2012). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa respon emosional akibat stres dapat menyebabkan perilaku agresif.

Hasil reaksi seseorang terhadap sumber stres atau *stressor* meliputi hasil yang memiliki dampak baik (*eustress*) dan dampak buruk (*distress*). Stres yang memiliki dampak baik atau *eustress* akan menjadikan seseorang mengalami peningkatan kerja dan kesehatan serta dalam hubungan dengan orang lain. Kaitannya dengan proses belajar, maka stres yang dialami siswa akan membantu siswa untuk meningkatkan prestasi belajar dan kemampuan siswa dalam bersosialisasi dengan teman. Begitu juga sebaliknya, stres yang dapat memiliki dampak buruk atau *distress* akan memperburuk kinerja dan kesehatan seseorang serta memiliki gangguan dalam hal berkomunikasi dengan orang lain (Gaol, 2016).

Sedangkan menurut Hardjana (1994) aspek stres terdiri dari :

a. Aspek Biologis

Aspek biologis ditandai dengan kondisi stres yang memunculkan gejala fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, sakit punggung, gangguan pencernaan, nafsu makan menurun serta produksi keringat yang berlebihan,

b. Intelektual

Aspek intelektual merupakan keadaan stres yang dialami seseorang dengan ditandai oleh gangguan daya ingat, sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, kualitas kerja dan produktivitas menurun serta memiliki pikiran yang kacau.

c. Emosional

Aspek emosional sering ditandai dengan perubahan emosi menjadi tidak stabil dengan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan meningkat, gugup, mudah tersinggung, tidak tenang, merasa sedih bahkan depresi.

d. Interpersonal

Aspek interpersonal merupakan kondisi stres yang dialami seseorang yang dapat mempengaruhi perilaku yang cenderung mengarah pada perilaku negatif seperti mendiamkan orang lain, menutup diri, kehilangan kepercayaan pada orang lain, agresif serta mudah mencari kesalahan orang lain.

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Ada dua faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik (Alvin, 2007), yaitu :

a. Faktor Internal

Faktor internal dalam mempengaruhi stres akademik merupakan faktor yang berasal dari diri individu. Faktor internal terdiri dari :

1) Pola pikir

Proses berpikir merupakan salah satu kegiatan yang banyak melibatkan siswa dalam proses belajar. Siswa yang merasa kurang mampu untuk mengendalikan situasi maka akan cenderung untuk mengalami stres lebih besar dibandingkan dengan siswa yang berfikir atau merasa mampu mengendalikan situasi. Siswa yang mampu mengendalikan situasi akan dapat mengatasi permasalahan yang ada dan lebih sedikit peluang untuk mengalami stres.

2) Kepribadian

Kepribadian yang dimiliki siswa dapat menentukan tingkat toleransi terhadap tingkat stres. Siswa yang memiliki kepribadian yang optimis akan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Sedangkan siswa yang memiliki

kepribadian yang pesimis akan lebih cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi.

3) Keyakinan

Keyakinan yang dimiliki siswa terhadap dirinya akan menentukan tingkat stres akademik. Siswa yang memiliki keyakinan terhadap diri dapat membantu penilaian siswa dan dapat merubah sudut pandang serta cara berpikir siswa dalam menghadapi berbagai situasi akademik.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu seperti lingkungan sekitar. Ada beberapa faktor eksternal yang dapat menyebabkan stres yaitu:

1) Pelajaran lebih padat

Saat ini sistem pendidikan sudah berupaya untuk mengembangkan kurikulum agar sesuai dengan kondisi siswa. Pengembangan kurikulum tersebut juga menyebabkan standar pendidikan menjadi lebih tinggi. Salah satu contoh penerapan kurikulum adalah waktu pembelajaran di sekolah ditambah, beban pelajaran meningkat, dan lain sebagainya. Sehingga hal ini menimbulkan persaingan antar siswa menjadi semakin ketat.

Salah satu sumber penyebab stres yang dialami siswa adalah tuntutan sekolah. Tuntutan sekolah diidentifikasi salah satunya dengan tuntutan tugas. Tugas atau pelajaran yang padat secara umum menimbulkan perasaan cemas dan stres khususnya bagi usia remaja. Selain itu, tuntutan pelajaran yang besar dapat memicu perasaan negatif seperti sedih, marah dan bosan pada siswa (Desmita, 2009).

2) Tekanan untuk berprestasi

Sebagai pelajar, siswa akan dituntut untuk mencapai hasil dari setiap ujian di sekolah dengan prestasi yang baik. Tekanan untuk berprestasi dapat muncul dari diri sendiri dan orang

sekitar siswa, seperti orang tua, keluarga, teman sebaya dan lain-lain.

3) Dorongan status sosial

Penilaian di lingkungan masyarakat juga menjadi penyebab munculnya stres pada siswa. Seseorang yang memiliki kualitas akademik yang baik maka akan lebih dihormati, dipuji dan mendapat sanjungan oleh lingkungannya. Sedangkan siswa yang memiliki kualitas akademik yang rendah maka akan cenderung ditolak oleh lingkungan bahkan dianggap sebagai pembuat masalah.

4) Orang tua berlomba

Bagi orang tua yang memiliki kualitas pendidikan yang tinggi maka akan memunculkan persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan lebih baik dalam berbagai aspek. Salah satu upaya yang dilakukan orang tua adalah dengan menambah intensitas belajar anak dengan mengikuti lembaga bimbingan belajar baik pelajaran akademik maupun non-akademik (pengembangan bakat minat).

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi stres (Smet, 1994) adalah :

1) Variabel internal

Variabel internal merupakan segala sesuatu yang berada pada diri individu seperti umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, faktor keturunan, intelegensi, pendidikan dan lain sebagainya.

2) Karakteristik kepribadian

Kepribadian seseorang juga dapat mempengaruhi stres seperti kepribadian introvert atau ekstrovert, stabilitas emosi, locus of control dan kekebalan atau ketahanan seseorang.

3) Variabel sosial-kognitif

Variabel ini berkaitan dengan sudut pandang, cara berpikir dan peran sosial masyarakat yang ada di lingkungan individu, seperti dukungan sosial, jejaring sosial dan kontrol terhadap diri (regulasi diri).

4) Hubungan lingkungan sosial

Hubungan antara individu dengan lingkungan sosial juga mempengaruhi stres. Salah satunya dukungan sosial dan integritas dalam hubungan interpersonal.

5) Strategi koping

Strategi koping merupakan salah satu upaya yang melibatkan unsur berpikir dalam mengatasi permasalahan dan sumber stres yang muncul dari lingkungan sekitar. Strategi coping terbagi menjadi 2 metode yaitu dengan *problem focused coping* (strategi yang berfokus pada penanganan) dan *emotional-focused coping* (strategi yang berfokus pada emosi) (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat dipengaruhi oleh dua faktor secara garis besar. Pertama, faktor internal yaitu faktor yang berasal dari diri individu seperti pola pikir, karakteristik dan kepribadian yang dimiliki, keyakinan, variabel internal, kemampuan kognitif, regulasi diri dan strategi koping. Kedua adalah faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar diri individu seperti pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi, tuntutan peran di lingkungan sosial, hubungan dengan orang tua dan orang lain.

5. Stres Akademik dalam Perspektif Islam

Setiap orang pernah berada pada suatu keadaan yang tertekan dan membuat stres, seperti dalam urusan menuntut ilmu. Stres akademik pasti dialami oleh setiap pelajar. Tetapi, tidak semua stres memiliki dampak negatif. Ketika seseorang berada dalam kondisi stres yang

ringan, maka seseorang akan memacu dirinya dalam keadaan siaga dan berusaha untuk mencari jalan keluar. Pelajar yang akan menghadapi ujian akan berada pada tahap stres mode “alarm” atau peringatan. Hal ini bertujuan untuk memberi peringatan kepada seseorang bahwa ada tanda ‘bahaya’ berupa ujian yang harus dipersiapkan dengan baik. Ketika hal itu mampu diatasi maka siswa disebut dapat mengalahkan stres dan tidak berdampak pada stres berat. Beberapa orang yang berada dalam keadaan stres biasanya cenderung mengeluh karena ada beberapa gejala yang dialami. Hal ini sesuai dalam ayat Al-Qur’an surat Al-Maarij ayat 19-21 yang berbunyi :

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا (١٩) إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا (٢٠)

Artinya : “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah (QS Al-Maarij 19-20).

Berdasarkan ayat diatas dapat disimpulkan bahwa manusia pada hakikatnya cenderung mengeluh saat menerima suatu masalah atau tekanan. Hal ini dapat membuat seseorang terlihat menjadi lebih stres. Pada satu sisi, berkeluh kesah memang hal yang wajar dalam kondisi stres. Tetapi hal ini harus diimbangi dengan keyakinan bahwa Allah tidak akan memberikan ujian atau cobaan melainkan sesuai dengan kemampuan seseorang. Seperti pada potongan ayat surat Al-Baqoroh ayat 286 yang berbunyi :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

Sehingga mengacu pada ayat diatas kita sebagai manusia hendaknya banyak bersyukur dan selalu memohon pertolongan Allah, agar segala urusan khususnya hal yang berkaitan dengan proses akademik dipermudah. Para siswa juga hendaknya menuntut ilmu dengan penuh rasa semangat dan bersungguh-sungguh. Karena sesungguhnya proses menuntut ilmu merupakan hal yang memiliki banyak manfaat. Seperti pada sabda Nabi yang berbunyi:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ إِحْرَاصٌ عَلَى مَا
يَنْفَعُكَ وَاسْتِعَانٌ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا. وَلَكِنْ قُلْ
قَدَرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ

“Seorang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih Allah cintai daripada seorang mukmin yang lemah, dan masing-masing berada dalam kebaikan. Bersungguh-sungguhlah pada perkara yang bermanfaat bagimu, mintalah pertolongan kepada Allah dan janganlah kamu bersikap lemah. Jika kamu tertimpa sesuatu, janganlah kamu katakan: ‘Seandainya aku berbuat demikian, pastilah akan demikian dan demikian’. Akan tetapi katakanlah: ‘Qadarallah wa maa syaa fa’ala (Allah telah mentakdirkan hal ini dan apa yang dikehendaki-Nya pasti terjadi)’. Sesungguhnya perkataan ‘Seandainya’ membuka pintu perbuatan setan” (HR. Ahmad : 9026 & Muslim : 6945, dan yang lainnya).

Hadist ini di riwayatkan oleh Ahmad di nomor 9026 dan Muslim di nomor 6945. Hadist ini dinilai shohih menurut imam Muslim dengan syarat *pertama*, rawinya bersifat adil, *kedua*, sempurna ingatan, *ketiga*, sanadnya tidak terputus, *keempat*, hadits itu tidak bertilat dan *kelima*, hadits itu tidak janggal arti. Setelah di takhrij, hadist diatas juga ditemukan di Imam Ath-Thahawi, Ibnu Taimiyah, Ibnu Rajab, dan Imam Al-Albani.

Hadits diatas menerangkan bahwa dalam melakukan suatu hal yang bermanfaat hendaknya dilakukan dengan bersemangat dan tidak merasa lemah atau malas. Oleh karena itu, setiap pelajar harus bersemangat dalam menuntut ilmu. Karena pada dasarnya menuntut ilmu merupakan hal yang bermanfaat bagi setiap individu. Melalui ilmu pengetahuan manusia dapat belajar mengetahui mana hal yang benar dan mana hal yang salah.

B. Konsep Diri Akademik

1. Pengertian Konsep Diri Akademik

Konsep diri akademik secara umum dapat diartikan sebagai persepsi siswa terhadap kemampuan akademik yang dimiliki berdasarkan pengalaman pribadi dan hubungan dengan lingkungan sekitar. Konsep diri akademik dapat diartikan sebagai persepsi, perasaan dan sikap spesifik mengenai kemampuan intelektual siswa atau kemampuan akademik yang digambarkan dengan kepercayaan diri, *self feelings* dalam konteks akademik (Bacon, 2011).

Menurut Atmasari (2009) konsep diri adalah penilaian seseorang mengenai kemampuan dirinya meliputi kemampuan mengikuti pelajaran dan aktivitas akademik, kemampuan meraih prestasi, kemampuan berada di kelas yang berkaitan dengan persepsi, pikiran, perasaan dan penilaian terhadap kemampuan akademik. Sedangkan, Bong dan Skaalvik (2003) mengungkapkan bahwa konsep diri akademik merupakan keyakinan diri terhadap kemampuan dalam bidang akademik. Konsep diri biasanya diukur pada tingkat yang lebih umum.

Marsh (1985) mengungkapkan bahwa konsep diri akademik dapat membuat seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan membantu siswa memiliki keyakinan mengenai kemampuan dirinya. Hal ini dikarenakan bahwa konsep diri akademik itu sendiri meliputi cara individu bersikap, memiliki perasaan, serta mampu mengevaluasi mengenai kemampuan diri. Menurut Carlock (1999) konsep diri akademik dapat diartikan sebagai pandangan diri seseorang mencakup pengetahuan, harapan, penilaian individu dan kemampuan akademik yang dimiliki.

Konsep diri akademik merupakan konsep diri yang memiliki hubungan khusus dengan kemampuan akademik siswa. Skaalvik (1990) mengungkapkan bahwa konsep diri akademik menjadi bagian dari perasaan umum seseorang dalam melakukan kegiatan dengan upaya terbaik untuk mencapai kepuasan prestasi yang diinginkan.

Menurut Huit (2004) konsep diri akademik akan menunjukkan bentuk performa terbaik seseorang di sekolah atau seberapa baik seseorang dalam proses belajar. Sedangkan, Hattie (2014) menyatakan bahwa konsep diri akademik merupakan penilaian individu dalam bidang akademik, meliputi kemampuan seseorang dalam mengikuti pelajaran, berprestasi, prestasi yang dicapai, dan aktivitas individu di sekolah dan di kelas.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konsep diri akademik merupakan pandangan dan penilaian individu mengenai kemampuan diri dalam bidang akademik, meliputi kemampuan mengikuti pelajaran, berprestasi dan mengikuti kegiatan. Konsep diri akademik seseorang tidak muncul secara alamiah, melainkan muncul sesuai dengan tahap perkembangan seseorang dan interaksi dengan lingkungan sekitar.

2. Aspek-aspek Konsep Diri Akademik

Marsh (1985) mengungkapkan konsep diri akademik terbagi menjadi tiga aspek utama yaitu :

a. Kepercayaan Diri

Siswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka ia akan memiliki keyakinan mengenai kemampuan di bidang yang akademik yang digeluti untuk mencapai tujuan prestasi yang diinginkan. Begitu juga sebaliknya, jika siswa memiliki kepercayaan diri yang rendah maka ia akan dipenuhi dengan perasaan ragu dalam proses belajar dan kegiatan pendidikan di sekolah. Selain itu, apabila siswa tidak dapat mengatasi keraguannya ia akan memiliki kecenderungan untuk mengalami stres akademik.

b. Penerimaan Diri

Siswa yang dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang ada dalam dirinya maka ia dapat memperkirakan kemampuan yang dimiliki dan memiliki keyakinan mengenai batasan kemampuan diri tanpa adanya pengaruh dari pendapat orang lain.

Siswa yang dapat menerima keterbatasan diri akan cenderung tidak menyalahkan orang lain. Tetapi, jika penerimaan diri siswa rendah maka ia akan memiliki kecenderungan terhadap kekurangan hingga dapat menimbulkan stres akademik.

c. Penghargaan Diri

Penghargaan diri pada seseorang akan tumbuh berdasarkan penilaian pribadi yang kemudian menghasilkan dampak pada proses pemikiran, perasaan, keinginan-keinginan, nilai dan arah tujuan yang dapat memunculkan keberhasilan atau kegagalan. Harga diri siswa yang tinggi akan membuat siswa dapat berpikir positif mengenai dirinya maupun bidang akademik yang diembannya di sekolah. Penghargaan diri juga mendorong siswa dalam mencapai tujuan akademik.

Menurut Carlock (1999) aspek-aspek konsep diri akademik tidak jauh berbeda dengan konsep diri diantaranya yaitu :

a. Pengetahuan

Dimensi pengetahuan merupakan pikiran individu mengenai hal-hal yang berkaitan dengan dirinya. Dalam bidang akademik, pikiran individu dapat berupa pikiran mengenai mata pelajaran yang dikuasai, nilai dan sebagainya. Melalui aspek pengetahuan, individu juga mampu mengenali kemampuan dirinya dalam suatu kelompok. Kelompok tersebut akan memberikan informasi mengenai gambaran dirinya, sehingga seseorang dapat membandingkan kemampuan dirinya dengan orang lain.

b. Harapan

Dimensi harapan merupakan hal yang dicita-citakan di masa mendatang. Setiap individu memiliki harapan yang berkaitan dengan kemampuan akademiknya seperti harapan pada diri seseorang secara keseluruhan. Harapan individu tersebut tentu akan membantu siswa untuk termotivasi mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimiliki.

c. Penilaian Individu

Penilaian individu adalah pandangan seseorang tentang harga diri atau kewajaran sebagai pribadi. Individu berkedudukan untuk menilai dirinya sendiri yang akan memunculkan perasaan dalam diri individu mengenai dirinya. Pada konsep akademik, penilaian individu akan memunculkan kesan seseorang mengenai kemampuan akademiknya, seperti suka atau tidak suka.

Sedangkan Hattie (2014) menjelaskan bahwa ada tiga aspek utama dalam konsep diri akademik yaitu :

- a. *Classroom self concept* atau konsep diri dalam kelas, yang berarti siswa akan membandingkan dirinya dengan teman-teman di kelas.
- b. *Ability self concept* atau konsep diri kemampuan, merupakan konsep diri yang berkaitan dengan kemampuan akademik yang dimiliki siswa.
- c. *Achievment self concept* atau konsep diri prestasi yaitu mengacu pada pengertian konsep diri yang berkaitan dengan prestasi akademik yang ingin dicapai.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek konsep diri akademik dapat disimpulkan bahwa dimensi konsep diri akademik terdiri dari tiga aspek berdasarkan masing-masing tokoh. Aspek konsep diri akademik saling berkaitan satu sama lain untuk menunjang prestasi akademik maupun mereduksi stres akademik berdasarkan kemampuan yang dimiliki.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Konsep Diri Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsep diri akademik terbagi menjadi tiga faktor (Hattie, 2014) yaitu :

a. Struktur keluarga

Struktur keluarga meliputi tingkat kelahiran dan jumlah anak-anak di rumah.

b. Status sosial

Indikator status sosial mencakup pekerjaan dan pendidikan orang tua dan kemampuan melanjutkan studi. Status sosial memiliki korelasi yang kuat mengenai prestasi belajar walaupun hubungannya tidak terlalu signifikan.

c. Karakteristik psikologis keluarga

Indikator ini meliputi dorongan, harapan, aktifitas pendidikan di lingkungan rumah, ketertarikan pada pendidikan, evaluasi orang tua mengenai kualitas pendidikan anak, serta timbal balik seperti ganjaran dan hukuman.

Beberapa pendapat lain mengatakan bahwa terdapat dua faktor utama yang dapat mempengaruhi konsep diri akademik (Azwar, 2004) yaitu :

a. Faktor Internal

- 1) Faktor fisik seperti kondisi fisik umum meliputi pendengaran, penglihatan, dan struktur tubuh.
- 2) Faktor psikologi yang menyangkut faktor non-fisik seperti kecerdasan, bakat, kecakapan mengenai prestasi yang dimiliki, dan unsur kepribadian meliputi sikap, bakat minat, motivasi, inteligensi dan kesehatan mental.

b. Faktor Eksternal

- 1) Faktor fisik seperti tempat belajar, sarana dan prasarana dalam proses belajar, materi dan kondisi lingkungan.
- 2) Faktor sosial meliputi dukungan sosial, adat istiadat, pengetahuan, teknologi, dan budaya.

4. Konsep Diri Akademik dalam Perspektif Islam

Konsep diri akademik merupakan bagian penting dalam setiap pelajar. Melalui konsep diri akademik yang baik maka akan tumbuh citra diri yang baik pula dalam proses belajar. Begitu juga dengan seseorang yang memiliki konsep diri akademik yang positif maka akan terbentuk pribadi siswa yang baik untuk menunjang prestasi belajar

dan dapat mencegah stres akademik. Sehingga, konsep diri akademik hendaknya dibangun dengan kebaikan seperti pada penjelasan QS Asy-Syams ayat 7-10 yang berbunyi :

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ، فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ، قَدْ أَفْلَحَ مَنْ رَزَقَهَا ، وَقَدْ خَابَ مَنْ
دَسَّاهَا

Artinya : “Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaan), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaannya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya” (QS Asy-Syams : 7-10).

