

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION LEARNING*
DENGAN STRES AKADEMIK SAAT PANDEMI COVID-19
(Studi Korelasi Pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1
Tambun Selatan)**

SKRIPSI



Oleh :

Dyah Ayu Rahmani

17410222

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

2021

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION LEARNING*
DENGAN STRES AKADEMIK SAAT PANDEMI COVID-19
(Studi Korelasi Pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1
Tambun Selatan)**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Dyah Ayu Rahmani

17410222

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

2021

HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION LEARNING* DENGAN
STRES AKADEMIK SAAT PANDEMI COVID-19

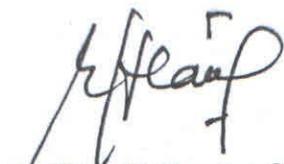
(Studi Korelasi pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 21 Desember 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing

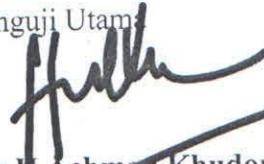


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

Anggota Penguji Lain

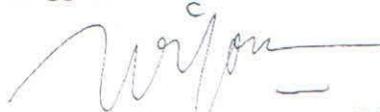
Penguji Utam



Dr. K. Achmad Khudori Soleh, M.Ag

NIP. 19681124 2000031001

Anggota



Muhammad Arif Furqon, M.Si

NIP. 19900614201911201268

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 21 Desember 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

**HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION LEARNING* DENGAN
STRES AKADEMIK SAAT PANDEMI COVID-19**

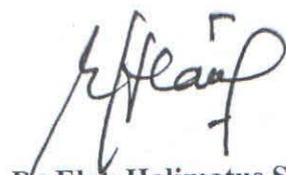
(Studi Korelasi pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan)

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal, 21 Desember 2021

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

NIP. 197405182005012002

Anggota Penguji Lain

Penguji Utama



Dr. R. Achmad Khudori Soleh, M.Ag

NIP. 19681124 2000031001

Anggota



Muhammad Arif Furqon, M.Si

NIP. 19900614201911201268

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal, 21 Desember 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah, M.Si

NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dyah Ayu Rahmani

NIM : 17410222

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA *SELF REGULATION LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK SAAT PANDEMI COVID-19. (Studi Korelasi pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan)”** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan hasil karya dari orang lain, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada klaim 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 sebenarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi yang sebenarnya.

Bekasi, 29 November 2021



Dyah Ayu Rahmani

NIM. 17410222

MOTTO

مَنْ جَدَّ وَجَدَ

“Siapa yang bersungguh-sungguh maka ia akan
mendapatkannya”

Barang siapa belum merasakan pahitnya
belajar walau sebentar, maka akan merasakan
hinanya kebodohan sepanjang hidupnya

~ Imam Syafi'i

PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk :

1. Bapak Mardi Yuwono, Ibu Any Triyani Dewi serta saudara-saudara saya Mas Yahya Nur Kridatama adik saya Satrio Budi Wicak Sono dan Unggul Yudha Prawira yang selalu memberikan support berupa suasana rumah yang nyaman, kelekatan keluarga yang baik, memberikan rasa tenang serta selalu sabar menghadapi sikap saya yang sering kali tak beratur, keras kepala, ceroboh dan paling lelet dikeluarga. Terimak kasih kembali pada bapak dan ibu saya yang selalu support saya tentang apapun yang saya pilih dan saya ambil untuk saya jalani, terima kasih atas do'a yang selalu mengalir untuk semua anak-anak mu dan maaf belum bisa jadi anak yang membanggakan untuk ayah dan mamah.
2. Dosen pembimbing skripsi, Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si yang telah membantu dan memandu saya dalam proses penulisan skripsi saya.
3. Seluruh dosen serta staf Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah membantu

saya khusus nya dalam pembuatan surat-surat izin penelitian, uji kelayan CVR dan masih banyak lagi.

4. Teman – teman diangkat saya serta adik-adik tingkat saya di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* senantiasa peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir ini. Sholawat serta salam senantiasa peneliti haturkan ke hadirat Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak dihari akhir.