Ayat diatas menerangkan bahwa sesungguhnya Allah sudah menunjukkan kepada setiap orang jalan yang baik dan jalan yang buruk. Kemudian, konsep diri akademik yang dibentuk tergantung bagaimana seseorang menentukan pengaturan proses belajarnya dengan cara yang baik. Beruntung bagi orang yang menggunakan jalan yang baik dan positif. Maka perlu bagi setiap orang untuk mengenal baik dirinya agar mampu mengenal siapa Tuhannya. Seperti pada hadist yang berbunyi :

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

“Barangsiapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal Rabbnya” (Imam Al-Saghani : 911).

Hadist ini di riwayatkan oleh Imam Al-Saghani di nomor 911. Hadist ini dinilai maudhu’ menurut imam Al-Saghani. Hadits maudhu’ adalah hadits yang dilarang atau dalam sanadnya terdapat perawi yang berdusta atau dituduh dusta. Sehingga, hadits ini merupakan hasil karangannya sendiri bukan sabda Nabi SAW. Kemudian setelah di takhrij, hadist diatas juga ditemukan di Imam Nawawi, Imam Sayuti, Ibnu Mulla Ali Qari, Imam Az Zarqani, dan Imam Al-Albani.

Tinjauan hadist diatas menurut Ibnu Taimiyah merupakan hadits yang maudhu’. Sedangkan Az Zarkasyi mengatakan dalam hadist yang

masyhurnya mengutip perkataan Imam As Sam'ani bahwa hadist diatas merupakan perkataan dari seorang ulama sufi yaitu Yahya bin Muadz Ar-Razi (Isra, 2018).

Hadits diatas menjelaskan bahwa ketika seseorang sudah mengenal Tuhannya, maka ia akan lebih memiliki ketakwaan dan membangun konsep diri yang sesuai dengan ajaran agamanya. Oleh karena itu, hendaknya setiap manusia mengenal Tuhannya dengan memperbanyak ilmu pengetahuan, agar dijadikan manusia yang berakhlak mulia dan mampu membentuk konsep diri yang lebih positif.

C. *Self Regulated Learning*

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Self regulated learning atau regulasi diri dalam belajar adalah suatu proses aktif dan konstruktif yang melibatkan seseorang atau siswa untuk menetapkan tujuan dan membuat rencana pembelajaran melalui proses memantau, mengatur serta mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku (Pintrich & De Groot, 2003). Menurut Pintrich pembelajaran regulasi diri dibagi menjadi tiga kategori, yaitu :

- a. Strategi belajar secara kognitif
- b. Kontrol metakognisi atau strategi mengatur diri
- c. Strategi mengelola sumber daya baik bersumber dalam diri maupun dari lingkungan sekitar

Self regulated learning (SRL) merupakan suatu proses aktif dan konstruktif dimana siswa membuat tujuan belajar yang selanjutnya siswa berupaya untuk memonitor, mengatur, dan mengontrol kognisi, motivasi serta tingkah laku agar sejalan dengan tujuan dan kondisi belajar (Montalvo & Torres, 2004).

Strategi mengatur dalam belajar adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatur dirinya secara metakognisi, motivasional, dan perilaku aktif dalam menunjang proses belajar. Selain memiliki intelegensi yang tinggi, kemampuan mengatur diri dalam belajar juga diperlukan dalam upaya untuk mencapai tujuan belajar dan menunjang prestasi belajar. Melalui kemampuan SRL yang baik siswa mampu

memiliki pola belajar secara metakognisi serta mampu membuat, merencanakan, memantau dan mengevaluasi kegiatan belajar siswa (Zimmerman, 1990).

Self regulated learning adalah sebuah kontrol siswa terhadap proses pembelajaran melalui pengetahuan dan penerapan strategis yang relevan, pemahaman akan tugas, penguatan dalam pengambilan keputusan serta adanya motivasi pada situasi belajar. Pengaturan diri terhadap kognitif, motivasi dan perilaku yang dimiliki siswa adalah sebagai penghubung antara person, konteks dan prestasi belajar (Alhadi & Supriyanto, 2017).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* atau pengaturan diri dalam belajar merupakan suatu cara yang dilakukan siswa dalam mengatur dirinya untuk menetapkan tujuan belajar dengan melibatkan metakognisi, motivasi yang dimiliki dan perilaku belajar yang kemudian siswa akan memantau, memonitor, merencanakan hingga menyeleksi situasi belajar agar sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, kemampuan *self regulated learning* penting untuk dimiliki siswa agar mampu untuk mencapai tujuan dan menunjang prestasi belajar.

2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Aspek-aspek *self regulated learning* dibagi menjadi beberapa aspek (Pintrich, 2004) yaitu :

- a. Regulasi atau strategi dalam mengontrol kognisi meliputi berbagai aktivitas kognitif dan metakognitif yang dapat melibatkan seseorang dalam mengadaptasi dan mengubah kognisi atau pola pikirnya.
- b. Regulasi motivasi mencakup usaha seseorang dalam mengatur berbagai keyakinan untuk meningkatkan motivasi.
- c. Kontrol perilaku merupakan upaya untuk mengendalikan perilaku individu.
- d. Regulasi konteks adalah usaha dalam mengontrol suatu konteks dalam proses pembelajaran di kelas.

Ada tiga aspek lain dalam *self regulated learning* (Zimmerman, 1989) yaitu :

a. Metakognisi

Metakognisi adalah suatu upaya seseorang dalam meregulasi kognitif meliputi kegiatan seperti merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisasi, mengintruksi diri sendiri serta memonitor dan mengevaluasi dari berbagai sisi strategi yang telah ditetapkan. Upaya ini bertujuan untuk memberikan kesadaran pada siswa untuk menyadari, mengetahui dan menentukan pendekatan yang sesuai dengan aktivitas belajar.

Strategi yang termasuk aspek metakognisi meliputi :

- 1) *Rehearseal strategies* yaitu strategi menghafal materi dengan cara mengulang materi agar lebih mudah dipahami.
- 2) *Elaboration strategies* adalah strategi meringkas materi yang kemudian dijelaskan kembali dengan menggunakan kata-kata sendiri dalam memahami suatu materi.
- 3) *Organization strategies* yaitu strategi mengorganisasi kembali suatu materi pembelajaran.
- 4) *Metacognitive self-regulation* merupakan rangkaian strategi dalam mengatur kognisi seperti perencanaan, pemantauan, penggunaan strategi pengaturan belajar, evaluasi dan revisi dari aktivitas belajar.

b. Motivasi

Individu yang memiliki motivasi yang tinggi adalah individu yang memiliki fokus terhadap besarnya usaha dan ketekunan seseorang dalam proses pembelajaran. Aspek motivasi meliputi strategi pengaturan seperti :

- 1) *Mastery self-talk*

Strategi ini dilakukan dengan mengucapkan kata-kata motivasi kepada diri sendiri untuk meningkatkan semangat belajar.

2) *Relevance enhancement*

Merupakan upaya yang dilakukan individu dengan menghubungkan materi dengan segala hal yang berkaitan dengan diri individu.

3) *Situational interest enhancement*

Usaha individu untuk merubah situasi belajar agar menjadi keadaan yang menyenangkan.

4) *Performance/relative ability self-talk*

Aktivitas yang dilakukan dengan cara berbicara pada diri sendiri dan membandingkan usaha diri dengan usaha orang lain dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi belajar.

5) *Performance/ extrinsic self-talk*

Strategi yang dilakukan dengan cara berbicara pada diri sendiri untuk mendapatkan umpan balik yang positif yang bertujuan untuk meningkatkan performansi belajar.

6) *Self-consequating*

Individu memikirkan konsekuensi yang muncul berdasarkan kegagalan atau kesuksesan yang akan dicapai.

7) *Environmental*

Kegiatan memilih dan mengatur lingkungan sekitar untuk menunjang kegiatan belajar.

c. Perilaku

Aspek perilaku merupakan salah satu strategi regulasi individu dalam mengatur waktu, lingkungan serta mampu memanfaatkan orang lain dalam usaha meningkatkan proses pembelajaran. Proses perilaku meliputi kegiatan menyusun, menciptakan lingkungan belajar, mencari nasihat, informasi dan menguatkan pembentukan performa. Regulasi perilaku meliputi regulasi usaha, waktu dan lingkungan (*effort regulation, time/study environment*) dan pencarian bantuan (*help-seeking*).

Berdasarkan pemaparan beberapa aspek diatas dapat disimpulkan bahwa aspek *self regulated learning* terdiri dari 3 aspek utama yaitu

kognitif, motivasi dan perilaku. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan diupayakan untuk mendapat hasil maksimal agar regulasi diri dalam belajar dapat berjalan dengan efektif.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Perspektif teori sosial kognitif menjelaskan bahwa terdapat tiga faktor yang memengaruhi *self regulated learning* (Zimmerman, 1989) yaitu :

a. Faktor person

Efikasi diri merupakan variabel utama dalam memengaruhi *self regulated learning* yang bergantung pada empat tipe kepribadian yaitu pengetahuan, metakognitif, tujuan yang ingin dicapai dan afeksi. Pengetahuan seseorang dalam *self regulated learning* memiliki dua kategori yaitu pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat. Pengetahuan prosedural lebih mengarah pada bagaimana siswa menggunakan suatu strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat meliputi pengetahuan mengenai waktu dan alasan suatu strategi dapat berjalan efektif. Selain pengetahuan, proses metakognitif juga berperan dalam *self regulated learning*. Proses metakognitif berperan sebagai proses pengambilan keputusan dan performa yang akan ditampilkan. Proses metakognitif meliputi perencanaan dan analisis tugas yang dapat digunakan dalam usaha siswa untuk mengontrol proses belajar serta memengaruhi timbal balik dari usaha tersebut. Pengambilan keputusan dalam proses metakognitif bergantung pada tujuan yang ingin dicapai siswa. Tujuan siswa juga tidak terlepas dari persepsi mereka terhadap afeksi.

b. Faktor perilaku

Ada tiga tahap perilaku yang saling memengaruhi dalam *self regulated learning* siswa yaitu :

1) *Self Observation*

Aspek ini merupakan upaya pengamatan individu terhadap strategi yang telah dilakukan yang mengacu pada aspek-aspek

spesifik yang telah diamati berdasarkan *performance* yang telah ditampilkan oleh individu.

2) *Self Judgement*

Penilaian diri merupakan strategi yang dilakukan dengan menilai kesesuaian tingkah laku dengan norma standar atau dengan perilaku orang lain. Penilaian juga dilakukan berdasarkan pentingnya suatu aktivitas dan memberi atribusi performansi.

3) *Self Reaction*

Reaksi diri dapat berupa evaluasi terhadap diri mengenai hal yang positif dan negatif yang kemudian dapat memberikan penghargaan atau hukuman atas strategi yang telah dilakukan.

c. Faktor lingkungan

Peran lingkungan juga dapat mendukung atau menghambat dalam proses pembelajaran siswa. Pengaruh lingkungan dapat berupa pengalaman enaktif dan sosial, dukungan sosial dari orang sekitar, dan berbagai bentuk informasi yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Siswa yang menerapkan *self regulated learning* biasanya akan menggunakan strategi menyusun lingkungan dengan mencari bantuan sosial baik dari guru, teman maupun informasi dari sumber lainnya.

Berdasarkan pemaparan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *self regulated learning* dapat disimpulkan bahwa ada tiga faktor utama yaitu faktor pribadi, faktor perilaku dan faktor lingkungan. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan satu sama lain agar upaya pengaturan diri dalam belajar dapat mencapai tujuan yang ingin dicapai.

4. *Self Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Kemampuan manajemen diri merupakan hal yang penting bagi setiap orang, khususnya siswa yang masih dalam proses pembelajaran agar mampu menunjang prestasi belajar. Dalam mencapai tujuan yang

diinginkan perlu perencanaan yang baik, khususnya bagi siswa. Pengaturan diri dalam belajar atau *self regulated learning* merupakan salah satu kemampuan yang dimiliki seseorang untuk membuat perencanaan yang lebih terstruktur. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang tertuang pada Q.S Al-Hasyr ayat 18 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَيْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ

خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya : “Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”(QS Al-Hasyr : 18)

Ayat diatas menjelaskan mengenai bahwa manusia dalam melakukan segala tindakan atau perbuatan untuk selalu memperhatikan atau merencanakannya terlebih dahulu. Karena setiap perbuatan akan senantiasa diketahui oleh Allah SWT, termasuk kegiatan belajar. Jika perencanaan atau pengaturan diri dalam belajar baik, maka Allah akan memberikan anugrah berupa kecerdasan, kemampuan menghadapi masalah, kemudahan bahkan melalui ilmu Allah mampu merubah nasib suatu hamba-Nya. Oleh sebab itu, perencanaan dan perubahan harus dimulai dari manusia itu sendiri, khususnya siswa. Karena Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, kecuali manusia itu mau merubah keadaannya sendiri. Seperti pada Q.S Ar-Ra’du ayat 11 yaitu :

لَهُ مَعْقِبَتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya : “Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah.

Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya dan tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (QS Ar-Ra’du : 11).

Berdasarkan ayat diatas kita dapat mengetahui bahwa individu memiliki kontrol terhadap dirinya untuk mengatur diri utamanya dalam berbuat kebaikan seperti belajar. Sehingga melalui kemampuan *self regulated learning* siswa mampu mengontrol diri, dan mengatur bagaimana aktivitas pembelajaran yang tepat dan sesuai dengan kemampuan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan dan mampu menunjang prestasi belajar siswa. Kontrol diri siswa dapat diwujudkan dengan patuh pada aktivitas dan tidak menuruti hawa nafsu untuk malas belajar. Hal ini sesuai dengan sabda nabi yang berbunyi :

لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّىٰ يَكُونَ هَوَاهُ تَبَعًا لِمَا جُنْتُ بِهِ

“Tidaklah beriman salah seorang di antara kalian sampai ia menundukkan hawa nafsunya untuk tunduk pada ajaran yang aku bawa.” (Imam Nawawi : 911).

Hadist ini di riwayatkan dalam kitab AL-Hujjah dengan sanad yang shahih menurut Imam Nawawi di nomor 911. Namun, penshahihan hadits ini tidak tepat menurut Ibnu Rajab. Kemudian setelah di takhrij, hadist diatas juga ditemukan di Imam Adz-Dzahabi, Ibnu Rajab, Ibnu Hajar Al-‘Asqalani, Imam Ahmad Syakir, Ibnu Baz, Ibnu Utsaimin, Imam Al Wadi, dan Imam Al-Albani.

Berdasarkan hadits diatas hendaknya seseorang senantiasa mengontrol diri dengan melawan hawa nafsu. Begitu juga dengan siswa dalam hal menuntut ilmu pasti banyak sekali cobaan yang menghampiri seperti rasa malas saat menuntut ilmu. Karena kegiatan

proses belajar merupakan bagian dari menuntut ilmu yang merupakan ajaran yang dibawa Nabi SAW.

D. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan berbasis agama Islam yang didukung dengan asrama sebagai tempat tinggal santri dan bersifat permanen. Secara garis besar tujuan lembaga pendidikan pondok pesantren adalah melakukan penanaman, perbaikan, dan pengembangan nilai-nilai yang disesuaikan dengan norma agama melalui proses pengajaran dan penyaluran serta mencegah hal-hal negatif yang dapat merusak akhlak santri. Pondok pesantren juga bertujuan untuk mengajarkan santri dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial sesuai dengan ajaran agama Islam (Lestari et al., 2019).

Seiring dengan perkembangan zaman, pendidikan di pondok pesantren tidak hanya menekankan pada pendidikan berbasis agama tetapi juga mulai memadukan konsep pesantren dengan pendidikan umum. Berdasarkan konsep ini aktivitas santri di sekolah dan asrama menjadi lebih padat. Gerak santri yang juga dibatasi dengan peraturan yang ketat membuat santri merasa terkekang dan merasa jenuh. Beratnya beban tugas yang diberikan oleh guru di sekolah maupun di pondok pesantren juga mampu membuat santri merasa jenuh hingga stres (Muna, 2013).

Stres akademik merupakan respon dari suatu kejadian dimana seseorang merasa tidak mampu dengan tuntutan akademik yang berat dan tidak sesuai dengan kapasitas kemampuan siswa sehingga dapat memunculkan perasaan tegang dan tidak nyaman (Sarafino & Smith, 2012). Penyebab stres akademik atau *academic stressor* dapat berupa tekanan untuk berprestasi, *deadline* tugas yang diberikan terlalu sempit, tuntutan tugas yang berat dan berlebihan, kegiatan yang padat serta hasil ujian yang tidak sesuai dengan harapan. Stres merupakan suatu respon yang normal ketika seseorang berada dalam situasi tertekan.

Ada beberapa bentuk stres yang dialami seseorang antara lain stres yang memiliki dampak positif (*eustress*) dan stres yang berdampak negatif

(*distress*). *Eustress* merupakan bentuk stres dimana ketika seseorang mengalami stres tetapi justru mampu membangkitkan semangat dan lebih membangun. Tetapi, ketika suatu keadaan telah melampaui kapasitas kemampuan seseorang yang dapat menyebabkan stres dan memberi dampak negatif seperti frustrasi dan kecewa maka stres ini disebut *distress* (Gaol, 2016).

Ada dua faktor utama yang dapat menyebabkan stres yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri seseorang seperti pola pikir, kepribadian dan keyakinan seseorang. Siswa yang tidak mampu mengendalikan situasi maka akan cenderung mengalami stres dibandingkan siswa yang berfikir dan merasa mampu mengendalikan situasi. Selain pola pikir, kepribadian juga dapat menyebabkan stres akademik. Siswa yang memiliki kepribadian yang optimis akan cenderung memiliki tingkat stres yang rendah dibanding dengan siswa yang memiliki kepribadian yang pesimis. Keyakinan seseorang terhadap kemampuan diri juga dapat menjadi faktor tinggi rendahnya tingkat stres. Siswa yang mampu memiliki sudut pandang yang negatif akan lebih mudah mengalami stres. Selain faktor internal, ada beberapa faktor eksternal yang mampu meningkatkan intensitas stres seperti pelajaran yang terlalu padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba untuk bersaing dengan menambah intensitas belajar anak yang membuat anak semakin tertekan hingga stres (Alvin, 2007).

Berkaitan dengan faktor internal stres berdasarkan kepribadian, keyakinan seseorang terhadap dirinya dapat disebut sebagai konsep diri. Sedangkan, keyakinan atau pemahaman seseorang terhadap kemampuan dirinya dari segi akademik dapat diartikan sebagai konsep diri akademik. Konsep diri akademik merupakan suatu persepsi dan perasaan siswa terhadap dirinya dalam kaitannya dengan akademik. Konsep diri akademik memiliki peranan penting dalam menentukan hasil belajar peserta didik. Konsep diri yang negatif cenderung membuat siswa memiliki keraguan yang apabila tidak dapat diatasi akan memiliki kemungkinan untuk

menimbulkan stres akademik. Begitu pula konsep diri akademik yang positif akan membantu siswa dalam proses belajar dan membantu perkembangan di dunia pendidikan (Samiroh & Muslimin, 2015).

Konsep diri akademik dibagi menjadi tiga komponen utama yaitu konsep diri kelas, kemampuan dan prestasi. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Komponen tersebut menjadikan siswa memiliki konsep diri akademik yang berkualitas. Seperti pada salah satu aspek konsep diri akademik berupa kemampuan. Siswa yang memiliki konsep diri akademik yang baik maka ia akan mengembangkan kemampuannya yang disesuaikan dengan potensi yang dimiliki siswa. Sehingga ketika siswa mampu mengembangkan potensinya maka prestasi belajar akan dicapai dengan baik atau bisa mengurangi stres akademik siswa (Solikhin et al., 2016).

Santri yang juga bersekolah formal diluar pondok kemungkinan akan lebih cepat mengalami stres dibandingkan dengan siswa yang berada di rumah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fahrudin, Asmuji dan Walid (2016) yang bertujuan untuk mengetahui perbandingan tingkat stres remaja yang tinggal di pesantren dan di rumah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stres remaja yang tinggal di pondok pesantren dan di rumah. Hal ini dikarenakan aturan dan norma yang ada di pondok pesantren berbeda dengan peraturan di rumah. Selain itu, kegiatan yang padat juga mampu menambah tingkat tekanan yang dirasakan santri. Oleh karena itu, santri yang umumnya berada pada usia remaja perlu memiliki konsep diri khususnya konsep diri akademik yang baik agar mampu mencegah terjadinya stres berat dan menunjang prestasi belajar baik di pondok maupun di sekolah.

Selain kegiatan yang padat, tuntutan belajar yang dialami santri akan menimbulkan stres akademik. Tuntutan belajar yang dialami pelajar meliputi tuntutan naik kelas, tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai yang tinggi, tuntutan memutuskan jurusan, tuntutan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar

(Bariyyah, 2013). Manajemen waktu merupakan cara yang dapat dilakukan untuk mengatur waktu menjadi lebih terkendali dan dapat menciptakan produktivitas yang efektif dan efisien. Melalui manajemen waktu, seseorang khususnya santri yang memiliki kegiatan yang padat, akan mampu memprioritaskan kegiatan mana yang harus segera diselesaikan dan tidak menunda pekerjaan tersebut (Forsyth, 2009). Pengaturan waktu juga berkaitan dengan pengaturan diri dalam proses belajar atau *self regulated learning*.

Self regulated learning merupakan suatu strategi yang dapat dilakukan siswa untuk mengatur diri secara metakognisi, motivasi dan perilaku yang secara aktif dalam menunjang proses belajar. Selain faktor intelegensi, kemampuan pengaturan diri dalam belajar juga dapat menunjang prestasi belajar dan membantu siswa mencapai tujuan yang ingin dicapai. Kemampuan *self regulated learning* yang baik dapat membantu siswa dalam merencanakan, membuat, memonitor serta mengevaluasi kegiatan belajar siswa (Zimmerman, 1990).

Ada tiga faktor yang dapat mempengaruhi *self regulated learning* yaitu faktor person, perilaku dan lingkungan. Faktor person atau pribadi dapat dipengaruhi oleh variabel efikasi diri atau keyakinan siswa akan kemampuan diri untuk bisa mencapai atau melakukan suatu tugas. Adapun empat tipe kepribadian yang menunjang efikasi adalah pengetahuan, metakognisi, tujuan yang ingin dicapai dan afeksi. Faktor perilaku meliputi tiga tahap yaitu tahap pengamatan diri, penilaian diri dan reaksi yang muncul. Melalui tahapan ini, siswa akan mengamati perilaku yang berkaitan dengan aktivitas akademik. Kemudian siswa melakukan penilaian terhadap kinerja yang telah dicapai sebagai tolak ukur keberhasilan dan mencari sisi kelemahan yang kemudian akan dikembangkan. Setelah itu, siswa menyusun rencana belajar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai berdasarkan hasil pengamatan dan evaluasi. Selain faktor perilaku, faktor lingkungan juga dapat mendukung atau menghambat proses pengaturan diri dalam belajar. Siswa yang memiliki

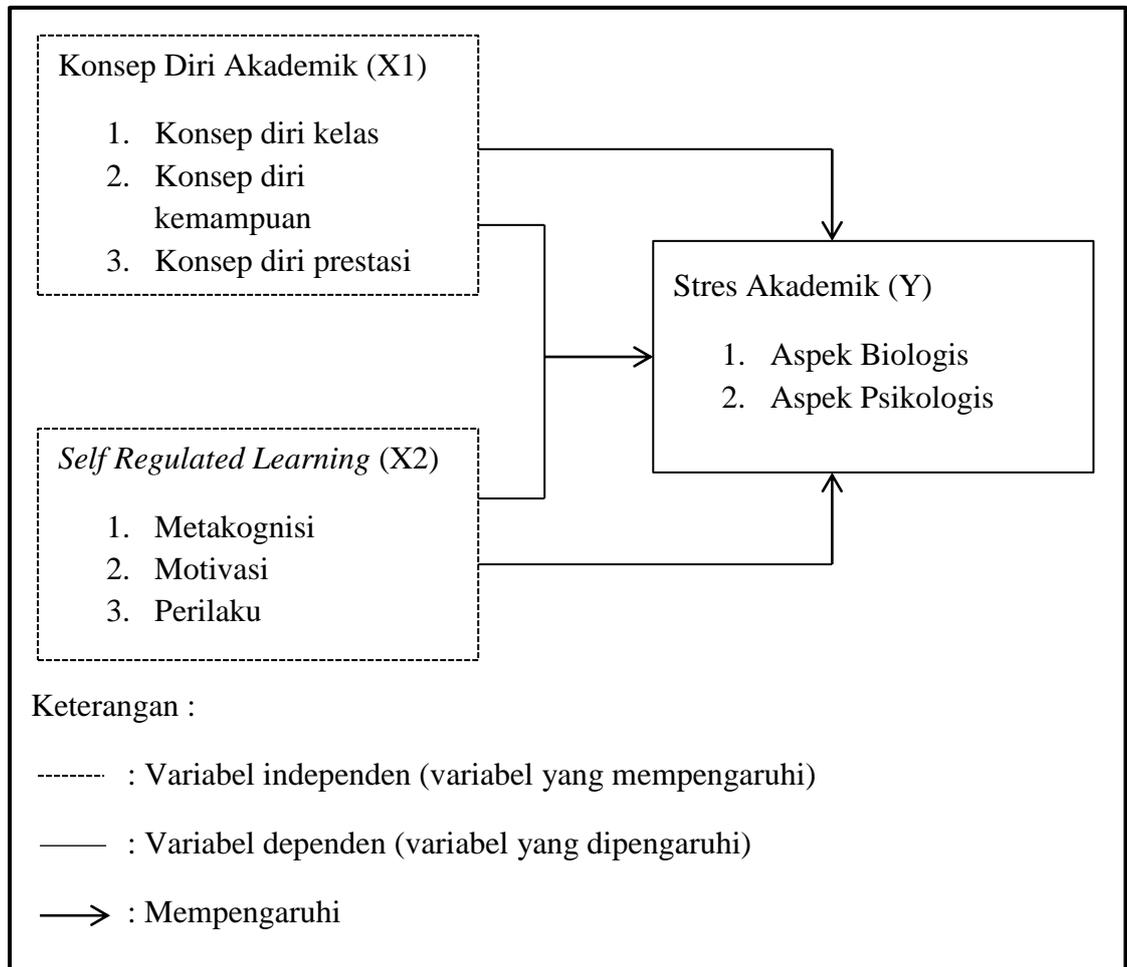
kemampuan *self regulated learning* yang baik akan mampu memanfaatkan keadaan lingkungan untuk menunjang proses belajar (Zimmerman, 1989).

Santri yang memiliki peran ganda sebagai pelajar di sekolah dan di pondok pesantren diharapkan mampu memiliki kemampuan *self regulated learning* yang baik agar mampu menunjang pembelajaran atau mengurangi stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sholihah, Sahrani dan Hastuti (2019) yang bertujuan untuk mengetahui peran *self regulated learning* terhadap *emotional exhaustion* pada santri. *Emotional exhaustion* adalah suatu kondisi yang dikarenakan stres yang berlebihan akibat tuntutan tugas yang berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning* terhadap *emotional exhaustion* siswa, dimana semakin tinggi SRL yang dimiliki siswa maka akan semakin rendah *emotional exhaustion* siswa.

Penelitian mengenai *self regulated learning* terhadap stres akademik juga dilakukan oleh Priskila dan Savira (2019). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik siswa yang menggunakan sistem *fullday school* yang juga memiliki kegiatan yang padat. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan yaitu semakin tinggi *self regulated learning* siswa maka semakin rendah stres akademik siswa dan begitu juga sebaliknya.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara konsep diri akademik dengan stres akademik, dan *self regulated learning* terhadap stres akademik santri. Sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik yang mungkin dialami siswa yang bertempat tinggal di pondok pesantren yang memiliki kegiatan yang lebih padat. Penelitian ini semakin menarik karena kondisi pembelajaran saat ini dilakukan secara daring atau dalam jaringan dimana proses belajar dilakukan melalui media elektronik yaitu *handphone* yang penggunaannya bertentangan dengan aturan pondok pesantren. Aturan pondok pesantren yang membatasi penggunaan HP membuat siswa

diharapkan lebih mampu mengatur diri dalam proses belajar dengan melihat gambaran dirinya atau konsep diri agar siswa dapat melakukan tugas sekolah dan pondok pesantren dengan baik serta tetap melaksanakan aturan pondok pesantren.



Gambar 2.1: Kerangka Konseptual Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik

E. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan teori diatas dapat ditemukan beberapa dugaan sementara mengenai hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* terhadap stres akademik selama proses pembelajaran daring yaitu pertama bahwa ada hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* terhadap tingkat stres yang dimiliki siswa yang tinggal di pondok pesantren selama pembelajaran daring.

Kedua, tidak ada hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* terhadap tingkat stres yang dimiliki siswa yang tinggal di pondok pesantren selama pembelajaran daring. Sehingga dapat disimpulkan hipotesis penelitian ini adalah :

Ha : terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan tingkat stres akademik santri yang mengikuti pembelajaran daring di pondok pesantren.

Ho : tidak ada hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan tingkat stres akademik santri yang mengikuti pembelajaran daring di pondok pesantren.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Menurut Creswell (2014) rancangan penelitian adalah suatu prosedur penelitian yang berisi tentang asumsi-asumsi dan rincian metode pengumpulan dan analisis data. Rancangan penelitian dibuat dengan tujuan untuk menjadi penentu metode pengambilan data dan analisis yang dilakukan berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Melalui acuan rancangan penelitian, peneliti mampu menentukan langkah dan arah penelitian yang akan dilakukan selama penelitian berlangsung.

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang menganalisis data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian kuantitatif juga dapat digunakan untuk menguji dari suatu hipotesis yang telah dibuat. Adapun penelitian kuantitatif dapat bersifat deskriptif, korelasi dan asosiatif. Pada penelitian ini menggunakan penelitian korelasi. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua atau lebih variabel yang saling berkaitan berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010). Pemilihan jenis penelitian kuantitatif korelasional dilakukan dengan tujuan untuk menguji adanya hubungan antara tiga variabel, yakni variabel konsep diri akademik (X_1) dan *self regulated learning* (X_2) sebagai variabel independent dan variabel stres akademik (Y) sebagai variabel dependen.

Penelitian ini kemudian dilakukan dengan beberapa tahap yaitu tahap pengembangan dan tahap validasi. Tahap pengembangan merupakan proses peneliti memunculkan ide atau gagasan penelitian berdasarkan kajian beberapa teori melalui jurnal dan studi pendahuluan. Setelah peneliti mendapat ide atau gagasan penelitian kemudian dilakukan penyusunan item-item berdasarkan teori yang diambil dan dijadikan instrumen penelitian. Instrumen penelitian kemudian diuji melalui tahap

validasi yang dilakukan berdasarkan pertimbangan para profesional atau kelompok pakar yang ahli dalam bidang tersebut untuk menentukan validasi isi setiap item dari instrumen yang disusun (Ulum, 2016).

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari suatu objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang bertujuan untuk dipelajari serta dicari kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Sehingga variabel penelitian dapat diartikan sebagai suatu atribut atau nilai terhadap suatu objek yang memiliki tujuan untuk dipelajari. Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu :

1. Variabel Bebas (Independent)

Variabel bebas atau variabel (X) adalah variabel yang memengaruhi atau menjelaskan variabel lain (Husein, 2003). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsep diri akademik dan *self regulated learning*.

2. Variabel Terikat (Dependent)

Variabel terikat atau variabel (Y) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas (Husein, 2003). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dijelaskan berdasarkan karakteristik dari variabel yang dapat diamati (Azwar, 2010). Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah :

1. Konsep Diri Akademik

Konsep diri akademik adalah pandangan dan penilaian santri mengenai kemampuan diri dalam bidang akademik, meliputi kemampuan mengikuti pelajaran, berprestasi dan mengikuti kegiatan, khususnya kegiatan pembelajaran daring. Konsep diri akademik memiliki tiga aspek yaitu konsep diri akademik kelas, konsep diri akademik kemampuan dan konsep diri akademik prestasi.

2. *Self Regulated Learning*

Self Regulated Learning adalah salah satu cara yang dapat dilakukan oleh santri dalam mengatur dirinya yang juga memiliki

tuntutan sebagai pelajar di sekolah formal dan pondok pesantren dengan melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku belajar dengan cara memantau, memonitor, merencanakan hingga menyeleksi situasi belajar agar sesuai dengan tujuan belajar yang ingin dicapai dalam kondisi pembelajaran daring. Adapun aspek-aspek utama dalam *self regulated learning* adalah aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.

3. Stres Akademik

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang dialami santri dan cenderung pada keadaan yang tidak menyenangkan akibat adanya penyebab stres akademik (*academic stressor*) berupa segala hal yang berkaitan dengan proses pembelajaran seperti tuntutan tugas sekolah dan pondok yang berat dan berlebihan yang tidak sesuai dengan kapasitas santri serta tingginya harapan santri dalam mencapai prestasi belajar selama pembelajaran daring. Aspek-aspek dalam stres akademik ada dua yaitu aspek biologis dan aspek psikologis meliputi kognitif, emosi dan perilaku sosial.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan diteliti dan memiliki setidaknya satu ciri yang sama (Hadi, 2004). Menurut Azwar (2010) populasi adalah sekelompok individu yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian. Sehingga populasi dapat diartikan sebagai seluruh kelompok subjek yang akan diteliti dengan memiliki ciri yang sama dan akan dikenai generalisasi berdasarkan hasil penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah santri PPSQ Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti sekolah formal dan saat ini sedang melakukan pembelajaran daring. Tujuan pengambilan subjek karena santri tersebut memiliki dua tanggung jawab yang harus dipenuhi baik sebagai pelajar di sekolah maupun di pondok pesantren. Jumlah populasi santri yaitu ± 77 santri putri dan ± 69 santri putra. Adapun karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu :

- a. Santri yang bermukim di pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin Tumpang.
- b. Santri berusia remaja dengan rentang usia ± 10 sampai 21 tahun.
- c. Santri mengikuti sekolah formal dan kegiatan pembelajaran daring.

2. Sampel

Sampel adalah subjek yang mewakili suatu populasi yang akan diteliti. Sugiyono (2001) mengungkapkan bahwa sampel merupakan sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Jumlah pengambilan sampel pada penelitian ini mengacu pada tabel jumlah sampel menurut Krejcie dan Morgan (1970) yaitu apabila jumlah populasinya ± 140 maka sampel penelitiannya sejumlah 103 subjek.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu teknik non probability sampling dengan cara sampling purposive. Teknik ini merupakan teknik yang tidak memberi peluang yang sama pada setiap unsur atau anggota populasi untuk dijadikan sampel. Sehingga teknik ini dilakukan dengan menentukan sampel melalui pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015).

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dilakukan dengan tujuan untuk mengungkap fakta variabel yang diteliti. Adapun dalam memperoleh data digunakan skala psikologi dengan menggunakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data yang dapat menentukan kualitas data yang terkumpul (Arikunto, 2010). Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert atau skala yang dalam penyusunan daftar pernyataan berasal dari penjabaran indikator dari suatu variabel (Sugiyono, 2013). Kemudian pernyataan tersebut terbagi menjadi dua komponen yaitu favorable dan unfavorable yang disetiap komponen terdiri dari empat kategori jawaban.

Tabel 3.1
Panduan Skoring

Pilihan Jawaban	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Adapun dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga skala yaitu skala konsep diri akademik, *self regulated learning* dan stres akademik:

1. Skala Konsep Diri Akademik

Pada penelitian ini skala konsep diri akademik menggunakan teori J. Hattie yang dikembangkan oleh Hana Nida Khafiya (2018). Skala ini terdiri dari 49 aitem yang terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 25 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.2
Blueprint Skala Konsep Diri Akademik

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
<i>Classroom self concept</i>	Membandingkan dirinya dengan teman lain di kelas	4, 7, 9, 10, 17, 27, 35, 40, 41	5, 8, 11, 16, 20, 25, 31, 33, 45, 47, 48
<i>Ability self concept</i>	Mengacu pada kemampuan akademik siswa	1, 2, 3, 13, 23, 28, 36, 38, 44	18, 12, 19, 22, 24, 37, 42
<i>Achievment self concept</i>	Mengacu pada prestasi aktual akademik siswa	14, 26, 32, 39, 46, 49	6, 15, 21, 29, 30, 34, 43

2. Skala *Self Regulated Learning*

Pada penelitian ini skala *self regulated learning* menggunakan teori Barry J. Zimmerman yang dikembangkan oleh Heni Martini (2012). Skala ini terdiri dari 63 aitem yang terdiri dari 56 aitem *favorable* dan 7 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.3
Blueprint Skala Self Regulated Learning

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Metakognisi	1. Rehearsal strategies	1,26,34,53	
	2. Elaboration strategies	10,41,50,56	
	3. Organization strategies	27,35,51,54	
	4. Metacognitive strategies	9,20	2,13
Motivasi	1. Mastery self-talk	3,28,42,52	
	2. Relevance enhancement	11,18,49,55	
	3. Situational interest enhancement	19,43,57,59	
	4. Performance/relative ability self-talk	4,36,44,60	
	5. Performance/extrinsic self-talk	21,29,46,58	
	6. Self consequating	33,40,48,61	
	7. Environmental structuring	5,23,38,47	
Perilaku	1. Effort regulation	22,62	37,45
	2. Regulating time and study environment	15	6,30,32
	3. General intention to seek needed help	12,25,39	
	4. General intention to avoid needed help	7,17,24	
	5. Instrumental help-seeking goal	14,16,63	
	6. Seeking help from formal source	31	
	7. Seeking help from informal source	8	

3. Skala Stres Akademik

Pada penelitian ini skala stres akademik menggunakan teori Sarafino dan Smith yang dikembangkan oleh Qonitah Nuraini (2018). Skala ini terdiri dari 45 aitem yang terdiri dari 24 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable*.

Tabel 3.4
Blueprint skala stres akademik

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Fisik	1. Susah tidur	1	3
	2. Sering sakit kepala	2,8	7
	3. Tidak selera makan	4	9

	4. Mudah kelelahan	5	6
Kognitif	1. Sulit berkonsentrasi	11	13
	2. Daya ingat menurun	10	18
	3. Sulit dalam mengambil keputusan	15	21
	4. Hilang rasa percaya diri	12,14,16	17,22
	5. Susah mengerjakan tugas	19	20
Emosi	1. Marah yang meledak-ledak	31	32
	2. Sensitif	23	33
	3. Cemas ketika menghadapi ujian	24,25	26
	4. Gugup	27	28
	5. Tertekan dengan keadaan	29	30
Perilaku Sosial	1. Tidak bersemangat	34	44,45
	2. Suka membolos	36	35
	3. Suka menunda pekerjaan	37	39
	4. Suka menyendiri	38,40	41
	5. Tidak mendengarkan ketika guru menjelaskan	42	43

Aspek-aspek dari setiap variabel kemudian dijadikan indikator dalam penyusunan skala stres akademik, *self regulated learning* dan stres akademik. Selanjutnya berdasarkan indikator yang ada disusunlah item berupa butir-butir pertanyaan yang bersifat favorable dan unfavorable, dimana pernyataan favorable merupakan pernyataan yang mendukung atribut yang diukur sedangkan pernyataan unfavorable merupakan pernyataan yang tidak mendukung atribut yang diukur. Bentuk skala yang digunakan adalah model skala Likert yang memiliki empat kategori jawaban.

F. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang dapat diartikan sebagai tolak ukur berdasarkan ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam mengukur suatu variabel. Validitas berkaitan dengan sejauh mana suatu skala dapat menghasilkan data yang tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Sehingga, alat tes dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila hasil ukurnya memiliki data yang tepat dan akurat. Begitu juga sebaliknya, jika data yang dihasilkan tidak

sesuai dengan tujuan maka validitas dari alat ukur tersebut rendah (Azwar, 2014).

a. Validitas Isi

Validitas isi merupakan validitas yang dilakukan dengan melibatkan para ahli dengan tujuan untuk mengetahui kebenaran suatu instrumen sehingga mampu mengukur variabel yang ingin diukur (Azwar, 2011). Penelitian ini melakukan validitas isi dengan menggunakan pendekatan CVI (*content validity index*). Uji CVI merupakan uji yang dilakukan oleh setidaknya 3 panelis atau para ahli meliputi tiga dosen profesional dengan tujuan untuk mengetahui kebenaran instrumen penelitian sehingga dapat diketahui kualitas alat ukur suatu variabel. Lynn dalam penelitiannya menghitung ada dua jenis CVI yaitu i-CVI atau validitas isi item individual dan s-CVI yang merupakan validitas konten dari skala keseluruhan. Nilai i-CVI harus 1,00 jika panelis berjumlah kurang atau sama dengan lima. Tetapi Lynn merekomendasikan nilai i-CVI tidak lebih rendah dari 0,78 (Hendryadi, 2017).

Adapun hasil dari uji CVI adalah sebagai berikut:

Tabel 3.5
Hasil Uji CVI Konsep Diri Akademik

No	Aspek	Jumlah Item Keseluruhan		Nomor Item Gugur
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Classroom self concept</i>	9	11	8, 11, 40, 45, 48
2	<i>Ability self concept</i>	9	7	19, 37, 44
3	<i>Achievment self concept</i>	6	7	6, 21, 34
TOTAL		49		11

Berdasarkan hasil uji CVI pada variabel konsep diri akademik diperoleh item yang memenuhi nilai CVI sebesar 1,00. Aspek *classroom self concept* memiliki item gugur sebanyak 5 item. Aspek *ability self concept* memiliki item gugur sebanyak 3 item. Selanjutnya aspek *achievment self concept* memiliki item gugur

sebanyak 3 item. Sehingga dari 49 item keseluruhan terdapat 11 item yang gugur CVI atau tidak memenuhi nilai CVI sebesar 1,00.