Karya ini tidak akan pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi – tingginya kepada :

1. Prof. Dr. Abdul Haris, M. Ag. selaku rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Siti Mahmudah, M.Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak

memberikan arahan, nasihat, motivasi dan berbagi pengalaman yang berharga kepada peneliti.

4. Segenap sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang terutama seluruh dosen, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingannya.
5. Kedua orang tua saya Bapak Mardi Yuwono, Ibu Any Triyani Dewi serta saudara-saudara saya Mas Yahya Nur Kridatama, adik saya Satrio Budi Wicak Sono dan Unggul Yudha Prawira yang selalu mendoakan serta memberikan saya kesempatan dan wadah belajar kepada saya. Baik kesempatan untuk berkuliah, kesempatan menjadi kaka, menjadi adik guna mempelajari pengalaman hidup.
6. Yang tak terlupakan Sahabat Yuliani Indriani Sitorus, S.Pd yang selalu mau berproses bersama saya, walau keadaan mungkin sudah jauh berbeda, seperti kita yang masing-masing sudah memiliki

kerjaan dan kesibukan masing-masing,,
tetapi tetap mau untuk meluangkan waktu
bersama.

7. Semua pihak yang ikut membantu dalam menyelesaikan penelitian ini baik secara moril ataupun materiil.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna karena terbatasnya pengetahuan serta kemampuan peneliti, untuk itu peneliti sangat terbuka dengan kritik dan saran yang membangun demi sempurnanya penelitian ini. Akhirnya, dengan kerendahan hati peneliti berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti maupun bagi yang membaca.

Bekasi, 8 Desember 2021

Dyah Ayu Rahmani

NIM. 17410222

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	II
HALAMAN PENGESAHAN.....	III
HALAMAN PERNYATAAN.....	III
HALAMAN MOTTO.....	V
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	VI
KATA PENGANTAR.....	VIII
DAFTAR ISI.....	Kesalahan! Bookmark tidak didefinisikan.
DAFTAR TABEL.....	5
ABSTRAK.....	7
BAB I : PENDAHULUAN.....	8
A. Latar Belakang.....	8
B. Rumusan Masalah.....	20
C. Tujuan Penelitian.....	20
D. Manfaat Penelitian.....	21
1. Manfaat Teoritis.....	21
2. Manfaat Praktis.....	21
BAB II : KAJIAN TEORI.....	22
A. <i>SELF REGULATION LEARNING</i>	22
1. Definisi <i>Self Regulation Learning</i>	22
2. Aspek-Aspek <i>Self Regulation Learning</i>	22
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self Regulation Learning</i>	29

4. Sub Proses dalam Pembelajaran Self Regulation Yang Baik.....	33
5. Pengklasifikasian <i>Self Regulation Learning</i>	35
6. Karakteristik Siswa Yang Memiliki <i>Self Regulation Learning</i> Yang Baik.....	36
7. Fase-Fase <i>Self Regulation Learning</i>	36
8. <i>Self Regulation Learning</i> Dalam Perspektif Islam.....	38
B. Stres Akademik.....	40
1. Definisi Stres Akademik.....	40
2. Aspek- Aspek Stres Akademik.....	42
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	43
a. Faktor Internal.....	43
b. Faktor Eksternal.....	45
4. Sumber Stres Akademik / Stresor Akademik.....	46
5. Gejala Stres Akademik.....	47
6. Stres Akademik Menurut Perspektif Islam.....	47
C. Hubungan Self Regulation Learning terhadap Stres Akademik Siswa.	52
D. Hipotesis Penelitian.....	57
BAB III : METODE PENELITIAN.....	58
A. Rancangan Penelitian.....	58
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	59
C. Definisi Operasional.....	60
1. <i>Self Regulation Learning</i>	60
2. Stres Akademik.....	61