Kemudian pada variabel *Self Regulated Learning* diperoleh hasil CVI sebagai berikut :

Tabel 3.6
Hasil Uji CVI *Self Regulated Learning*

No	Aspek	Jumlah Item Keseluruhan		Nomor Item Gugur
		Favorable	Unfavorable	
1	Metakognisi	14	2	-
2	Motivasi	28	-	58
3	Perilaku	14	5	6, 7, 22, 24, 62
TOTAL		63		6

Berdasarkan hasil uji CVI pada variabel *self regulated learning* diperoleh item yang memenuhi nilai CVI sebesar 1,00. Aspek metakognisi tidak memiliki item gugur. Aspek motivasi memiliki item gugur sebanyak 1 item. Selanjutnya aspek perilaku memiliki item gugur sebanyak 5 item. Sehingga dari 63 item keseluruhan terdapat 6 item yang gugur CVI atau tidak memenuhi nilai CVI sebesar 1,00.

Pada variabel Stres Akademik diperoleh hasil CVI sebagai berikut:

Tabel 3.7
Hasil Uji CVI Stres Akademik

No	Aspek	Jumlah Item Keseluruhan		Nomor Item Gugur
		Favorable	Unfavorable	
1	Fisik	5	4	-
2	Kognitif	7	6	11, 19, 21
3	Emosi	6	5	24, 30
4	Perilaku Sosial	6	6	34, 36, 37, 38, 40
TOTAL		45		10

Berdasarkan hasil uji CVI pada variabel stres akademik diperoleh item yang memenuhi nilai CVI sebesar 1,00. Aspek fisik tidak memiliki item gugur. Aspek kognitif memiliki item gugur sebanyak 3 item. Selanjutnya aspek emosi memiliki item gugur sebanyak 2 item. Aspek perilaku sosial memiliki item gugur sebanyak 5 item. Sehingga dari 45 item keseluruhan terdapat 10 item yang gugur CVI atau tidak memenuhi nilai CVI sebesar 1,00.

b. Validitas Aitem

Validitas aitem merupakan teknik pengujian dengan memilih aitem menggunakan hasil komputasi korelasi antara skor item dan skor total yang menghasilkan informasi mengenai kemampuan item dalam membedakan individu satu dengan individu lainnya sesuai dengan atribut yang diukur (Azwar, 2011). Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science)*. Metode yang digunakan ialah dengan membandingkan nilai r-hitung variabel penelitian dengan nilai r-tabel. Suatu alat ukur dapat dikatakan valid apabila memiliki korelasi tiap faktor bernilai positif dan besarnya $\alpha > 0,3$ (Sugiyono, 2012).

Sehingga dapat diperoleh hasil uji validitas item untuk variabel konsep diri akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 3.8
Validitas Konsep Diri Akademik

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	<i>Classroom self concept</i>	16, 17, 20, 27, 31, 47	4, 5, 7, 9, 10, 25, 33, 35, 41	15
2	<i>Ability self concept</i>	1, 2, 12, 18, 22, 23, 24, 38, 42	3, 13, 28, 36	13
3	<i>Achievment self concept</i>	15, 30, 43, 49	14, 26, 29, 32, 39, 46	10
TOTAL		19	19	38

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel konsep diri akademik diperoleh item yang memenuhi r-tabel sebesar 0,361. Aspek *classroom self concept* yang awalnya memiliki 15 item kemudian gugur sebanyak 9 item. Aspek *ability self concept* semula memiliki 13 item kemudian gugur sebanyak 4 item. Selanjutnya aspek *achievement self concept* semula memiliki 10 item kemudian gugur sebanyak 6 item. Sehingga dapat diketahui bahwa dari 38 item keseluruhan terdapat 19 item yang tidak valid dan 19 item yang memenuhi standart r-tabel yaitu $> 0,361$.

Pada variabel *self regulated learning* diperoleh hasil uji validitas sebagai berikut :

Tabel 3.9
Validitas Self Regulated Learning

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Metakognisi	2, 9, 10, 13, 20, 26, 27, 34, 35, 41, 50, 51, 53, 54, 56	1	16
2	Motivasi	18, 19, 21, 28, 33, 36, 38, 40, 42, 43, 44, 46, 47, 48, 49, 55, 57, 59	3, 4, 5, 11, 23, 29, 52, 60, 61	27
3	Perilaku	8, 12, 15, 16, 31, 37, 39	14, 17, 25, 30, 32, 45, 63	14
TOTAL		41	16	57

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel *self regulated learning* diperoleh item yang memenuhi r-tabel sebesar 0,361. Aspek metakognisi yang awalnya memiliki 16 item kemudian gugur sebanyak 1 item. Aspek motivasi semula memiliki 27 item kemudian gugur sebanyak 9 item. Selanjutnya aspek perilaku semula memiliki 14 item kemudian gugur sebanyak 6 item. Sehingga dapat diketahui bahwa dari 57 item keseluruhan terdapat

16 item yang tidak valid dan 41 item yang memenuhi standart r-tabel yaitu $> 0,361$.

Selanjutnya pada variabel stres akademik diperoleh hasil uji validitas sebagai berikut :

Tabel 3.10
Validitas Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Item		Jumlah
		Valid	Gugur	
1	Fisik	2, 3, 4, 6	1, 5, 7, 8, 9	9
2	Kognitif	10, 12, 13, 14, 15, 17, 20	16, 18, 22	10
3	Emosi	23, 25, 26, 28, 29, 31	27, 32, 33	9
4	Perilaku Sosial	35, 39, 41, 42, 43, 44	45	7
TOTAL		23	12	35

Berdasarkan hasil uji validitas pada variabel stres akademik diperoleh item yang memenuhi r-tabel sebesar 0,361. Aspek fisik yang awalnya memiliki 9 item kemudian gugur sebanyak 5 item. Aspek kognitif semula memiliki 10 item kemudian gugur sebanyak 3 item. Selanjutnya aspek emosi semula memiliki 9 item kemudian gugur sebanyak 3 item. Aspek perilaku sosial semula memiliki 7 item kemudian gugur sebanyak 1 item. Sehingga dapat diketahui bahwa dari 35 item keseluruhan terdapat 12 item yang tidak valid dan 23 item yang memenuhi standart r-tabel yaitu $> 0,361$.

2. Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah uji yang dilakukan dengan tujuan melihat konsistensi alat ukur dan dapat dipercaya dalam hal menguji kategori yang sama. Reliabilitas dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang memiliki angka antara rentan 0 sampai 1,00 yang menunjukkan bahwa semakin tinggi koefisien reliabelnya maka akan semakin reliabel. Alat ukur dapat dikatakan reliabel jika nilai $\alpha > 0,6$ (Azwar, 2011). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *cronbach alpha* (α)

dengan menggunakan bantuan *Software SPSS (Statistic Package and Social Science)*. Adapun hasil reliabilitas pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3.11
Hasil Reliabilitas Skala Penelitian

Skala	Jumlah Item Valid	Cronbach Alpha	Keterangan
Konsep Diri Akademik	19	0,902	Reliabel
<i>Self Regulated Learning</i>	41	0,930	Reliabel
Stres Akademik	23	0,836	Reliabel

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa ketiga skala penelitian memiliki nilai koefisien *cronbach alpha* diatas 0,6 yang menunjukkan bahwa ketiga variabel tersebut adalah reliabel.

G. Model Analisis Data

Analisis data adalah pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan rumus-rumus yang ada sesuai dengan desain penelitian yang digunakan. Analisa ini dilakukan dengan tujuan untuk menjawab hipotesis dalam suatu penelitian (Arikunto, 2006). Pada penelitian ini analisa data dilakukan dengan beberapa teknik sebagai berikut :

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan dengan tujuan untuk memberikan gambaran secara deskriptif mengenai subjek penelitian berdasarkan data-data dari variabel yang diperoleh dari suatu kelompok subjek dan tidak untuk menguji hipotesis. Analisa deskriptif digunakan untuk memberikan deskripsi mengenai hasil penelitian secara umum untuk mengetahui kategorisasi pada variabel tertentu, khususnya variabel konsep diri akademik, *self regulated learning* dan stres akademik pada santri PPSQ Sholahul Huda Al Mujahidin Tumpang. Hasil dari analisis deskriptif dibagi menjadi tiga bagian yaitu kategorisasi tinggi, sedang dan rendah. Kategorisasi yang digunakan menggunakan norma berikut:

- a. Tinggi : $X < M - 1SD$
- b. Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
- c. Rendah : $M + 1SD \leq X$

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hasil sebaran data penelitian menunjukkan hasil berdistribusi normal atau tidak. Jika hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah analisa statistik parametrik. Hal ini dapat diketahui dengan melakukan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *software* SPSS. Analisa statistik parametrik yang digunakan untuk mengetahui keeratan hubungan variabel adalah analisis korelasi pearson.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui korelasi linier dari sebuah data. Data berkorelasi secara linier merupakan syarat data agar dapat dianalisis menggunakan analisis linier berganda. Uji linieritas diketahui melalui nilai signifikansi dengan nilai signifikan lebih dari 0,05 yang berarti terdapat hubungan linier antara variabel.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment* dengan signifikansi sebesar $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel yang berkaitan. Kesimpulan dari suatu penelitian dapat ditunjukkan dengan penerimaan atau penolakan hipotesis melalui uji hipotesis.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin merupakan pondok pesantren salaf yang masih terpaut dengan adanya program mengaji dengan menggunakan kitab kuning. Tetapi, berbeda dengan kebanyakan pondok pesantren salaf yang tidak terlalu fokus dengan pelajaran umum, pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin memperbolehkan santrinya untuk menempuh pelajaran umum di sekolah formal. Pondok pesantren Sholahul Huda mulai didirikan pada tahun 2006 oleh Drs. H. Is'adur Rofiq, M.M selaku pendiri sekaligus pengasuh pondok pesantren. Pada awalnya, pengasuh pondok pesantren ini hanya membuka untuk santri putra saja. Tetapi seiring berjalannya waktu justru banyak santri putri yang mendaftar hingga sampai saat ini pondok pesantren ini menerima santri putra dan putri.

Pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin beralamat di Jl. Sakura no. 1 RT/RW 6/3 desa Malangsuko kecamatan Tumpang kabupaten Malang. Pondok pesantren ini terdiri dari beberapa unit pendidikan yaitu pondok pesantren, madrasah diniyah Salafiyah "Al-Mujahidin" dan Taman Pendidikan Al-Qur'an "Al-Mujahidin". Visi pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin adalah "Mencetak Santri Berilmu Amaliyah, Beramal Ilmiah Berakhlaq Qur'ani yang Berhaluan Ahlussunnah Wal Jamaah". Sedangkan Misi pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin antara lain:

- a. Menanamkan kepada santri akan rasa cinta terhadap Allah, Rosul dan para sahabat serta orang-orang yang mengikuti jejak perjalanannya.
- b. Mengantarkan santri untuk bisa membaca dan menulis Al-Qur'an dengan baik dan benar.

- c. Mengantarkan santri untuk dapat memiliki pengetahuan dan pemahaman terhadap syariat agama Islam yang digali dari Al-Qur'an, hadist dan kitab-kitab salafi.
- d. Menanamkan dan mengantarkan santri agar memiliki akhlaqul karimah dari berbagai segi kehidupannya.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang beralamat di Jl. Sakura no. 1 RT/RW 6/3 desa Malangsono kecamatan Tumpang kabupaten Malang. Penelitian dilaksanakan sejak bulan Oktober 2020 hingga Maret 2021 (dimulai dari penemuan masalah hingga penulisan hasil laporan penelitian).

3. Jumlah Subjek Penelitian

Jumlah subjek penelitian yang ditentukan oleh peneliti adalah sebanyak 103 santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin. Perincian subjek penelitian ini adalah santri yang berusia remaja, bermukim di pondok dan mengikuti pembelajaran daring di sekolah formal. Jumlah ini mengacu pada tabel jumlah sampel menurut Krejcie dan Morgan (1970) yaitu apabila jumlah populasinya ± 140 maka sampel penelitiannya sejumlah 103 subjek.

4. Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data

Proses pengambilan data pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan angket pada ketua pondok pesantren baik ketua pondok putra maupun pondok putri yang kemudian akan dibagikan pada setiap santri pondok pesantren. Peneliti menyebarkan 83 skala penelitian yang terdiri dari skala konsep diri akademik, skala *self regulated learning*, dan skala stres akademik. Adapun perincian skala penelitian yaitu terdiri dari 19 item skala konsep diri akademik, 41 item skala *self regulated learning* dan 23 item skala stres akademik.

5. Hambatan-hambatan Saat Penelitian

Pada penelitian ini tidak memiliki hambatan yang begitu banyak, hanya kurangnya koordinasi dengan calon subjek penelitian, khususnya pada santri pondok putra. Hal ini dikarenakan adanya

peraturan khusus bahwa wanita tidak diperkenankan untuk terjun langsung di wilayah pondok putra. Sehingga peneliti hanya boleh mencari informasi dan menitipkan kuesioner kepada pengurus pondok pesantren.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang dilakukan untuk mengetahui data dari suatu variabel berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS menggunakan teknik *Kolmogorov-Sminorv*. Suatu data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila $Sig > 0.05$ dan begitu juga sebaliknya. Sehingga dapat diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut :

Tabel 4.1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	Sig	Keterangan
Konsep Diri Akademik	0,089	0,042	Tidak Normal
<i>Self Regulated Learning</i>	0,063	0,200	Normal
Stres Akademik	0,079	0,123	Normal

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh signifikansi untuk variabel konsep diri akademik sebesar 0,042, variabel *self regulated learning* sebesar 0,200 dan variabel stres akademik sebesar 0,123. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel konsep diri akademik tidak berdistribusi normal sedangkan variabel *self regulated learning* dan stres akademik berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas merupakan uji yang bertujuan untuk melihat adanya hubungan linier antara variabel independent dan variabel dependent. Uji linieritas dilakukan dengan bantuan SPSS yang digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi atau regresi berganda dengan syarat signifikansi $< 0,05$ dan *Devition from*

$Linierity > 0,05$. Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.2
Hasil Uji Linieritas

Variabel	<i>Deviation from Linierity</i>	Keterangan
Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik	0,120	Linier
<i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik	0,162	Linier

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas diketahui bahwa setiap variabel independent memiliki hubungan yang linier terhadap variabel dependent. Hal ini diperoleh dari nilai hitung antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik memiliki nilai sebesar 0,120 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05. Sejalan dengan nilai hitung antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik memiliki nilai sebesar 0,162 yang juga menunjukkan bahwa nilai tersebut lebih dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linier antara setiap variabel.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya korelasi antara variabel independent yaitu variabel konsep diri akademik dengan variabel *self regulated learning* pada model regresi. Model regresi yang baik yaitu tidak terjadi korelasi antara variabel bebas (Nugroho, 2005). Jika nilai *Variance Inflation Factor* $< 10,00$ dan nilai *tolerance* $> 0,10$ maka hal ini dapat dikatakan terbebas dari multikolinieritas. Sehingga dapat diperoleh hasil uji multikolinieritas sebagai berikut :

Tabel 4.3
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Interpretasi
Konsep Diri Akademik	0,804	1,244	Tidak terjadi multikolinieritas
<i>Self Regulated Learning</i>	0,804	1,244	Tidak terjadi multikolinieritas

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas diatas dapat diketahui bahwa variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* memiliki nilai *tolerance* sebesar 0,804 dan nilai VIF sebesar 1,244 yang menunjukkan bahwa nilai tersebut memenuhi standart bebas multikolinieritas yaitu *tolerance* sebesar $0,804 > 0,10$ dan nilai VIF sebesar $1,244 < 10,00$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas dinyatakan tidak terjadi multikolinieritas.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan uji yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan variance dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain (Ghozali, 2005). Pada penelitian ini menggunakan uji Glesjer yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas signifikansi hasil regresi nilai absolut residual terhadap variabel bebas dengan nilai α nya. Suatu data dikatakan bebas dari masalah heteroskedastisitas jika nilai probabilitas signifikansi hasil regresi nilai absolut residual lebih besar dari α . Sehingga dapat diperoleh hasil uji heteroskedastisitas sebagai berikut :

Tabel 4.4
Hasil Uji Heteroskedastisitas

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	9,424	3,653		2,580	0,11
	Konsep Diri Akademik	,052	,064	,089	,812	0,419
	Self Regulated Learning	-,059	,035	-,187	-1,699	0,092

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas diperoleh hasil signifikansi variabel konsep diri akademik sebesar 0,419 dan signifikansi variabel stres akademik sebesar 0,092. Tabel diatas menunjukkan tidak ada variabel bebas yang signifikan secara statistik mempengaruhi variabel tergantung nilai Absolut Ut. Hal ini ditunjukkan dari data variabel konsep diri akademik sebesar

0,419 dan variabel stres akademik sebesar 0,092 lebih besar dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskadistitas dalam pengujian ini.

2. Deskripsi Data

a. Analisis Deskriptif

Deskripsi data merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik pada data pokok dari suatu penelitian. Analisa deskriptif ditujukan untuk memberi gambaran umum mengenai variabel yang digambarkan yaitu konsep diri akademik, *self regulated learning*, dan stres akademik. Ketiga variabel ini dikategorisasikan untuk mengetahui tinggi rendahnya nilai subjek. Tujuan kategorisasi ini adalah menempatkan subjek ke dalam suatu kelompok tertentu secara terpisah dan berjenjang menurut suatu kontinum atribut yang diukur (Azwar, 2008). Sehingga berdasarkan hasil analisis deskriptif setiap variabel diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4.5
Deskriptif Statistik Skor Hipotetik

Variabel	Min	Max	Range	Mean Hipotetik	Std. Deviation
Konsep Diri Akademik	19 x 1 = 19	19 x 4 = 76	76 – 19 = 57	(19 + 76)/2 = 47,5	57 : 6 = 9,5
<i>Self Regulated Learning</i>	41 x 1 = 41	41 x 4 = 164	164 – 41 = 123	(41 + 164)/2 = 102,5	123 : 6 = 20,5
Stres Akademik	23 x 1 = 23	23 x 4 = 92	92 – 23 = 69	(23 + 92)/2 = 57,5	69 : 6 = 11,5

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa skala konsep diri akademik memiliki skor minimal item 19 dan skor maksimal item 76, range atau jangkauan diperoleh skor sebesar 57 dan rerata (mean) hipotetik sebesar 47,5 dengan skor standart deviasi sebesar 9,5. Pada skala *self regulated learning* diperoleh skor minimal item sebesar 41 dan skor maksimal item sebesar 164, sedangkan range yang diperoleh sebesar 123 dan rerata hipotetik sebesar 102,5 dengan standar deviasi sebesar 20,5. Sedangkan pada

skala stres akademik memiliki skor minimal item sebesar 23 dan skor maksimal item sebesar 92, lalu untuk range diperoleh sebesar 69 dan rerata hipotetik sebesar 57,5 dengan standar deviasi sebesar 11,5.

b. Deskripsi Kategorisasi Data

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mengkategorisasikan dengan jenjang yang disesuaikan pada hasil skor dari setiap subjek. Kriteria kategorisasi terdiri dari tinggi, sedang dan rendah. Sehingga setiap variabel skor akan dikategorikan dengan norma sebagai berikut :

Tabel 4.6
Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Rendah	$M + 1SD \leq X$

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kategorisasi data dari setiap variabel dijelaskan sebagai berikut :

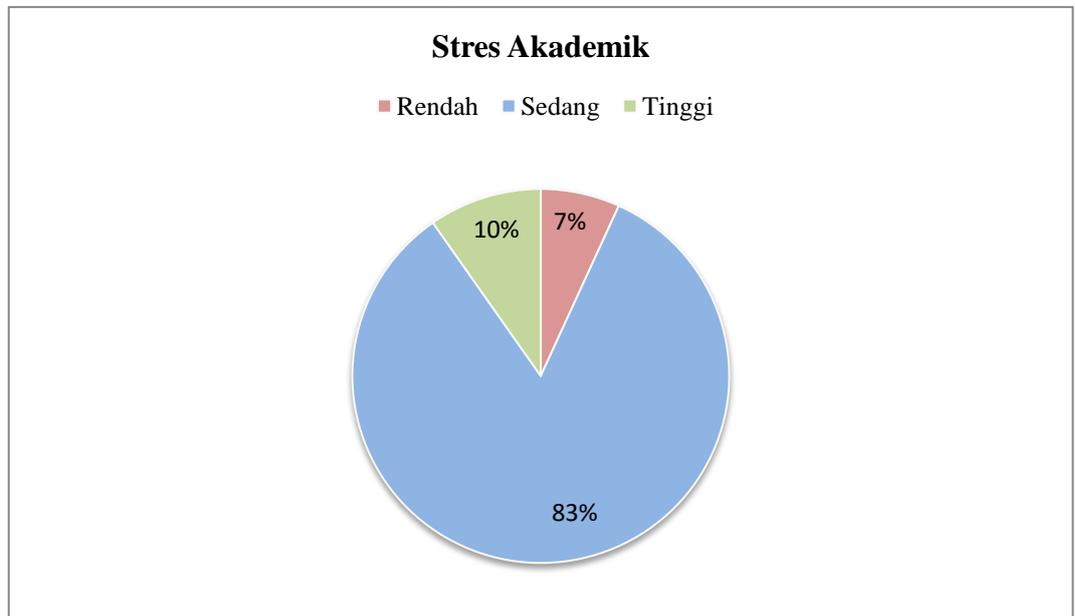
1) Skala Stres Akademik

Pada skala stres akademik diperoleh perhitungan kategorisasi data sesuai dengan norma kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 4.7
Kriteria Kategorisasi Skala Stres Akademik

Norma	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Frekuensi	Prosentase
$X < M - 1SD$	$X < 46$	Rendah	7	6,8%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$46 \leq X < 69$	Sedang	86	83,5%
$M + 1SD \leq X$	$69 \leq X$	Tinggi	10	9,7%
Jumlah			103	100%

Gambar Diagram 4.1
Kategorisasi Stres Akademik



Berdasarkan diagram 4.1 menunjukkan bahwa dari 103 responden terdapat 7 responden yang berada pada kategori rendah dengan jumlah prosentase sebesar 6,8%. Kemudian terdapat 86 responden berada pada kategori sedang dengan jumlah prosentase sebesar 83,5% . Sedangkan sebanyak 10 responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah prosentase sebesar 9,7%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin berada pada kategori sedang, hanya beberapa santri yang berada pada kategori rendah dan tinggi.

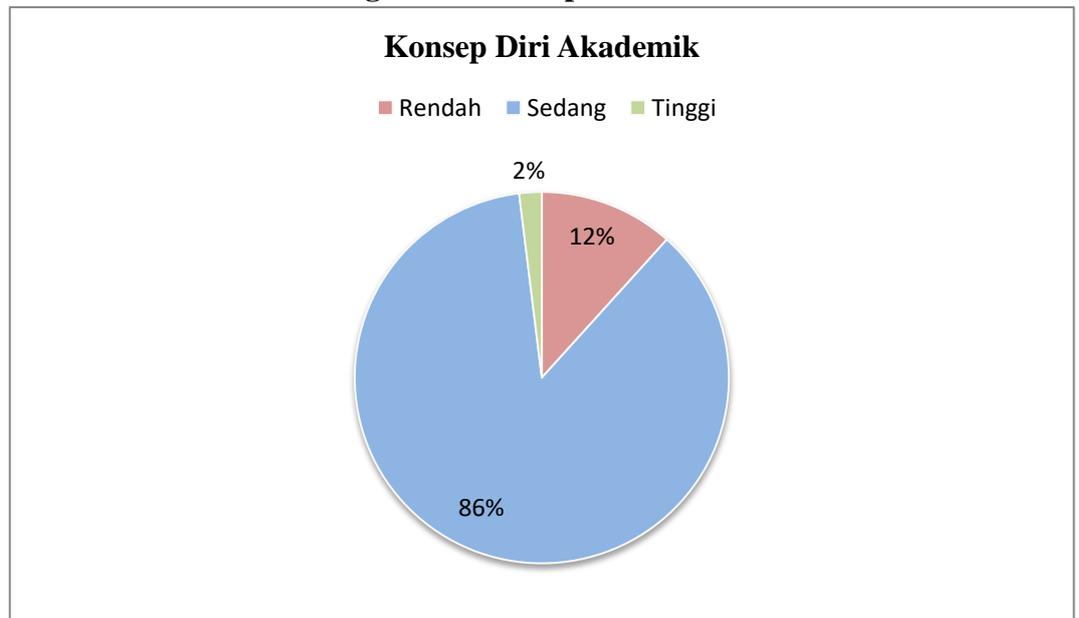
2) Skala Konsep Diri Akademik

Pada skala konsep diri akademik diperoleh perhitungan kategorisasi data sesuai dengan norma kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 4.8
Kriteria Kategorisasi Skala Konsep Diri Akademik

Norma	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Frekuensi	Prosentase
$X < M - 1SD$	$X < 38$	Rendah	12	11,7%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$38 \leq X < 57$	Sedang	89	86,4%
$M + 1SD \leq X$	$57 \leq X$	Tinggi	2	1,9%
Jumlah			103	100%

Gambar Diagram 4.2
Kategorisasi Konsep Diri Akademik



Berdasarkan diagram 4.2 menunjukkan bahwa dari 103 responden terdapat 12 responden yang berada pada kategori rendah dengan jumlah prosentase sebesar 11,7%. Kemudian terdapat 89 responden berada pada kategori sedang dengan jumlah prosentase sebesar 86,4% . Sedangkan sebanyak 2 responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah prosentase sebesar 1,9%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin berada pada kategori sedang, hanya beberapa santri yang berada pada kategori rendah dan tinggi.

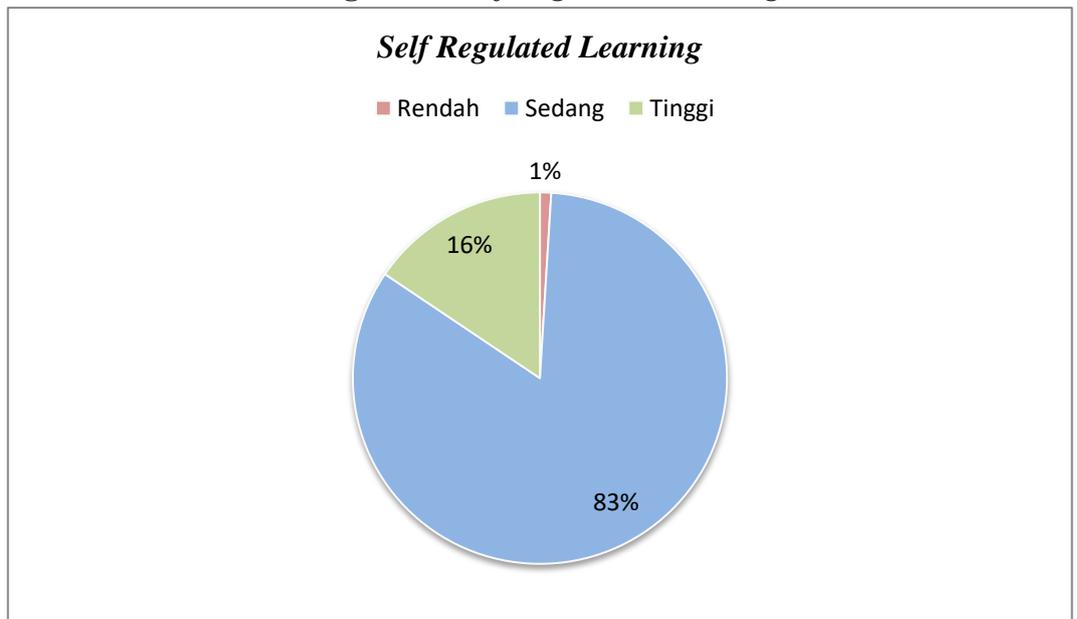
3) Skala *Self Regulated Learning*

Pada skala *self regulated learning* diperoleh perhitungan kategorisasi data sesuai dengan norma kategorisasi sebagai berikut :

Tabel 4.9
Kriteria Kategorisasi Skala *Self Regulated Learning*

Norma	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			Frekuensi	Prosentase
$X < M - 1SD$	$X < 82$	Rendah	1	1,0%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$82 \leq X < 123$	Sedang	86	83,5%
$M + 1SD \leq X$	$123 \leq X$	Tinggi	16	15,5%
Jumlah			103	100%

Gambar Diagram 4.3
Kategorisasi *Self Regulated Learning*



Berdasarkan diagram 4.3 menunjukkan bahwa dari 103 responden terdapat 1 responden yang berada pada kategori rendah dengan jumlah prosentase sebesar 1,0%. Kemudian terdapat 86 responden berada pada kategori sedang dengan jumlah prosentase sebesar 83,5%. Sedangkan sebanyak 16 responden berada pada kategori tinggi dengan jumlah prosentase sebesar 15,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-

Mujahidin berada pada kategori sedang, hanya beberapa santri yang berada pada kategori rendah dan tinggi.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini uji hipotesis yang dilakukan yaitu dengan menggunakan analisis korelasi berganda. Penggunaan uji korelasi berganda bertujuan untuk menguji antara satu variabel terikat yaitu stres akademik dan dua atau lebih variabel bebas yang dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yakni konsep diri akademik dan *self regulated learning*. Selain itu, tujuan dari korelasi berganda adalah untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Sehingga hasil uji korelasi berganda pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 4.10
Hasil Uji Korelasi Berganda

		Konsep Diri Akademik	Self Regulated Learning	Stres Akademik
Konsep Diri Akademik	Person Correlation	1	,443**	-,552**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	103	103	103
Self Regulated Learning	Person Correlation	,443**	1	-,371**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	103	103	103
Stres Akademik	Person Correlation	-,552**	-,371**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	103	103	103

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi berganda diketahui bahwa hubungan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik memiliki nilai r sebesar -0,552 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ yaitu $< 0,05$. Nilai yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila santri memiliki konsep diri akademik yang rendah maka mereka mengalami stres akademik. Begitu juga sebaliknya, jika santri memiliki konsep diri akademik yang baik maka mereka cenderung tidak mengalami stres akademik.

Kemudian pada tabel hasil uji korelasi berganda juga menunjukkan bahwa hubungan antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik memiliki nilai r sebesar $-0,371$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ yaitu $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan pada variabel *self regulated learning* dengan stres akademik, artinya jika santri memiliki *self regulated learning* yang rendah maka mereka dapat dikatakan mengalami stres akademik. Begitu juga sebaliknya, jika santri memiliki *self regulated learning* yang baik maka mereka dapat dikatakan tidak mengalami stres akademik. Selain itu, hasil uji korelasi berganda antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 4.11
Model Summary

R	R Square	Sig. F Change
0,570	0,325	0,000

Berdasarkan tabel model summary dapat diketahui bahwa besarnya nilai hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* secara simultan dengan stres akademik menunjukkan nilai r sebesar $0,570$. Sedangkan kontribusi secara simultan variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik memiliki nilai sebesar $0,570^2 \times 100\% = 0,325$, sehingga sisanya ditemukan nilai $0,675$ ditentukan oleh variabel lain. Kemudian, nilai signifikansi korelasi antara variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* diperoleh nilai probabilitas signifikansi $F_{\text{change}} = 0,000$ dimana nilai tersebut $< 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yakni ada hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* terhadap stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin Tumpang.

C. Pembahasan

1. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dengan Stres Akademik santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil korelasi antara variabel konsep diri akademik dengan variabel stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin yaitu sebesar -0,552 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dimana nilai tersebut $< 0,05$ dari banyak sampel 103 santri. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel konsep diri akademik dengan variabel stres akademik yang dapat diartikan bahwa semakin rendah konsep diri akademik santri maka semakin tinggi santri mengalami stres akademik, begitu juga sebaliknya jika konsep diri akademik semakin tinggi maka akan semakin rendah santri mengalami stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

Hal ini sejalan dengan pendapat Rahmawati (2012) yang menyatakan bahwa stres akademik yang dialami pelajar merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki seseorang sehingga mereka cenderung merasa terbebani oleh berbagai tekanan proses pembelajaran. Seseorang yang tidak memiliki keyakinan terhadap kemampuan sumber daya aktual yang dimiliki akan memunculkan respon seperti kehilangan rasa percaya diri. Sedangkan, tingkat kepercayaan diri yang tinggi mampu membantu seseorang untuk meningkatkan konsep diri yang dimiliki (Marsh et al., 1985).

Beberapa pendapat juga mengemukakan bahwa stres akademik yang dialami siswa muncul karena adanya tekanan menunjukkan prestasi dan keunggulan yang menimbulkan persaingan akademik semakin meningkat dan membuat mereka merasa terbebani. Adapun salah satu faktor yang dapat mengakibatkan stres yaitu faktor eksternal berupa

tekanan untuk berprestasi. Seseorang yang memiliki prestasi tinggi dan kualifikasi akademik yang baik akan cenderung dihormati oleh masyarakat, begitu juga sebaliknya bagi seseorang yang memiliki pendidikan yang rendah maka ia akan dipandang rendah. Sehingga siswa akan berlomba dan membandingkan kemampuan dirinya untuk prestasi yang dicapai (Alvin, 2007). Hal ini mampu memicu stres akademik apabila kemampuan yang dimiliki siswa lebih rendah dan tidak memiliki konsep diri akademik yang baik.

Hasil penelitian yang dilakukan pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi disebabkan oleh kurangnya keyakinan akan kemampuan yang dimiliki santri dalam menyelesaikan tugas pembelajaran daring. Hal ini dibuktikan pada perhitungan sumbangan efektif setiap aspek konsep diri akademik pada stres akademik. Berdasarkan uji nilai regresi diperoleh aspek konsep diri akademik yaitu *ability self concept* memiliki nilai bobot tertinggi dibanding aspek lainnya yaitu sebesar -0,892. Perolehan nilai tersebut menunjukkan bahwa aspek *ability self concept* atau konsep diri yang berkaitan dengan kemampuan akademik yang dimiliki siswa memiliki sumbangan yang efektif dapat mencegah atau memicu stres akademik. Sejalan dengan beberapa pendapat yang mengatakan bahwa kebanyakan siswa mengalami kegagalan atau stres bukan disebabkan oleh tingkat intelektual melainkan akibat adanya perasaan tidak mampu atau kurangnya keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dimiliki (Dhatu & Ediati, 2015).

Beberapa penelitian serupa yang dilakukan oleh Rahayu (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri dengan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 50% atau sebanyak 106 mahasiswa mengalami stres akademik. Kemudian hasil penelitian juga menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel konsep diri terhadap stres akademik mahasiswa dengan nilai t sebesar 1,98 dimana t hitung $>$ t

tabel yaitu 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel konsep diri memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa (Rahayu, 2018).

Berdasarkan penjelasan di atas seseorang yang mengalami stres akademik cenderung tidak memiliki keyakinan atau konsep diri yang baik yang berkaitan dengan kemampuan akademik yang dimiliki siswa. Konsep diri akademik yang kurang baik atau negatif dapat diartikan sebagai proses evaluasi diri yang bersifat negatif seperti membenci diri, memiliki perasaan rendah diri dan kurang mampu menerima dirinya khususnya kemampuan yang dimiliki siswa. Konsep diri akademik yang negatif mampu membuat seseorang merasa takut akan kegagalan, tidak berani mengambil resiko, motivasi belajar menurun yang dapat membuat menurunnya prestasi siswa sehingga dapat memicu stres akademik (Subaryana, 2015).

Pada penelitian ini konsep diri akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin berada pada kategori sedang. Walaupun sudah berada pada posisi sedang, beberapa santri juga masih berada pada kategori rendah. Sehingga perlu diadakan peningkatan konsep diri akademik santri dengan tujuan menjadikan santri mampu mengevaluasi dengan baik dan objektif serta merubah sudut pandang santri mengenai kemampuan yang dimiliki dan menemukan solusi dari setiap permasalahan akademik yang terjadi saat pembelajaran daring. Sudut pandang yang positif mengenai kemampuan yang dimiliki santri diharapkan dapat membangun konsep diri akademik yang baik dan meminimalisir munculnya stres akademik santri.

Hal ini sesuai dengan data awal yang menunjukkan santri berada pada rentang usia remaja yakni kurang lebih pada usia 10 hingga 20 tahun. Berdasarkan hasil observasi santri juga sudah memahami identitas mereka sehingga hasil menunjukkan bahwa konsep diri akademik berada pada kondisi sedang. Tetapi, ada juga beberapa siswa yang kurang memahami konsep dirinya dengan diwujudkan hasil wawancara bahwa santri tersebut kurang memami kemampuan dirinya

sehingga prestasi yang diperoleh menjadi menurun. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil laporan belajar pada ujian semester ganjil santri (Jum'at, 6 November 2020).

Kemudian pada hasil analisis menunjukkan bahwa jika konsep diri akademik rendah maka stres akademik tinggi, hal ini terjadi akibat rendahnya keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya. Sejalan dengan beberapa aspek konsep diri akademik yaitu membandingkan diri dengan teman-teman di kelas jika dilakukan dengan konsep diri yang baik maka akan memunculkan motivasi diri dalam mencapai prestasi akademik. Tetapi, jika membandingkan diri dan melakukan persaingan yang tidak baik dan tidak dilandasi dengan aspek keyakinan akan kemampuan yang dimiliki seseorang maka akan memicu timbulnya stres akademik (Hattie, 2014).

Begitu juga apabila konsep diri akademik tinggi maka stres akademik seseorang berada dalam kategori rendah. Hal ini tidak terlepas dari bagaimana pandangan seseorang terhadap dirinya. Pandangan seseorang mengenai dirinya utamanya dalam hal kemampuan akademik atau sering disebut sebagai konsep diri akademik merupakan salah satu penentu bagaimana individu menilai dirinya (Rahayu, 2018). Jika seseorang memiliki pandangan atau keyakinan bahwa dia mampu menyelesaikan masalah maka individu tersebut akan mampu mengatasi berbagai persoalan khususnya dengan hal yang berkaitan proses akademik (Rakhmat, 2001). Sehingga apabila seseorang mampu mengatasi masalah dengan baik maka kecil kemungkinan seseorang mengalami stres akademik.

2. Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan diperoleh hasil korelasi antara variabel *self regulated learning* dengan variabel stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin yaitu sebesar -0,371 dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dimana nilai tersebut $< 0,05$ dari banyak sampel 103 santri. Hal ini menunjukkan

bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan variabel stres akademik. Kemudian nilai negatif menunjukkan bahwa semakin rendah *self regulated learning* santri maka semakin tinggi santri mengalami stres akademik, begitu juga sebaliknya jika *self regulated learning* semakin tinggi maka akan semakin rendah santri mengalami stres akademik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari segala hal yang berkaitan dengan proses kegiatan pembelajaran. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik yaitu faktor internal berupa kemampuan berfikir, bertindak dan berperilaku dalam mengelola cara belajar seseorang. Menurut pendapat Jaleel (2016) seseorang yang mampu mengelola kebiasaan belajar yang teratur dan mampu menerapkan strategi belajar saat pembelajaran di sekolah maupun pembelajaran daring maka hal tersebut dapat mengurangi stres akademik. Begitu juga sebaliknya, jika kemampuan mengelola kebiasaan belajarnya buruk maka siswa akan cenderung mengalami stres akademik. Peran *self regulated learning* atau SRL sebagai strategi dalam mengatur model pembelajaran seseorang secara kreatif mulai dari merencanakan, memantau mengontrol hingga mengevaluasi proses belajar sangat berguna untuk mencapai tujuan belajar. Selain itu, kemampuan SRL juga berperan sebagai faktor untuk mereduksi munculnya stres akademik (Priskila & Savira, 2019).

Sejalan dengan pendapat tersebut, Hoyle mengungkapkan bahwa seseorang yang memiliki regulasi dalam belajar yang baik merupakan individu yang mampu menyusun upaya untuk mencapai target selama pembelajaran. Kemampuan menyusun atau mengatur dalam proses belajar sangat diperlukan untuk menunjang kesuksesan dan hasil belajar siswa. Siswa yang tidak mampu mengatur model pembelajaran yang baik akan cenderung mengalami stres akademik. Hal tersebut

sejalan dengan respon yang muncul akibat stres akademik meliputi tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai yang tinggi, keputusan menentukan jurusan atau karir, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mampu mengatur waktu belajar (Bariyyah, 2013). Mengatur waktu belajar merupakan bagian dari strategi seseorang dalam menentukan model belajar yang sesuai dengan diri pribadi siswa.

Hasil penelitian yang dilakukan pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi disebabkan oleh kurangnya kemampuan mengatur strategi dan menerapkan langkah-langkah regulasi diri dalam belajar seperti mengatur waktu, lingkungan serta memanfaatkan teman-teman santri untuk saling belajar meningkatkan proses pembelajaran. Hal ini dibuktikan pada perhitungan sumbangan efektif setiap aspek *self regulated learning* pada stres akademik. Berdasarkan uji nilai regresi diperoleh aspek *self regulated learning* yaitu aspek perilaku memiliki nilai bobot tertinggi dibanding aspek lainnya yaitu sebesar -0,672. Perolehan nilai tersebut menunjukkan bahwa aspek perilaku yang meliputi kegiatan menyusun, menciptakan lingkungan belajar serta mencari informasi serta motivasi memiliki sumbangan untuk menguatkan pembentukan regulasi diri dalam belajar seseorang dan mencegah munculnya stres akademik. Aspek perilaku terdiri dari *self observation*, *self judgement* dan *self reaction* yang merupakan bagian yang saling membantu dalam membentuk perilaku *self regulated learning* yang tinggi (Ghufron & Risnawita, 2011).