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	61
1. Populasi.....	61
2. Sampel.....	62
3. Teknik Sampling.....	62
E. Metode Pengumpulan Data.....	63
1. Skala <i>Self-Regulation Learning</i>	65
2. Skala Stres Akademik.....	72
F. Kredibilitas Alat Ukur.....	75
1. Validitas.....	75
2. Reabilitas.....	76
G. Metode Analisis Data.....	77
1. Analisis Deskriptif.....	77
2. Uji Normalitas.....	78
3. Uji linieritas.....	79
4. Uji Korelasi.....	80
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	83
A. Latar Belakang Subjek.....	83
1. SMA Negeri 1 Tambun Selatan.....	83
2. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Tambun Selatan.....	84
B. Pelaksanaan Penelitian.....	85
a) Waktu dan Tempat.....	85
b) Jumlah Subjek Penelitian.....	85
c) Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data.....	86

d) Hambatan dalam Penelitian.....	86
C. HASIL PENELITIAN.....	87
a) Analisis Deskriptif.....	87
b) Uji Validitas dan Reabilitas Aitem <i>Self Regulation Learning</i> dan Stres Akademik.....	94
c) Uji Asumsi.....	97
d) Pembahasan Diskusi Hasil.....	101
e) Keterbatasan Penelitian.....	119
BAB V : KESIMPULAN DAN SARAN Kesalahan! Bookmark tidak didefinisikan.	
A. KESIMPULAN.....	121
B. SARAN.....	122
DAFTAR PUSTAKA.....	124
LAMPIRAN.....	135

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Item Favo & Unfavo.....	64
Tabel 3.2 Distribusi Aitem skor <i>Self Regulation Learning</i> sebelum Uji coba.....	70
Tabel 3.3 Distribusi Aitem Stres akademik sebelum Uji coba.....	74
Tabel 3.4 Norma Kategorisasi.....	78
Tabel 4.1 Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi.....	87
Tabel 4.2 Norma <i>Self Regulation Learning</i> (SRL).....	87
Tabel 4.3 Tingkat <i>Self Regulation Learning</i> (SRL).....	88
Tabel 4.4 Rata-Rata Tingkat <i>Self Regulation Learning</i> (SRL).....	89
Tabel 4.5 Hasil Pembagian Mean Dengan Jumlah Aitem <i>Self Regulation Learning</i>	89
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Stres Akademik.....	89
Tabel 4.7 Tingkat Stres Akademik.....	91
Tabel 4.8 Rata-rata Tingkat Stres Akademik.....	92
Tabel 4.9 Hasil Pembagian Mean Dengan Jumlah Aitem Stres Akademik.....	93
Tabel 4.10 Uji Validitas Variabel <i>Self Regulation Learning</i>	94
Tabel 4.11 Uji Validitas Variabel Stres Akademik.....	95
Tabel 4.12 Tabel Reabilitas <i>Cronbach's Alpha</i>	97
Tabel 4.13 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	97
Tabel 4.14 Uji Linearitas Menggunakan Anova Table.....	98
Tabel 4.15 Uji Korelasi Variabel Stres Akademik dan <i>Self Regulation Learning</i>	99
Tabel 5.1 Distribusi Aitem Stres akademik dan <i>Self Regulation Learning</i> sebelum Uji coba.....	135

Tabel 5.2 Distribusi Aitem Stres akademik dan <i>Self Regulation Learning</i> sesudah Uji coba.....	1399
Tabel 5.3 Aitem Stres akademik sebelum Uji Coba.....	140
Tabel 5.4 Aitem <i>Self Regulation</i> sebelum Uji Coba.....	142
Tabel 5.5 Aitem Stres akademik sesudah Uji Coba.....	144
Tabel 5.6 Aitem <i>Self Regulation Learning</i> sesudah Uji Coba.....	145
Tabel 5.7 Stres Akademik Tes Validitas Saring 1.....	1477
Tabel 5.8 <i>Self Regulation Learning</i> Tes Validitas Saring 1.....	180
Tabel 5.9 reabilitas Stres akademik dan <i>Self Regulation Learning</i> Saring 1.....	211
Tabel 5.9 Uji Reabilitas 2 (Setelah Saring).....	211