Beberapa penelitian serupa yang dilakukan oleh Priskila (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara variabel *self regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa dengan nilai uji korelasi sebesar -0,485 dengan rentang koefisien korelasi antara 0,40 – 0,599 yang berarti terdapat hubungan yang kuat antara kedua variabel.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa (Priskila & Savira, 2019).

Berdasarkan penjelasan diatas seseorang yang mengalami stres akademik adalah seseorang yang merasa tertekan dan terbebani akibat proses pembelajaran dan tidak dapat dikelola dengan baik. Siswa yang tidak memiliki kemampuan mengatur belajar yang baik akan menjadikan seseorang kehilangan tujuan belajar yang jelas dan merasa terbebani dengan hal-hal yang berkaitan dengan proses belajar serta tidak mampu menghadapi tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, menurut jika seseorang yang memiliki kemampuan mengatur belajar termasuk lingkungan disekitarnya dengan baik maka akan menjadikan seseorang memiliki tujuan belajar yang jelas dan terarah serta dapat bertanggung jawab akan tugas dan mampu menghadapi segala tantangan dalam kaitannya dengan pembelajaran (Rickey & Dawn, 2000).

Pada penelitian ini *self regulated learning* yang dimiliki santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin berada pada kategori sedang. Beberapa santri sudah mampu untuk mengatur dirinya dalam pembelajaran yang baik, tetapi ada juga santri yang masih kesulitan untuk mengatur proses pembelajaran apalagi saat model pembelajaran daring. Selain itu, kegiatan pondok pesantren yang padat, peraturan yang ketat utamanya dalam penggunaan HP di pondok membuat santri dituntut untuk mampu mengatur diri dalam belajar. Sehingga perlu diadakan peningkatan kemampuan *self regulated learning* santri dan pemantauan secara berkala dengan tujuan menjadikan santri mampu mengatur model belajar yang sesuai dengan dirinya dan tetap mematuhi peraturan pondok pesantren. Pengaturan belajar yang baik mampu membantu santri untuk mencapai prestasi belajar yang tinggi serta mampu mereduksi kemungkinan stres akademik baik saat pembelajaran daring atau formal maupun pembelajaran di pondok pesantren.

Hal ini juga didukung dengan hasil data observasi yang menunjukkan santri berada pada lingkungan pondok pesantren dimana santri dituntut untuk mematuhi kedua peraturan baik dari pihak sekolah maupun pihak pondok pesantren. Sehingga santri dituntut untuk mampu memajemen waktu serta lingkungan yang ada dalam upaya membantu menemukan strategi belajar yang baik. Sejalan pada hasil uji menunjukkan bahwa santri sudah berada pada tahap sedang, tapi ada juga yang berada pada tahap rendah. Hal ini sesuai pada data santri yang menunjukkan bahwa santri tidak sepenuhnya merupakan santri lama ada beberapa santri baru dan juga santri yang berada pada usia anak-anak. Sehingga perlu adanya penyesuaian diri yang lebih lama untuk menentukan strategi belajar yang tepat (Senin, 23 November 2020).

Kemudian pada hasil analisis menunjukkan bahwa jika *self regulated learning* rendah maka stres akademik tinggi, hal ini terjadi akibat rendahnya kemampuan santri dalam menyusun strategi regulasi diri dalam belajar. Beban tugas yang diberikan oleh pihak sekolah tentunya tidak terlepas dari waktu pengumpulan tugas dan beratnya beban tugas yang diberikan (Hamurcu, 2018). Santri yang tidak mampu menerima beban tugas yang diberikan akan sulit untuk mendapat prestasi apalagi jika seseorang tersebut tidak mampu merencanakan dan menyusun strategi apa yang tepat untuk dirinya. Sehingga santri perlu memiliki *self regulated learning* yang baik seperti mampu menyusun strategi belajar yang tepat maka ia tidak akan merasakan kesulitan dalam mengatur hal-hal yang menjadi kebutuhan dalam proses belajar dan memunculkan berbagai alternatif untuk meminimalisir munculnya beban dan stres akademik (Vovides et al., 2007).

Begitu juga apabila *self regulated learning* tinggi maka stres akademik seseorang berada dalam kategori rendah. Menurut Matousek (2010) jika seseorang memiliki kemampuan untuk mengontrol strategi dalam belajar dengan baik maka ia tidak akan sampai mengalami stres

akademik. Beban akademik yang terjadi selama proses pembelajaran sangat mempengaruhi kecenderungan siswa mengalami stres akademik. Sehingga kemampuan *self regulated learning* merupakan hal yang sangat diperlukan bagi pelajar untuk menjaga keadaan fisik dan psikis selama mengikuti proses pembelajaran khususnya santri yang juga menjadi siswa di sekolah formal (Muali, 2016).

3. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin

Berdasarkan hasil analisis uji korelasi berganda pada variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik diperoleh nilai R square sebesar 0,325 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan ($F = 24,071$, $p < 0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin sebesar 32,5%, sedangkan sisanya sebesar 67,5% dipengaruhi oleh variabel lain.

Kemudian hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel bebas yakni variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* memiliki korelasi yang negatif dengan variabel stres akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa konsep diri akademik dan *self regulated learning* secara simultan memiliki hubungan negatif dengan stres akademik. Sehingga dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi konsep diri akademik dan *self regulated learning* yang dimiliki santri maka semakin rendah tingkat stres akademik. Begitu juga sebaliknya apabila tingkat konsep diri akademik dan *self regulated learning* semakin rendah maka tingkat stres akademik yang dimiliki santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin semakin tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima karena hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

Hasil analisis pada penelitian ini membuktikan kebenaran hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik khususnya pada santri pondok pesantren yang kebanyakan pada usia remaja. Sejalan dengan pendapat Hurlock (1980) yang menjelaskan bahwa usia remaja merupakan usia dimana remaja mengalami perubahan emosi, fisik, perilaku, perubahan nilai-nilai yang dianut dan menginginkan kebebasan. Perubahan ini menentukan bagaimana seseorang menilai dirinya dan membantu untuk membentuk konsep diri. Konsep diri yang baik khususnya dibidang akademik membantu siswa untuk mampu menilai kemampuan dan kelebihan yang dimiliki serta dapat menerima dengan baik kekurangan dirinya. Melalui konsep diri akademik yang baik siswa mampu menentukan strategi belajar apa yang tepat digunakan sesuai dengan pribadi dirinya. Remaja dengan pengaturan belajar yang baik akan memiliki motivasi dan inisiatif sehingga mereka meningkatkan prestasi akademik yang berkualitas (Puspita & Rustika, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dijelaskan bahwa konsep diri akademik dan *self regulated learning* saling berkaitan dan keduanya memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik. Pada penelitian ini dijelaskan bahwa stres akademik yang dialami santri diakibatkan oleh kurangnya kemampuan untuk mengatur diri dalam belajar yang baik. Regulasi diri dalam belajar yang rendah membuat santri kebingungan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru khususnya saat model pembelajaran daring. Sehingga banyak tugas-tugas santri yang akhirnya tidak dikerjakan dan membuat prestasinya menurun. Hal inilah yang memicu munculnya stres akademik santri. Pengaturan diri dalam belajar yang rendah muncul akibat kurangnya keyakinan santri pada kemampuan yang dimilikinya dalam mengerjakan tugas pembelajaran daring. Kurangnya konsep diri yang dimiliki membuat santri mudah menyerah dan tugas yang

diberikan guru akhirnya terbengkalai dan membuat prestasi belajar menurun.

Seseorang yang mengalami stres akademik merupakan individu yang memiliki persepsi atau pandangan yang buruk terhadap dirinya dan terhadap berbagai tuntutan akademik. Stres akademik merupakan penilaian subjektif seseorang terhadap kondisi akademik dan kemampuan dirinya yang dianggap rendah dan tidak mampu menyusun strategi mengatur belajar yang baik yang diwujudkan dengan respon fisik, kognitif, emosi dan perilaku yang negatif. Sehingga banyak siswa yang mengalami penurunan hasil prestasi bahkan perilaku yang maladaptif (Barseli et al., 2017).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran hasil analisis penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Konsep diri akademik memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.
2. *Self regulated learning* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.
3. Konsep diri akademik dan *self regulated learning* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian (Santri Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan bahwa santri yang berada pada kategori stres akademik yang tinggi diharapkan untuk lebih mengenal dirinya utamanya dalam proses belajar. Santri dapat mengenal dirinya serta kemampuan yang dimiliki maka mereka mampu untuk menentukan gaya pengaturan belajar yang tepat sehingga resiko mengalami stres akademik akan menurun. Begitu juga dengan santri yang memiliki tingkat stres akademik yang sedang maupun rendah diharapkan mampu mengembangkan upaya dalam mengenal dirinya dan kemampuan yang dimiliki sehingga ketika berada dalam keadaan stres, santri mampu mengatasi permasalahan

akademik dengan baik utamanya dalam kondisi pembelajaran daring di pondok pesantren yang juga diimbangi dengan kegiatan yang padat.

2. Bagi Pihak Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar santri berada pada tingkat stres akademik sedang dan beberapa santri berada pada tingkat stres akademik yang tinggi dan rendah. Sehingga diharapkan bagi pihak pondok pesantren untuk senantiasa memantau kondisi santri selama pembelajaran daring dengan cara memberikan beberapa bimbingan, arahan maupun pendampingan kepada seluruh santri ataupun santri yang mengalami stres akademik tingkat tinggi agar santri mampu mengatasi permasalahan akademik. Selain itu, pihak pondok pesantren diharapkan mampu memberikan pengembangan kepada santri yang memiliki konsep diri yang rendah agar santri yakin mengenai dirinya dan kemampuan yang dimiliki. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian fasilitas mengenai kesehatan mental seperti mengadakan kerjasama dengan ahli di bidang tersebut seperti psikolog maupun tim kesehatan. Fasilitas tersebut juga dapat didirikan di pondok pesantren dengan mendatangkan konselor yang sudah ahli di bidang tersebut. Para ahli dibidang kesehatan mental dapat diperoleh melalui kerjasama dengan biro psikologi maupun psikolog-psikolog secara personal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penyempurnaan maupun meneliti lebih jauh mengenai stres akademik pada santri pondok pesantren diharapkan mampu memperluas ruang lingkup penelitian dengan memperhatikan beberapa variabel lain seperti *self efficacy* maupun variabel lainnya, peristiwa lain yang terjadi di lapangan, serta mampu memperbaiki kekurangan yang ada pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017). Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress. *Prosiding Seminar Nasional*, 333–342.
- Alvin. (2007). *Handling Study Stress : Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-anak Anda*. Elex Media Komputindo.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik Dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial Studi pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 330–339.
- Arifin, Z. (2020). *Begini Ketatnya Protokol Kesehatan di Ponpes Milik Bupati Jombang*. *Jatim.Idntimes*. <https://jatim.idntimes.com/news/jatim/zainul-arifin-3/begini-ketatnya-protokol-kesehatan-di-ponpes-milik-bupati-jombang>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Atmasari. (2009). *Studi Deskriptif Mengenai Konsep Diri Akademik dan Perencanaan Karier Pada Remaja Yang Memiliki Orang Tua Sebagai Tenaga Kerja Indonesia*. Universitas Airlangga.
- Azwar, S. (2004). *Sikap manusia teori dan pengukurannya (Ed. 4)*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2008). *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Belajar Offset.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi II*. Pustaka Belajar.
- Bacon, L. S. C. (2011). *Academic self-concept and academic achievement of African American students transitioning from urban to rural schools*. University of Iowa.

- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management. *Proseding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Dan Seminar Internasiol Konseling*.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143–148.
- Bartlett, D. (1998). *Stress: Perspectives and Processes*. Open University Press.
- Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). Academic self-concept and self efficacy: How different are they really? *Educational Psychology Review*, 15, 1–40.
- Carlock, J. (1999). *Enhancing self-esteem (3th Ed)*. Routledge.
- Chairiyati, L. R. (2013). Hubungan antara Self Efficacy Akademik dan Konsep Diri Akademik dengan Prestasi Akademik. *Humaniora*, 4, 1125–1133.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed*. Pustaka Belajar.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Dhatu, O. M., & Ediati, A. (2015). Konsep Diri Akademik dan Motivasi Berprestasi Pada Siswa SMPN 24 Purworejo. *Jurnal Empati*, 4, 4.
- Fabrianto, F. (2020). *Pendidikan Indonesia Di Tengah Pandemi*. Minangkabaunews.Com. <https://minangkabaunews.com/artikel-29108-pendidikan-indonesia-di-tengah-pandemi.html>
- Fahrudin, M., Asmuji, & Walid, S. (2016). Perbedaan Tingkat Stres Remaja SMK Nahdlatuth Thalabah yang Tinggal di Rumah dan di Pondok Pesantren Nahdlatuth Thalabah Desa Kesilir Kecamatan Wuluhan. *Jurnal Unmuh Jember*, 1–12.
- Forsyth, P. (2009). *Jangan sia-siakan waktumu*. PT Garailmu.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin*

Psikologi, 24, 1–11.

Ghozali, I. (2005). *Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media Group.

Hadi, S. (2004). *Metodologi Research Jilid 3*. Andi.

Hamurcu, H. (2018). Examination of Attitude to Learning and Educational Stress in Prospective Primary School Teachers. *Educational Research and Reviews*, 2, 92–105.

Handayani, S. W. R. I., & Suharna. (2012). Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 114–121.

Hardjana. (1994). *Stres tanpa distres : Seni mengolah stres*. Penerbit Kanisius.

Harsono, F. H. (2020). *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. Www.Liputan6.Com.
<https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>

Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 299–306.

Hattie, J. (2014). *Self Concept*. Psychology Press.

Hendryadi. (2017). Validitas Isi: Tahap Awal Pengembangan Kuesioner. *Jurnal Riset Manajemen Dan Bisnis*, 2, 169–178.

Hidayat, R. (2020). *Stres, Burnout, Jenuh: Problem Siswa Belajar Daring Selama COVID-19*. Tirto.Id. <https://tirto.id/stres-burnout-jenuh-problem-siswa-belajar-daring-selama-covid-19-f3ZZ>

Huitt, W. (2004). Self concept and self esteem citation: self-concept and self

esteem. *Educational Psychology Interactive*.

Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Erlangga.

Husein, U. (2003). *Metodologi Penelitian: Aplikasi dalam Pemasaran*. Gramedia Pustaka Umum.

Isra, Y. (2018). *Tinjauan Status Hadits “Man Arafa Nafsahu Arafa Rabbahu.”* Nu Online. <https://islam.nu.or.id/post/read/85306/tinjauan-status-hadits-man-arafa-nafsahu-arafa-rabbahu>

Jaleel, S. (2016). A Study on the Metacognitive Awareness of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4, 165–172.

Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study. *Indian Pediatrics*, 52, 217–219. <https://doi.org/10.1007/s13312-015-0609-y>

Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*.

Khafiya, H. N. (2018). *Konsep Diri Akademik Pada Siswa MTS (Studi Pada Siswa yang Berasal dari SD Umum)*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Krejcie, R. V, & Morgan, D. W. (1970). Ditermining Sample Size for Research Activities. *Educational and Psychological Measurment*, 30, 607–610.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.

Lestari, D. T., Iswandhiari, W., & Andrizal. (2019). Perbandingan Prestasi Belajar Siswa yang Tinggal di Asrama dan yang Tinggal di Rumah pada Mata Pelajaran Agama Kelas XI IPA di Madrasah Aliyah Bahrul Ulum Air Emas. *Jurnal Pendidikan Dan Pendidikan Agama Islam*, 1, 122–135.

Markam, S. (2003). *Pengantar Psikologi Klinis*. UI Press.

- Marsh, H. W., Smith, I. D., & Bames, J. (1985). Multidimensional self-concept with sex and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 4, 646–656.
- Martini, H. (2012). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Mashabi, S. (2020). *pakar Epidemiologi Universitas Indonesia (UI) Pandu Riono mengatakan bahwa virus Corona sudah menyebar sejak awal Januari*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/20140941/pakar-epidemiologi-prediksi-penularan-covid-19-di-indonesia-terjadi-sejak?page=all>
- Matousek, R. H., Dobkin, P., & Pruessner, J. (2010). Self Regulated Learning as a Marker for Improvement in Mindfulness-Based Stres Reduction. *Complementary Therapies in Educatioal Practice*, 1, 13–19.
- Maulana, H. A. &, & Iswari, R. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Mata Kuliah Statistik Bisnis di Pendidikan Vokasi. *Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 14, 17–30.
- Montalvo, F. T., & Torres, M. C. G. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2, 1–34.
- Muali, C. (2016). Konstruksi Strategi Pembelajaran Berbasis Multiple Intelligences Sebagai Upaya Pemecahan Masalah Belajar. *Jurnal Pendidikan Pedagogik*, 2, 97–106.
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*, 14, 57–78.
- Nugroho, B. A. (2005). *Strategi Jitu Memilih Metode Statistik Penelitian dengan SPSS*. Andi.
- Nuraini, Q. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang*.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Palupi, T. N. (2020). Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *JP3SDM*, 9, 18–29.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16, 385–407. <https://doi.org/10.1007/s10648-004-0006-x>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95, 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Pranita, E. (2020). *Diumumkan Awal Maret, Ahli: Virus Corona Masuk Indonesia dari Januari*. [Www.Kompas.Com. https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari](https://www.kompas.com/sains/read/2020/05/11/130600623/diumumkan-awal-maret-ahli--virus-corona-masuk-indonesia-dari-januari)
- 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*, 06(1–7).
- Pritaningrum, M., & Hendriani, W. (2013). Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pondok Pesantren Modern Nurul Izzah Gresik Pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2, 134–143.
- Pudjijogyanti, C. R. (1993). *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Arcan.
- Puspita, S. A. L., & Rustika, I. M. (2018). Peran Self Regulated Learning dan Konsep Diri terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang pernah Menjadi Finalis Bali Pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5, 1–11.
- Qalbu, M. M. (2018). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6, 254–265.

- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi*, 18, 202–217.
- Rahmawati, D. D. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*. Universitas Sumatra Utara.
- Rakhmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Rosdakarya.
- Rice, V. H. (2002). Theories of stress and it's relationship to health. In *Handbook of stress, coping, and health: implications for nursing research, theory, and practice*.
- Rickey, D., & Dawn, S. A. (2000). The Role of Metacognition in Learning Chemistry. *Journal of Chemical Education*, 7, 915–930.
- Robbins, S. P. (2000). *Organizational Behavior*. Prentice Hall.
- Samiroh, & Muslimin, Z. I. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Akademik dan Perilaku Menyontek Pada Siswa-Siswi MAS Simbangkulon Buaran Pekalongan. *PSIKIS-Jurnal Psikologi Islami*, 1, 67–77.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 8th Edition*. John Wiley & Sons.
- Schwabe, L., & Wolf, O. T. (2012). Stress modulates the engagement of multiple memory systems in classification learning. *Journal of Neuroscience*, 11042–11049. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1484-12.2012>
- Selye, H. (2001). *The Stress of Life*. Mc. Graw.
- Sholihah, D. N., Sahrani, R., & Hastuti, R. (2019). Peran Self-Regulated Learning terhadap Emotional Exhaustion yang dimediasi oleh Student Engagement pada Santri. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 3, 423–432.
- Skaalvik, E. M. (1990). Gender differences in general academic self concept and in success expectation on defined problems. *Journal of Educational*

Psychology, 83.

- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT Gramedia Widiasarana.
- Solikhin, Luawo, M. I. R., & Djunaedi. (2016). Konsep Diri Akademik Peserta Didik Jenjang Menengah Pertama Berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Survei di Lembaga Bimbingan Belajar Primagama Kampung Makasar). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 100–107.
- Subaryana. (2015). Konsep Diri dan Prestasi Belajar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 2, 7.
- Sugiyono. (2001). *Metode Penelitian*. CV Alfa Beta.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Ulum, M. (2016). *Pengembangan dan Validasi Tes Pilihan Ganda Berbasis Penalaran untuk Mengukur Penguasaan Materi Pada Topik Termokimia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *Fokus*, 2, 102–116.
- Vovides, Y., Sanchez-Alonso, S., Mitropoulou, V., & Nickmans, G. (2007). The Use of E-Learning Course Management Systems to Support Learning Strategies and to Improve Self Regulated Learning. *Educational Research*, 2, 64–67.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Achievement:
An Overview. *Educational Psychologist*, 3–17.
https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2

LAMPIRAN

LAMPIRAN I

Skala Penelitian

Sebelum mengisi angket, isilah kolom identitas terlebih dahulu:

Nama :
Usia :
Jenis kelamin :
Kelas :

Petunjuk pengerjaan

Baca dan pahamiilah setiap pernyataan dengan teliti dan seksama. Berilah tanda ceklis (√) pada salah satu jawaban yang menggambarkan atau yang paling mendekati keadaan diri saudara

Adapun pilihan jawaban tersebut adalah

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Setiap orang dapat mempunyai jawaban yang berbeda karena itu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang salah sejauh itu penilaian pribadi saudara.