DAFTAR GAMBAR

Gambar 5.10 Surat Izin Penelitian.....	2166
Gambar 5.11 Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian.....	214

ABSTRAK

Rahmani, Dyah Ayu (2021). *Hubungan Antara Self Regulation Learning dengan Stres Akademik Saat Pandemi Covid-19 Studi Korelasi Pada Siswa Kelas II MIPA Di Sma Negeri 1 Tambun Selatan.*

Pembimbing: Dr.Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

Kata Kunci: *Self Regulation Learning, Stres Akademik, Pembelajaran Daring*

Siswa dapat mengalami stres akademik jika siswa kurang mampu dalam mengelola diri dalam aktivitas belajar. Menurut Davidson, Neale, & Kring orang yang melakukan peregulasian diri dengan baik lebih mampu menghadapi stres. Carver, Scheier, dan Fulford menyatakan bahwa regulasi diri sebagai sebuah proses *coping*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, dan Downey (Indria, Juliarni, Yulia. 2019) menunjukkan regulasi diri / *self regulation* dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah.

Tujuan penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui tingkat *Self Regulation Learning* pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19. (2) Untuk mengetahui tingkat stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 (3) Untuk mengetahui hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*. Subjek penelitian berjumlah 181 responden, penetapan sampel dilakukan dengan menggunakan tabel sampel dari Krejcie dan Morgan. Analisis data menggunakan korelasi *product moment Pearson* dengan menggunakan bantuan *SPSS 26.0 for windows*.

Hasil penelitian menghasilkan data bahwa (1) Tingkat *self regulation learning* pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan memiliki tingkat *self regulation learning* sedang (59,1%) (2) Tingkat stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan memiliki tingkat stres akademik sebesar 89,5%. (3) Tidak terjadi hubungan yang signifikan antara *self regulation learning* dengan stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan akibat mode pembelajaran daring saat pandemi covid-19, yang mana nilai *pearson correlation* pada penelitian ini menunjukkan nilai -0,006 ($r \leq 0,05$) dan nilai signifikansi sebesar 0.941 ($p \geq 0,05$) hal tersebut menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *self regulation learning*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Salah satu cita-cita bangsa Indonesia adalah mencerdaskan kehidupan bangsa yang mana dapat diwujudkan melalui pendidikan. Di era globalisasi seperti ini, pendidikan merupakan hal yang utama untuk dipelajari dan dikuasai. Menurut Undang-Undang No. 20 tahun 2003 pendidikan merupakan proses suatu bangsa dalam mempersiapkan generasi muda guna menjalankan kehidupan untuk memenuhi tujuan hidup agar lebih efektif dan efisien (Inkiriwang, Refly & Jefry, 2020). Namun keadaan menjadi berbeda saat pandemi Covid-19 melanda hampir di seluruh negara di dunia. Di Indonesia sendiri, Pemerintah mengambil kebijakan dengan cara mengurangi dan menutup beberapa sektor yang berhubungan dengan mobilitas masyarakat sehari-hari seperti salah satunya pada tempat-tempat pembelajaran baik SD, SMP, SMA/SMK, maupun universitas guna mengurangi penyebaran virus *Covid-19* dan mengganti segala jenis pembelajaran melalui sistem daring atau *e-learning*.

Daring merupakan pembelajaran berbasis teknologi, dimana bahan ajar akan dikirim dan dibahas secara elektronik kepada peserta didik melalui jaringan komputer (Roman, Paulus, Eko. 2019). Menurut Riyana dalam (Hilna, Luthfi, Din. 2020) pembelajaran daring merupakan pembelajaran jarak jauh yang dilakukan melalui media berupa internet dan beberapa alat penunjang seperti handphone, komputer ataupun laptop. Sekolah daring ini sudah diberlakukan kurang lebih 1,5 tahun sejak Covid-19 melanda Indonesia dan ini menyebabkan adanya angkatan yang belum pernah sama sekali merasakan bagaimana sekolah langsung (luring), bagaimana perbedaan kondisi pertemanan atau pergaulan disekolah baru, bagaimana perbedaan