----- ☺ selamat mengerjakan ☺ -----

A. Skala Konsep Diri Akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bisa menghafal materi pelajaran yang diberikan saat pembelajaran daring dengan baik				
2	Saya rajin membaca buku pelajaran dibandingkan dengan teman-teman saya				
3	Saya menyadari kemampuan belajar saya rendah				
4	Saya merasa kesulitan untuk mendapatkan nilai-nilai yang baik saat model pembelajaran daring				
5	Saya merasa rendah diri jika berada diantara teman-teman yang lebih pandai				
6	Saya termasuk siswa yang mampu memimpin diskusi saat pembelajaran daring / kerja kelompok				
7	Saya merasa malu terhadap hasil ujian saya				
8	Saya merasa ketinggalan dalam memahami setiap mata pelajaran saat pembelajaran daring				
9	Saya merasa malu ketika melakukan presentasi saat kelas online				
10	Saya memiliki kemampuan berbicara dengan baik saat kelas online				
11	Saya merasa waktu untuk belajar saya banyak yang terbuang				

12	Saya yakin bahwa prestasi belajar saya saat pembelajaran daring akan meningkat				
13	Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru saat pembelajaran daring				
14	Saya merasa terganggu jika orang lain menanyakan hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran daring				
15	Saya merencanakan sesuatu dengan sangat detail sehingga hasilnya selalu baik dan memuaskan				
16	Dari sekian banyak materi yang diberikan saat pembelajaran daring, hanya sedikit yang saya pahami				
17	Prestasi belajar saya menurun ketika saya bersaing dengan teman-teman saat pembelajaran daring				
18	Saya merasa kurang mampu dalam memahami semua mata pelajaran yang dijelaskan saat pembelajaran daring				
19	Saya suka membaca buku pelajaran walaupun model pembelajaran daring karena hal ini akan membantu prestasi sekolah saya				

B. Skala Self Regulated Learning

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa tidak paham dengan materi pembelajaran daring meskipun telah saya pelajari				
2	Saya meminta bantuan teman saat kesulitan memahami materi				
3	Saya membuat tujuan kegiatan pembelajaran agar lebih terarah				
4	Saya membuat ringkasan mengenai ide-ide utama dari buku dan materi pembelajaran daring				
5	Saya meminta bantuan kepada orang lain mengenai teknis pembelajaran daring				
6	Selama kegiatan pembelajaran daring, saya sering kehilangan fokus belajar				
7	Saya belajar di suatu tempat dimana saya dapat berkonsentrasi				
8	Saya meminta bantuan saat pembelajaran daring, untuk memahami materi pelajaran				
9	Saya lebih memilih mengerjakan tugas semampunya daripada meminta bantuan				
10	Saya berusaha memahami seberapa jauh materi pembelajaran daring sesuai dengan kehidupan saya				
11	Saya mengubah kegiatan belajar menjadi suatu permainan agar lebih menyenangkan				
12	Sebelum kelas online berlangsung, saya membaca materi sekilas terlebih dahulu				
13	Penting bagi saya mengerjakan tugas pembelajaran daring dengan baik				

14	Saya membuat daftar istilah-istilah yang penting terkait mata pelajaran dan menghafalkannya				
15	Saya mempelajari materi daring dengan membaca buku dan mencari ide pokoknya				
16	Saya meyakinkan diri saya sendiri untuk belajar lebih giat				
17	Saya meminta bantuan guru saat kesulitan memahami materi				
18	Saya menetapkan target belajar dan menjanjikan hadiah kepada diri sendiri				
19	Saya mengingat kata kunci setiap konsep penting dari suatu materi				
20	Saya mengingat suatu materi pelajaran dengan cara membuat garis besarnya				
21	Saya bekerja lebih keras dengan membandingkan pekerjaan saya dan teman di kelas				
22	Saya sering merasa malas atau bosan saat belajar				
23	Saya menjauhkan diri dari hal-hal yang mengganggu kegiatan belajar saya				
24	Saya meminta tolong kepada orang lain untuk membantu memahami materi pembelajaran daring				
25	Saya menjanjikan sesuatu yang saya sukai jika mampu menyelesaikan tugas pembelajaran daring				
26	Saya mencari informasi tentang materi pelajaran dari berbagai sumber/rujukan				
27	Saya berpikir untuk menjadi yang terbaik pada kegiatan pembelajaran daring				
28	Mengerjakan suatu tugas adalah hal yang menyenangkan				
29	Saya harus berusaha sama kersanya dengan teman kelas saya				
30	Penting bagi saya mendapatkan nilai yang baik				
31	Saya merubah kondisi lingkungan agar dapat berkonsentrasi saat mengerjakan tugas				
32	Saya menjanjikan suatu hadiah untuk diri sendiri apabila saya dapat menyelesaikan tugas saya				
33	Saya menghubungkan materi pembelajaran dengan kegiatan sehari-hari agar lebih bermanfaat				
34	Saya menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan yang saya miliki				
35	Saat pembelajaran daring, saya akan membuat catatan dan menulis poin-poin penting				
36	Saya membaca buku catatan dan <i>handout</i> saya berulang-ulang				
37	Saya membuat bagan, diagram atau tabel untuk membantu saya mengorganisasikan materi pelajaran				
38	Semua materi pelajaran penting untuk dipelajari karena hal tersebut akan dibutuhkan di masa depan				
39	Saya memahami materi pembelajaran daring dengan cara menghubungkan penjelasan guru dengan buku				
40	Saya memikirkan cara agar suatu tugas terlihat menarik				

	untuk dikerjakan				
41	Saya membuat suatu permainan untuk membantu menyelesaikan suatu tugas				

C. Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa pusing saat banyak tugas pembelajaran daring				
2	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas pembelajaran daring daripada tidur				
3	Nafsu makan saya menurun karena stres akibat pembelajaran daring				
4	Meskipun tugas pembelajaran daring banyak, saya masih kuat dan semangat				
5	Saat pembelajaran daring, saya sering lupa kalau punya tugas				
6	Saya merasa paling bodoh ketika mendapatkan nilai jelek				
7	Saya kesulitan berkonsentrasi saat pembelajaran daring				
8	Saya suka minder dengan teman-teman yang nilainya bagus				
9	Saya sering bingung jika ada lebih dari satu tugas				
10	Saya optimis bisa mengerjakan tugas pembelajaran daring				
11	Saya merasa nyaman dengan sistem pembelajaran daring				
12	Saya merasa sedih ketika mendapat nilai jelek saat pembelajaran daring				
13	Saya merasa cemas dengan hasil nilai ujian saya				
14	Saya merasa mampu mengerjakan setiap tugas pembelajaran daring yang diberikan guru				
15	Meskipun tugas pembelajaran daring banyak, saya sangat menikmati				
16	Saya tertekan dengan kegiatan pembelajaran daring				
17	Saya marah diluar kendali karena teman-teman mengejek nilai saya				
18	Meskipun banyak tugas, saya tetap mengikuti pembelajaran daring				
19	Saya punya manajemen waktu yang baik				
20	Saya punya banyak teman dan senang berteman dengan saya				
21	Saya memilih tidur daripada mengikuti pembelajaran daring				
22	Meskipun saya suka ngantuk saat pembelajaran daring, saya tetap mengikuti dengan baik				
23	Sekolah adalah semangat saya untuk masa depan yang cerah walaupun dengan model pembelajaran daring				

Terimakasih ☺

LAMPIRAN 2

Hasil Analisis Validitas dan Reliabilitas Skala Konsep Diri Akademik, *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik

A. Konsep Diri Akademik

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,902	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item01	42,37	79,413	,656	,894
Item02	42,47	81,706	,498	,898
Item03	42,47	80,257	,537	,897
Item04	42,40	80,731	,495	,898
Item05	42,37	74,861	,702	,891
Item06	42,30	83,321	,387	,901
Item07	42,13	76,671	,676	,892
Item08	42,53	79,499	,646	,894
Item09	41,97	83,344	,395	,900
Item10	42,20	78,717	,628	,894
Item11	42,77	80,047	,527	,897
Item12	42,30	81,666	,425	,900
Item13	42,63	82,930	,363	,902
Item14	42,17	82,833	,398	,900
Item15	42,20	82,786	,512	,898
Item16	42,73	79,168	,680	,893

Item17	42,60	79,145	,585	,895
Item18	42,67	80,920	,551	,896
Item19	42,53	78,189	,602	,895

B. Self Regulated Learning

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,930	41

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item02	110,27	270,547	,570	,928
Item06	110,30	270,424	,384	,930
Item07	109,40	269,766	,528	,928
Item08	109,70	268,355	,553	,928
Item09	109,73	273,789	,389	,930
Item11	109,63	276,033	,356	,930
Item12	110,73	274,409	,421	,929
Item14	109,57	269,909	,520	,928
Item15	109,57	273,289	,482	,929
Item16	109,50	274,328	,482	,929
Item17	110,47	272,809	,458	,929
Item18	110,30	271,114	,456	,929
Item19	109,67	267,678	,592	,928
Item22	110,03	263,137	,702	,926
Item23	109,77	262,875	,732	,926

Item24	109,60	274,455	,381	,930
Item27	109,47	269,499	,455	,929
Item29	109,93	270,064	,444	,929
Item30	109,97	269,413	,613	,928
Item31	109,93	273,926	,458	,929
Item32	110,27	271,995	,444	,929
Item33	110,50	269,983	,367	,930
Item34	109,70	275,045	,374	,930
Item35	109,53	273,154	,470	,929
Item36	110,17	272,213	,453	,929
Item37	109,63	275,620	,411	,929
Item38	109,90	269,128	,504	,929
Item39	110,07	273,030	,448	,929
Item40	109,83	274,282	,371	,930
Item42	109,57	275,909	,334	,930
Item43	109,77	271,357	,449	,929
Item44	110,20	270,993	,408	,930
Item45	109,63	273,895	,419	,929
Item46	109,43	275,909	,374	,930
Item47	109,47	269,706	,552	,928
Item49	109,93	267,720	,610	,928
Item50	110,00	263,724	,581	,928
Item51	109,43	269,978	,564	,928
Item52	109,70	271,459	,494	,929
Item53	109,63	270,585	,494	,929
Item54	110,10	265,817	,605	,927

C. Stres Akademik
Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,836	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item02	53,97	65,964	,334	,831
Item03	54,80	62,924	,459	,826
Item04	55,00	64,897	,311	,833
Item06	54,77	63,633	,524	,824
Item10	54,53	65,499	,310	,832
Item11	54,33	63,678	,379	,830
Item12	53,87	65,913	,374	,830
Item13	54,43	63,289	,418	,828
Item14	54,23	64,116	,414	,828
Item16	54,93	65,099	,320	,832
Item18	54,13	65,430	,271	,835
Item20	54,00	65,103	,396	,829
Item21	53,83	65,454	,371	,830
Item22	54,87	66,326	,332	,832
Item24	54,97	63,620	,375	,830
Item25	53,97	64,516	,402	,829
Item26	55,20	65,407	,318	,832
Item29	55,13	64,533	,449	,827
Item30	54,73	65,099	,383	,830
Item31	55,07	63,513	,467	,826
Item32	54,73	60,961	,542	,822
Item33	54,90	64,714	,467	,827
Item34	55,07	64,271	,378	,830

LAMPIRAN 3

Uji Normalitas

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Konsep Diri Akademik	103	27	58	43,89	6,423
Self Regulated Learning	103	80	136	110,57	11,840
Stres Akademik	103	38	74	58,70	7,796
Valid N (listwise)	103				

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		103
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	6,40538202
Most Extreme Differences	Absolute	,061
	Positive	,035
	Negative	-,061
Test Statistic		,061
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN 4

Uji Linieritas

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres Akademik * Konsep Diri Akademik	103	100,0%	0	0,0%	103	100,0%
Stres Akademik * Self Regulated Learning	103	100,0%	0	0,0%	103	100,0%

Report

Stres Akademik

Konsep Diri Akademik	Mean	N	Std. Deviation
27	60,00	1	.
30	73,00	1	.
31	62,33	3	10,017
33	68,00	2	8,485
34	63,00	1	.
35	67,00	2	7,071
37	63,50	2	6,364
38	63,80	5	6,181
39	58,25	8	3,655
40	64,20	5	4,266
41	63,56	9	4,362
42	61,60	5	10,090
43	59,18	11	6,911
44	50,00	2	2,828
45	61,13	8	6,058
46	61,67	3	4,163
47	48,50	2	7,778
48	55,67	6	3,777
49	57,17	6	3,817
50	57,00	2	9,899
51	52,40	5	7,829
52	56,00	3	6,557
53	50,25	4	5,679
54	44,50	2	,707

55	53,00	2	12,728
56	41,00	2	4,243
58	59,00	1	.
Total	58,70	103	7,796

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square
Stres	Between Groups	(Combined)	3269,686	26	125,757
Akademik *		Linearity	1891,665	1	1891,665
Konsep Diri		Deviation from			
Akademik		Linearity	1378,022	25	55,121
Within Groups			2929,984	76	38,552
Total			6199,670	102	

ANOVA Table

			F	Sig.
Stres	Between Groups	(Combined)	3,262	,000
Akademik *		Linearity	49,067	,000
Konsep Diri		Deviation from Linearity	1,430	,120
Within Groups				
Total				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Konsep Diri Akademik	-,552	,305	,726	,527

Report

Stres Akademik

Self Regulated Learning	Mean	N	Std. Deviation
80	52,00	1	.
86	58,00	2	15,556
88	74,00	1	.
92	57,00	1	.
93	52,00	1	.
94	68,00	1	.
95	68,67	3	6,658
96	63,67	3	,577
97	61,50	2	3,536
98	54,25	4	5,795

99	59,75	4	5,795
100	68,00	2	5,657
101	66,00	2	4,243
102	60,50	2	2,121
104	55,00	3	3,606
105	65,00	2	11,314
106	57,00	5	6,964
107	62,00	1	.
108	64,00	3	6,245
109	60,00	2	4,243
110	63,50	4	5,066
111	59,75	4	2,630
112	56,50	2	4,950
113	60,75	4	6,238
114	50,00	1	.
115	61,75	4	8,098
116	56,67	3	5,033
117	59,75	8	6,923
118	55,75	4	12,842
119	46,00	1	.
120	61,00	2	9,899
121	55,00	3	9,539
122	61,50	2	3,536
123	61,00	3	3,606
124	57,00	3	6,557
126	45,00	1	.
127	60,00	1	.
128	51,00	1	.
130	44,00	1	.
131	50,33	3	7,024
135	44,00	1	.
136	43,00	2	1,414
Total	58,70	103	7,796

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square
Stres Akademik *	Between	(Combined)	3334,003	41	81,317
Self Regulated	Groups	Linearity	853,386	1	853,386
Learning		Deviation from Linearity	2480,617	40	62,015

Within Groups	2865,667	61	46,978
Total	6199,670	102	

ANOVA Table

			F	Sig.
Stres Akademik * Self	Between Groups	(Combined)	1,731	,025
Regulated Learning		Linearity	18,166	,000
		Deviation from Linearity	1,320	,162
Within Groups				
Total				

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Self	-,371	,138	,733	,538
Regulated Learning				

LAMPIRAN 5

Uji Multikolinieritas dan Uji Heteroskedastisitas

A. Uji Multikolonieritas

		Coefficients ^a						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	95,861	6,317		15,176	,000		
	Konsep Diri Akademik	-,586	,111	-,483	-5,268	,000	,804	1,244
	Self Regulated Learning	-,103	,060	-,157	-1,715	,089	,804	1,244

a. Dependent Variable: Stres Akademik

B. Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	95,861	6,317		15,176	,000
	Konsep Diri Akademik	-,586	,111	-,483	-5,268	,000
	Self Regulated Learning	-,103	,060	-,157	-1,715	,089

a. Dependent Variable: Stres Akademik

LAMPIRAN 6

Analisis Korelasi

Correlations

		Konsep Diri Akademik	Self Regulated Learning	Stres Akademik
Konsep Diri Akademik	Pearson Correlation	1	,443**	-,552**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	103	103	103
Self Regulated Learning	Pearson Correlation	,443**	1	-,371**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	103	103	103
Stres Akademik	Pearson Correlation	-,552**	-,371**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	103	103	103

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

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Self Regulated Learning, Konsep Diri Akademik ^b		Enter

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,570 ^a	,325	,311	6,469

a. Predictors: (Constant), Self Regulated Learning, Konsep Diri Akademik

Model Summary

Change Statistics				
R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
,325	24,071	2	100	,000

a. Predictors: (Constant), Self Regulated Learning, Konsep Diri Akademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2014,720	2	1007,360	24,071	,000 ^b
	Residual	4184,950	100	41,849		
	Total	6199,670	102			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

b. Predictors: (Constant), Self Regulated Learning, Konsep Diri Akademik

LAMPIRAN 7

Skor Hasil Variabel Konsep Diri Akademik, *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik

A. Konsep Diri Akademik

No	Nama	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	TOTAL
1	Reri	14	P	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	51
2	Suci	14	P	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	45
3	Ayu	17	P	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	1	2	1	2	42
4	Uyun	16	P	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	48
5	Dinda	16	P	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	45
6	Karisma	16	P	2	3	3	1	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	3	1	1	1	3	35
7	Ilfi	16	P	2	2	2	3	1	3	1	1	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1	1	35
8	Bilqis	13	P	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	55
9	Naura	13	P	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	47
10	Khansa	16	P	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	1	2	1	2	3	2	3	2	3	45
11	Icha	15	P	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	3	40
12	Fatim	17	P	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	43
13	Lida	13	P	2	2	1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	3	41
14	Balqis	17	P	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	1	49
15	Aufa	16	P	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	39
16	Yiyin	15	P	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	40
17	Aini	14	P	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	48
18	Firda	16	P	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	43
19	Ara	14	P	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	50

46	Zia	16	P	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	46
47	Rina	14	P	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	50
48	Renza	14	P	3	2	1	3	2	4	1	3	4	4	1	4	2	3	3	3	3	3	3	52
49	Zalfa	14	P	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	51
50	Calista	16	P	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	39
51	Diana	13	P	3	2	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	4	1	1	2	2	37
52	Zakiya M	17	P	1	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	2	1	3	3	40
53	Intan	14	P	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	34
54	Salma	13	P	3	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	39
55	Andika	16	L	2	3	2	1	2	3	2	2	3	3	2	1	1	1	4	1	1	1	3	38
56	Malik	15	L	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	40
57	Kaffah	14	L	4	3	2	1	1	1	4	2	4	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	39
58	Imam	14	L	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	31
59	Azil	18	L	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	3	53
60	Faizal	14	L	2	1	1	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	39
61	In'am	14	L	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	2	2	2	31
62	Thoriq	16	L	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	56
63	Arif	17	L	2	2	4	2	2	2	4	2	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	44
64	Maulana	17	L	1	1	1	3	4	1	3	1	1	1	1	1	1	1	4	2	2	1	1	31
65	Hisyam	16	L	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	1	2	1	1	4	2	3	2	2	42
66	Abdil	18	L	2	2	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	1	3	53
67	Zaki	14	L	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	49
68	Riza	14	L	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	47
69	Tegar	14	L	3	1	1	1	3	2	1	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	30
70	Ahma	14	L	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	48
71	Riki	15	L	2	1	2	2	3	3	2	1	4	3	2	1	2	3	1	1	1	2	2	38

72	Ilham K	14	L	1	4	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	27
73	Yudis	15	L	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	1	41
74	Isa	14	L	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	48
75	Dinar	15	L	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	39
76	Mahar	14	L	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	46
77	Yazid	13	L	1	3	3	4	3	1	3	4	4	1	1	1	4	1	3	1	3	2	2	45
78	Zainul	14	L	2	1	1	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	39
79	Kanza	12	L	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	55
80	Naufal	16	L	1	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	1	2	2	43
81	Wisnu	15	L	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	3	1	2	2	3	3	2	4	43
82	Ilham W Aulia	16	L	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	3	2	3	4	2	2	1	1	41
83	Ahmad	15	L	4	3	2	1	4	1	4	2	4	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	42
84	Inur	17	L	4	3	2	1	4	1	4	2	4	2	2	1	1	1	4	1	1	2	2	42
85	Bowo	14	L	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	48
86	Muslihan	17	L	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	51
87	Nabil	14	L	2	1	2	2	3	3	2	1	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	51
88	Abi	13	L	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	53
89	Afif F	12	L	3	4	4	2	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	2	1	2	4	54
90	Nizar	13	L	3	2	2	1	2	2	2	1	3	1	3	2	2	1	3	2	1	2	4	39
91	Marcel	13	L	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	4	3	3	2	1	4	53
92	Johan	17	L	1	2	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	2	2	2	1	2	1	2	37
93	Afif 11	17	L	3	4	2	2	2	2	2	1	1	1	4	2	1	3	2	2	1	3	3	41
94	Ilham H	17	L	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	4	3	3	2	4	58
95	Salman	16	L	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	4	3	2	3	4	49
96	Dani	15	L	4	4	2	2	1	2	2	1	2	3	2	1	1	3	3	4	2	3	3	45