guru-guru mengajar disekolah secara langsung dan kondisi-kondisi lain nya yang mempengaruhi mereka dalam pemenuhan tugas perkembangan mereka. Seperti salah satunya pada siswa yang naik kelas dari kelas 3 SMP menjadi kelas 1 SMA. Yang mana pada tahap SMP ini anak-anak masih dikategorikan sebagai anak remaja awal (12-15 tahun) yang mana menurut William Kay (Jannah Miftahul, 2016) tugas perkembangan saat itu lebih sederhana dari pada tugas perkembangan remaja madya, seperti mereka sudah harus memahami konsep pubertas (baik tentang terjadi nya perubahan fisik dan psikis nya) seperti memahami apa itu menstruasi bagi anak perempuan dan apa itu mimpi basah bagi anak laki-laki, sudah mampu melakukan komunikasi terbuka, sudah mulai merasakan keterarikan pada lawan jenis dan sudah harus tau batas dan aturan nya.

Sedang pada anak-anak yang baru memasuki masa SMA (remaja madya / tengah) usia 15-16 tahun tugas perkembangan nya sudah lebih kompleks dari itu, seperti yang disampaikan William Kay (Jannah Miftahul, 2016) mengemukakan tugas-tugas perkembangan nya adalah sudah harus bisa menerima keadaan dirinya secara utuh baik fisiknya, kepribadian nya, kebiasaan nya, maupun kemampuan berfikir nya yang mana pada akhirnya itu akan berpengaruh kepada bagaimana cara dia menerima dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya sendiri, lain dari itu ia sudah mampu harus mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal secara lebih luas baik pada teman sebaya maupun pada orang-orang di lingkungan luas, Menemukan manusia model (*rule model*) yang tepat untuk dirinya guna dijadikan identitasnya, sudah mampu mengendalikan self-control (kemampuan mengendalikan diri) secara baik atas dasar skala nilai, dan prinsip-prinsip atau falsafah hidup dan yang terakhir sudah mampu meninggalkan reaksi dan penyesuaian diri (sikap/perilaku) yang kekanak-kanakan.

Hurlock mengatakan bahwa siswa SMA sudah masuk dalam kategori remaja tengah (Priskila & Siti, 2019). Terdapat perbedaan tugas perkembangan antara fase remaja awal dan tengah lain dari itu masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi, yang mana seperti yang dikatakan oleh Steinberg masa transisi ini mencakup transisi biologis, transisi kognitif dan transisi sosial (Kusdiyati, Lilim, Faisaluddin, 2011). Hurlock berpendapat bahwa masa transisi fisik (biologis) dapat memberikan dampak pada remaja yang mana salah satu nya menyebabkan siswa remaja mengalami kelelahan fisik berlebih akibat belum terbiasa nya mereka dengan fisik mereka yang berubah, emosi menjadi tidak stabil, sulit diajak kerjasama, selalu menentang/ membangkang serta tidak toleran kepada orang lain dan individu tampak kehilangan kepercayaan diri (Kusdiyati, Lilim, Faisaluddin, 2011).

Lain dari itu, menurut Hurlock (Priskila & Siti, 2019) remaja juga mengalami perubahan pada cara atau kemampuan berpikir mereka, seperti remaja mulai mempertanyakan dan berpikir tentang siapa dirinya, tentang mau jadi apa kelak dirinya. Dan terakhir ada perubahan yang berkaitan dengan transisi sosial, maksudnya adalah perubahan tuntutan sosial dalam hal ini perubahan peran-peran sosial yang diharapkan lingkungan dapat dimainkan oleh individu. Sebagai individu yang siap untuk memasuki masa dewasa, remaja harus belajar mempersiapkan diri untuk peran-peran yang akan dimainkan pada masa dewasa (seperti hal apa yang akan mereka lakukan ketika mereka lulus, apakah akan berkerja, kuliah? Jika kuliah maka bagaimana dengan biaya nya? Atau jika berkerja maka akan berekja dimana?) gambaran-gambaran kompleks seperti itu sudah mulai mereka pikirkan sedari remaja. Itulah alasan mengapa remaja ini dikatakan sebagai masa yang kompleks akibat perpindahan-perpindahan, karena masa remaja merupakan masa transisi antara dewasa dan anak-anak.