97	Rozaq	15	L	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	3	4	52
98	Ilham S	15	L	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	46
99	Rinjani	16	L	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	49
100	Steven	15	L	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	45
101	Ma'ruf	13	L	2	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	3	4	2	1	3	3	43
102	Hisbul	13	L	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	38
103	Fahriz	13	L	2	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	4	2	1	2	2	1	2	1	33

B. Self Regulated Learning

No	Nama	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1	Reri	14	P	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3
2	Suci	14	P	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
3	Ayu	17	P	1	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3
4	Uyun	16	P	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	2	3	4	3	3
5	Dinda	16	P	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	2	1	3	2	3	3	2	2	3
6	Karisma	16	P	2	4	3	3	3	1	2	3	4	3	1	2	3	3	3	2	3	2	3
7	Ilfi	16	P	2	3	2	3	3	2	4	4	3	3	4	1	3	3	3	4	2	1	2
8	Bilqis	13	P	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3
9	Naura	13	P	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2
10	Khansa	16	P	2	4	3	2	3	1	4	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3
11	Icha	15	P	3	4	3	2	3	1	2	4	1	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2
12	Fatim	17	P	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
13	Lida	13	P	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3
14	Balqis	17	P	3	4	4	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	1	1	4	4	3	4

15	Aufa	16	P	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3
16	Yiyin	15	P	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3
17	Aini	14	P	2	4	3	2	4	1	3	4	1	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3
18	Firda	16	P	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3
19	Ara	14	P	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3
20	Reva	15	P	2	3	2	2	4	1	1	4	2	3	2	1	3	2	2	4	2	3	2
21	Farin	13	P	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3
22	Sevi	14	P	1	4	2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2
23	Dewi	13	P	2	4	3	2	4	2	4	4	1	4	4	1	3	2	2	4	4	3	3
24	Lisa	16	P	2	3	2	2	3	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2
25	Elya	13	P	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3
26	Rahma	16	P	1	4	2	2	3	1	2	3	4	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2
27	Muslimah	16	P	3	4	4	4	4	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3
28	Futri	16	P	3	4	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3
29	Nisa	15	P	2	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	4	2
30	Fira	13	P	4	4	4	3	2	2	4	3	4	3	1	2	4	3	4	4	4	2	2
31	Sonia	13	P	2	4	4	3	3	2	4	4	1	4	2	2	4	3	3	4	3	3	3
32	Sabila	13	P	2	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
33	Vio	13	P	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3
34	Zusnita	16	P	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3
35	Sintya	17	P	1	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3
36	Fatma	16	P	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3
37	Wanda	16	P	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
38	Aisya	13	P	1	4	3	2	4	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	2
39	Serli	13	P	2	4	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2
40	Zakiya F	14	P	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2

41	Aulia	13	P	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
42	Naila	15	P	2	4	4	3	3	1	4	3	2	3	3	2	3	2	3	4	4	2	4
43	Aza	16	P	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	2	3	1	2	3	4	2	2
44	Kiki	13	P	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
45	Ria	15	P	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2
46	Zia	16	P	2	4	2	3	4	1	3	4	1	3	2	1	2	3	3	3	2	4	4
47	Rina	14	P	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2
48	Renza	14	P	2	4	3	2	3	1	2	3	1	4	2	1	2	2	2	4	2	3	2
49	Zalfa	14	P	2	4	3	3	4	1	4	4	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2
50	Calista	16	P	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2
51	Diana	13	P	2	3	4	2	4	2	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	4	1	4
52	Zakiya M	17	P	3	4	3	3	3	1	2	3	2	3	3	1	3	2	2	3	2	4	3
53	Intan	14	P	1	3	3	2	3	1	3	4	1	3	3	1	3	3	3	3	3	4	2
54	Salma	13	P	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3
55	Andika	16	L	3	3	3	2	3	1	4	4	1	3	2	2	3	3	3	4	4	3	4
56	Malik	15	L	2	3	3	1	3	2	1	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2
57	Kaffah	14	L	2	4	1	3	3	1	4	3	3	4	4	1	3	3	3	4	4	3	2
58	Imam	14	L	2	3	2	1	3	2	2	4	1	2	3	1	3	2	2	3	2	4	3
59	Azil	18	L	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4
60	Faizal	14	L	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
61	In'am	14	L	2	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2
62	Thoriq	16	L	2	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3
63	Arif	17	L	2	3	3	2	1	2	2	2	3	3	2	1	3	2	2	3	2	3	3
64	Maulana	17	L	1	2	2	2	2	1	1	2	4	4	3	1	1	1	1	3	2	3	1
65	Hisyam	16	L	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	1	1	4	2	2	4	1	2	2
66	Abdil	18	L	3	3	3	3	3	1	2	4	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4

67	Zaki	14	L	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2
68	Riza	14	L	2	3	4	4	4	2	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3
69	Tegar	14	L	2	4	2	2	4	1	1	4	2	3	2	4	4	1	2	3	3	2	2
70	Ahma	14	L	3	3	2	3	1	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	4	2	3
71	Riki	15	L	2	3	3	2	3	2	3	3	1	4	3	2	4	3	2	3	4	4	3
72	Ilham K	14	L	1	4	3	1	3	1	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2
73	Yudis	15	L	2	2	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	4	2	2	3	3	2	1
74	Isa	14	L	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2
75	Dinar	15	L	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	4	2	2	3	3	3	3
76	Mahar	14	L	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
77	Yazid	13	L	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2
78	Zainul	14	L	2	3	2	2	3	1	4	2	1	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2
79	Kanza	12	L	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3
80	Naufal	16	L	2	2	1	4	2	2	2	2	2	1	3	4	2	1	3	3	2	3	2
81	Wisnu	15	L	1	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3
82	Ilham W Aulia	16	L	2	3	2	1	4	2	3	4	2	3	4	1	3	2	4	2	3	2	1
83	Ahmad	15	L	1	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2
84	Inur	17	L	1	3	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2
85	Bowo	14	L	3	3	2	3	1	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	2	4
86	Muslihan	17	L	2	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	2
87	Nabil	14	L	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
88	Abi	13	L	3	4	4	4	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3
89	Afif F	12	L	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2
90	Nizar	13	L	2	4	2	1	2	2	4	3	3	3	4	2	3	1	2	3	4	2	2
91	Marcel	13	L	1	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4

92	Johan	17	L	1	4	3	3	2	1	2	3	2	2	3	1	4	3	3	4	3	2	4
93	Afif 11	17	L	2	4	3	2	3	2	2	4	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2
94	Ilham H	17	L	2	4	2	3	3	1	3	2	3	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4
95	Salman	16	L	2	4	2	3	3	2	2	3	3	2	4	3	2	4	3	2	3	3	3
96	Dani	15	L	1	3	2	1	3	3	4	3	3	2	2	3	4	1	1	2	4	4	4
97	Rozaq	15	L	3	4	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	2	3	4	3	3	2
98	Ilham S	15	L	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
99	Rinjani	16	L	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
100	Steven	15	L	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2
101	Ma'ruf	13	L	1	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	1	2	2	3
102	Hisbul	13	L	1	3	2	2	3	1	4	4	4	2	3	2	4	2	2	4	2	4	4
103	Fahriz	13	L	3	3	2	2	3	1	4	4	4	2	3	2	4	2	2	4	2	4	4

No	Nama	Usia	JK	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	TOTAL
1	Reri	14	P	2	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	54
2	Suci	14	P	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	52
3	Ayu	17	P	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	52
4	Uyun	16	P	2	3	2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	2	64
5	Dinda	16	P	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	1	53
6	Karisma	16	P	3	2	1	4	2	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	57
7	Ilfi	16	P	2	3	1	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	4	3	2	1	4	65
8	Bilqis	13	P	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	76
9	Naura	13	P	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	56
10	Khansa	16	P	3	3	1	3	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	65
11	Icha	15	P	3	4	1	2	4	4	4	3	1	3	4	2	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2	64
12	Fatim	17	P	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	64

13	Lida	13	P	2	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	4	2	3	61
14	Balqis	17	P	3	4	1	3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	2	65
15	Aufa	16	P	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	51
16	Yiyin	15	P	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	62
17	Aini	14	P	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	1	1	4	3	3	2	65
18	Firda	16	P	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	3	2	2	3	3	3	2	63
19	Ara	14	P	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
20	Reva	15	P	3	3	1	3	4	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	2	2	2	4	2	3	2	61
21	Farin	13	P	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	70
22	Sevi	14	P	3	3	1	3	3	1	3	3	1	3	4	2	1	1	2	3	1	3	4	1	3	3	52
23	Dewi	13	P	4	1	2	4	4	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	2	2	4	1	3	1	60
24	Lisa	16	P	2	2	1	3	3	2	4	2	2	2	4	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	55
25	Elya	13	P	3	2	1	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	62
26	Rahma	16	P	3	2	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	54
27	Muslimah	16	P	3	2	1	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	71
28	Futri	16	P	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	68
29	Nisa	15	P	2	2	1	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	59
30	Fira	13	P	4	1	2	4	2	2	3	4	3	3	4	3	1	3	2	4	1	3	4	4	4	1	62
31	Sonia	13	P	3	2	2	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	4	2	72
32	Sabila	13	P	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	65
33	Vio	13	P	2	3	2	3	3	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	3	63
34	Zusnita	16	P	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	57
35	Sintya	17	P	3	3	1	2	2	2	3	3	1	2	4	3	2	3	4	3	1	1	3	2	1	1	50
36	Fatma	16	P	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65
37	Wanda	16	P	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	4	2	65
38	Aisya	13	P	2	3	1	2	3	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	2	2	4	2	4	2	54

39	Serli	13	P	3	2	2	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	4	2	2	1	52
40	Zakiya F	14	P	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	4	3	2	3	3	2	2	2	4	4	3	2	59
41	Aulia	13	P	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	66
42	Naila	15	P	4	2	1	4	4	2	2	4	1	3	4	4	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	67
43	Aza	16	P	1	2	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	4	4	65
44	Kiki	13	P	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	65
45	Ria	15	P	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	1	4	4	59
46	Zia	16	P	3	2	1	3	4	4	2	2	1	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	55
47	Rina	14	P	3	2	1	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	53
48	Renza	14	P	2	2	2	1	3	3	2	4	3	3	4	1	4	1	1	1	1	1	4	3	3	2	51
49	Zalfa	14	P	2	2	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	50
50	Calista	16	P	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	52
51	Diana	13	P	3	1	2	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	64
52	Zakiya M	17	P	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	2	65
53	Intan	14	P	2	3	1	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	60
54	Salma	13	P	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	72
55	Andika	16	L	4	3	2	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	2	4	2	4	2	67
56	Malik	15	L	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	2	3	4	4	2	3	4	1	3	4	2	3	56
57	Kaffah	14	L	2	4	1	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	1	1	4	4	3	2	68
58	Imam	14	L	2	1	2	3	3	4	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	56
59	Azil	18	L	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	65
60	Faizal	14	L	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	56
61	In'am	14	L	2	1	1	3	2	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	52
62	Thoriq	16	L	3	1	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	60
63	Arif	17	L	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	54
64	Maulana	17	L	3	2	1	2	1	3	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	1	1	2	2	1	1	43

65	Hisyam	16	L	2	1	2	4	3	2	4	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	1	3	2	4	2	55
66	Abdil	18	L	4	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	66
67	Zaki	14	L	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	53
68	Riza	14	L	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	74
69	Tegar	14	L	2	3	1	1	4	4	4	4	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	3	2	57
70	Ahma	14	L	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	4	3	4	2	3	2	3	1	3	59
71	Riki	15	L	3	2	2	2	3	4	2	4	3	2	4	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	63
72	Ilham K	14	L	2	2	1	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	2	2	1	4	2	3	3	53
73	Yudis	15	L	1	2	1	2	2	3	3	3	3	4	4	2	1	3	3	2	1	1	4	3	3	3	54
74	Isa	14	L	4	4	1	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	4	3	4	2	3	2	3	1	3	65
75	Dinar	15	L	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	57
76	Mahar	14	L	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	56
77	Yazid	13	L	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	1	3	2	4	2	58
78	Zainul	14	L	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	50
79	Kanza	12	L	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	2	1	1	4	1	2	2	4	3	1	1	53
80	Naufal	16	L	2	2	2	2	3	2	2	4	2	1	3	2	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	49
81	Wisnu	15	L	2	1	2	1	3	3	2	2	3	4	2	1	3	3	4	4	2	3	1	3	3	2	54
82	Ilham W Aulia	16	L	2	3	1	3	3	2	1	3	2	3	3	4	1	3	3	2	1	2	3	3	3	2	53
83	Ahmad	15	L	2	3	1	3	3	2	3	3	1	1	4	3	1	1	3	2	2	2	3	2	1	1	47
84	Inur	17	L	2	3	1	3	3	2	3	3	1	1	4	3	1	1	3	2	2	2	3	2	1	1	47
85	Bowo	14	L	4	4	1	4	4	4	4	2	2	3	1	3	2	4	3	4	2	3	2	3	1	3	63
86	Muslihan	17	L	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	2	65
87	Nabil	14	L	3	2	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	64
88	Abi	13	L	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	67
89	Afif F	12	L	2	2	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	69

90	Nizar	13	L	1	3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	2	3	1	4	3	60
91	Marcel	13	L	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
92	Johan	17	L	4	3	1	2	4	3	4	2	4	4	4	2	2	4	4	2	3	2	3	3	3	2	65
93	Afif 11	17	L	2	1	2	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	2	1	4	3	2	3	57
94	Ilham H	17	L	3	3	1	3	2	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	3	2	4	3	3	4	3	66
95	Salman	16	L	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	3	3	3	64
96	Dani	15	L	2	2	2	3	3	4	4	2	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	3	3	2	4	63
97	Rozaq	15	L	3	2	2	4	3	2	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	4	4	3	1	61
98	Ilham S	15	L	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	63
99	Rinjani	16	L	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	60
100	Steven	15	L	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	57
101	Ma'ruf	13	L	4	2	2	3	2	4	1	2	3	2	3	4	3	1	2	3	2	4	3	3	1	3	57
102	Hisbul	13	L	2	2	1	4	2	3	2	4	1	1	4	4	4	2	4	2	1	1	4	3	4	3	58
103	Fahriz	13	L	2	2	1	4	2	3	2	4	1	1	4	4	4	1	4	2	1	1	4	2	4	2	55

C. Stres Akademik

No	Nama	Usia	JK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	TOTAL
1	Reri	14	P	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	4	1	2	2	3	1	1	2	3	3	1	2	1	46
2	Suci	14	P	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	61
3	Ayu	17	P	4	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	2	2	3	2	3	3	3	73
4	Uyun	16	P	2	1	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	51
5	Dinda	16	P	3	2	1	2	2	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	2	3	53
6	Karisma	16	P	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	62
7	Ilfi	16	P	4	3	1	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	3	4	4	2	1	2	4	2	3	72

34	Zusnita	16	P	4	3	3	3	2	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	62
35	Sintya	17	P	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	1	3	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	74
36	Fatma	16	P	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	2	1	50	
37	Wanda	16	P	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	58
38	Aisya	13	P	4	3	2	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	66
39	Serli	13	P	3	2	1	2	4	1	3	2	2	2	4	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	52
40	Zakiya F	14	P	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	53
41	Aulia	13	P	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	4	3	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	46
42	Naila	15	P	4	3	2	3	3	4	4	1	4	2	4	4	4	2	3	4	2	2	2	2	2	2	1	64
43	Aza	16	P	3	2	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	1	60
44	Kiki	13	P	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	62
45	Ria	15	P	4	2	2	2	2	1	1	1	1	3	4	3	4	4	4	1	1	1	3	2	2	2	2	52
46	Zia	16	P	4	2	3	4	4	2	3	2	3	3	4	2	2	2	4	4	2	1	3	2	3	2	4	65
47	Rina	14	P	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	64
48	Renza	14	P	4	1	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	3	4	4	1	1	1	1	1	1	63
49	Zalfa	14	P	4	2	4	1	4	1	4	1	3	2	3	2	2	2	3	4	2	1	2	2	2	1	2	54
50	Calista	16	P	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	64
51	Diana	13	P	4	2	3	2	4	3	3	2	3	1	1	2	3	1	4	4	1	4	3	2	1	2	4	59
52	Zakiya M	17	P	4	2	3	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	4	4	1	4	3	2	1	1	68
53	Intan	14	P	4	2	1	2	4	4	4	3	4	2	4	4	4	2	3	3	1	2	3	2	1	2	2	63
54	Salma	13	P	3	2	3	2	4	1	3	3	4	2	2	4	4	2	2	2	2	1	3	2	3	2	1	57
55	Andika	16	L	4	2	3	3	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	4	1	1	3	1	2	2	1	64
56	Malik	15	L	4	2	2	4	2	4	3	2	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	64
57	Kaffah	14	L	4	1	3	3	4	2	4	2	4	2	4	1	2	3	4	1	2	2	3	2	1	1	2	57
58	Imam	14	L	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	4	3	3	2	3	2	2	63
59	Azil	18	L	4	3	2	2	4	1	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	1	3	1	1	3	2	1	54

60	Faizal	14	L	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	57	
61	In'am	14	L	4	3	4	1	1	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	2	2	3	3	3	72
62	Thoriq	16	L	3	2	1	1	3	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	38
63	Arif	17	L	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	48
64	Maulana	17	L	4	4	2	4	4	1	4	1	4	1	1	2	3	2	3	1	1	1	1	1	4	52
65	Hisyam	16	L	4	4	4	4	3	1	2	3	4	2	1	1	1	3	4	2	1	2	3	1	4	59
66	Abdil	18	L	4	3	2	2	4	1	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	1	1	3	54
67	Zaki	14	L	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	59
68	Riza	14	L	3	2	1	2	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	2	1	43
69	Tegar	14	L	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	1	1	4	1	2	73
70	Ahma	14	L	3	2	2	1	3	2	2	3	4	3	1	2	4	2	2	3	3	3	2	2	3	57
71	Riki	15	L	3	2	1	3	4	3	3	1	3	3	4	3	2	2	3	4	1	2	3	1	1	55
72	Ilham K	14	L	4	2	1	2	3	4	4	4	4	2	4	3	3	2	2	4	2	2	2	1	2	60
73	Yudis	15	L	3	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	2	4	2	2	3	1	4	68
74	Isa	14	L	3	2	2	1	3	2	3	3	4	3	1	4	4	2	2	3	3	3	2	2	3	60
75	Dinar	15	L	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	61
76	Mahar	14	L	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	57
77	Yazid	13	L	4	3	4	2	2	3	4	3	4	3	4	4	1	2	3	4	3	3	2	3	4	71
78	Zainul	14	L	4	3	3	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	2	1	1	2	2	3	52
79	Kanza	12	L	4	4	1	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	1	1	62
80	Naufal	16	L	3	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	57
81	Wisnu	15	L	4	1	3	2	4	2	4	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	2	3	3	4	68
82	Ilham W Aulia	16	L	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	1	2	3	3	4	4	1	2	3	2	4	69
83	Ahmad	15	L	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	3	1	3	69
84	Inur	17	L	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	47

85	Bowo	14	L	3	2	2	1	3	2	2	3	4	3	1	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	57
86	Muslihan	17	L	4	2	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	1	1	2	1	65
87	Nabil	14	L	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	51
88	Abi	13	L	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	51
89	Afif F	12	L	2	2	2	1	2	2	3	3	2	3	1	1	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	45
90	Nizar	13	L	3	1	2	3	2	1	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	1	2	1	57
91	Marcel	13	L	3	2	2	1	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	42
92	Johan	17	L	4	3	1	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	3	4	1	3	3	1	3	2	1	68
93	Afif 11	17	L	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	1	3	4	2	1	3	3	1	2	59
94	Ilham H	17	L	3	3	2	2	2	3	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	4	1	2	2	2	3	2	59
95	Salman	16	L	4	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	60
96	Dani	15	L	3	3	4	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	1	2	2	2	2	1	4	1	4	3	55
97	Rozaq	15	L	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	4	3	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	55
98	Ilham S	15	L	4	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	2	3	1	63
99	Rinjani	16	L	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	56
100	Steven	15	L	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	57
101	Ma'ruf	13	L	4	4	4	3	1	3	2	4	3	4	1	3	2	2	1	3	1	3	3	2	1	2	3	59
102	Hisbul	13	L	4	1	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	1	1	4	1	1	1	1	62
103	Fahriz	13	L	4	1	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	2	1	1	4	1	1	1	1	62