Perubahan masa perkembangan serta gejala-gejala yang timbul akibat perubahan-perubahan inilah yang mendukung ada nya ketidak-

sinkronan pada diri siswa, pada saat menjadi siswa SMP dengan pada saat siswa sudah menjadi siswa SMA. Ini diperkuat dengan keadaan pembelajaran yang berbeda dari tahun-tahun sebelumnya yang mana pada waktu transisi dari siswa SMP ke SMA siswa juga lalu dituntut untuk melakukan adaptasi ulang dengan lingkungan baru, guru-guru baru, materi-materi baru serta teman-teman baru pula bisa menimbulkan ketidaksiapan dalam diri siswa. Lain dari itu perbedaan keadaan sekolah yang sudah berganti lalu pemenuhan tugas perkembangan yang harus terus berjalan, serta tuntutan-tuntutan yang ada (baik dari sekolah, keluarga, guru) , serta tuntutan untuk beradaptasi kembali dengan lingkungan baru inilah yang menyebabkan adanya ketidaksinkronan pada diri siswa. Pandemi ini menyebabkan banyaknya perbedaan stimulus baik dari lingkungan maupun keadaan siswa, seperti yang awalnya sekolah dengan metode luring menjadi sekolah dengan metode daring. Sedangkan untuk beberapa jurusan yang membutuhkan praktik, yang memiliki banyak hafalan rumus serta hitung-hitungan akan berkemungkinan besar untuk mengalami hambatan seperti contohnya yang terjadi pada anak MIPA di SMA akibat pandemi ini yang mana mengharuskan mereka untuk sekolah daring dirumah selama 1,5 tahun lamanya dan mengabaikan praktikum-praktikum yang ada.

Seperti contoh praktik-praktik pada pelajaran Kimia, Fisika dan Biologi yang membutuhkan alat-alat khusus serta cairan-cairan kimia khusus, mikroskop, petronom, pipet, gelas ukur dsb yang mana itu akan menyulitkan mereka untuk melakukan praktik dirumah dan akhirnya sekolah pun memutuskan untuk tidak melakukan praktik yang mana pada akhirnya akan menyebabkan mereka tidak bisa merasakan bagaimana rasanya praktik langsung menggunakan alat-alat.

Ini juga berpengaruh pada kurang maksimalnya pemberian materi (terutama pada materi yang membutuhkan hitung-hitungan) akibat terkendalanya praktik dan penjelasan dengan metode daring dalam pembelajaran, seperti yang dituturkan oleh beberapa guru bimbingan konseling di SMA

Negeri 1 Tambun Selatan yang mana terjadi beberapa pengaduan bahwa para siswa lebih nyaman dijelaskan dengan metode langsung atau daring, dikarenakan sempit nya waktu penjelasan via daring yang hanya 30-45 menit, menyebabkan tidak leluasa nya anak bertanya dalam pembelajaran, dan sisa waktu pembelajaran dialihkan ke dalam bentuk tugas yang lebih banyak guna memaksimalkan pembelajaran. Lain dari ini dipersulit dengan keadaan siswa yang semakin mudah teralih fokus nya akibat kurang maksimal nya kondisi tempat pembelajaran di rumah yang mana itu membuat siswa menjadi lebih mudah ter-distrak dan menjadikan siswa lebih malas untuk melakukan pembelajaran secara online yang mana akhirnya menyebabkan penyampaian materipun menjadi kurang efektif. Pendapat ini diperkuat dengan tidak sedikitnya laporan siswa yang telat dan bahkan membolos kelas online dengan alasan bangun kesiangan, membantu orang tua terlebih dahulu, terlalu banyak begadang karena bermain game, membolos tanpa kabar yang jelas, membolos karena banyak nya tugas yang belum dikerjakan atau dengan alasan lain yang tidak masuk akal seperti tidak ada signal setiap kali pembelajaran daring dsb.

Pendapat tersebut juga diperkuat oleh hasil wawancara yang dilakukan peneliti sebelum penelitian, yang mana siswa berinisial RT (Wawancara, 4 Oktober 2021) mengatakan bahwa “sering terlambat absen online karena kurang terpacu dengan keadaan yang kurang kondusif untuk untuk belajar, karena belajar nya kan dirumah kak, jadi kayak mager (malas gerak) gitu karena dibawa sama kebiasaan di kamar”. lalu siswa berinisial NZ (Wawancara, 4 Oktober 2021) juga mengatakan bahwa “lumayan sering terlambat absen online atau ngepas banget absen nya karena, agak males dengan sekolah online, soal nya dirumah saya apa yahh kak, hmhh rusuh gitu kak. karena ada ibu saya yang kadang nyuruh beli gas atau apalah, atau adek saya yang suka gangguin. Kadang kalau mereka udah nggak gangguin saya, tapi mereka berisik kalau main bareng sama ponakan saya gitu sih kak paling, sama rumah saya juga kan seadanya aja kak, jujur kadang malu kalau harus *open camera*”. Lalu menurut siswa yang berinisial SS (Wawancara, 4

Oktober 2021) mengatakan bahwa “handphone sama laptop juga jadi gampang hang (*error*) dan boros baterai karena lebih cepat panas akibat kelamaan tatap muka online terus sekali nya tatap muka dilakuin sebentar tapi tugas nya yang jadi lebih banyak, terus nggak cuma 1 guru gituh kak, jadi kayak kita sering ngejar *deadline* gituh, bisa sih cuma apa yah.. hmh menurut ku lebih enak sekolah biasa sih (luring)”. Siswa berinisial M.F (Wawancara, 4 Oktober 2021) juga menambahkan “pokoknya lebih dialihkan ke tugas gituh kak kalo daring, jadi kayak guru nggak mau tau soal pelajaran yang lain pokoknya dari pada kamu nganggur mending ngerjain tugas.. padahal dia nya (bapak/ibu guru) juga nggak tau kan sebanyak apa tugas dari guru-guru lain.. tapi tetep selesai dikerjain sih kak alhamdulillah nya.”

Perbedaan kondisi pembelajaran tersebut menyebabkan mereka menjadi lebih mudah lelah (jenuh) yang mana akhirnya menyebabkan mereka menjadi sulit fokus dan menjadi lebih sulit untuk memaksimalkan pembelajaran mereka saat daring. Lain dari itu tuntutan tugas yang banyak (dari pelajaran yang berbeda-beda) dengan *deadline* yang sempit menyebabkan tak sedikit siswa yang mengalami stres akibat tuntutan akademik seperti sering mengalami sakit kepala dan kejang dibagian otot punggung akibat terlalu lama nya waktu belajar karena tugas yang menumpuk, sulitnya beradaptasi dengan bertumpuk nya pelajaran, tuntutan dari guru serta persaingan yang ketat antar teman kelas lain yang mana itu menyebabkan stres akademik meningkat terlebih pada siswa MIPA karena banyak nya tuntutan tugas terutama pad amateri hafalan rumus, hitung-hitungan dsb.

Keadaan ini diperkuat dengan pendapat Hadisi & Muna dalam (Hilna, Luthfi, Din. 2020) pembelajaran dengan sistem daring ini mengakibatkan berkurang nya interaksi antara guru dengan siswa atau bahkan antara siswa dengan siswa lain nya itu sendiri. Kurangnya interaksi ini jugalah yang bisa menghambat terbentuknya *values* yang menghasilkan rasa nyaman, menimbulkan ketertarikan dan menyadarkan siswa bahwa sekolah adalah

kewajiban siswa yang harus dilakukan guna memperlancar proses pembelajaran.

Bagi sebagian siswa yang tidak bisa meregulasi tuntutan akademis dan psikologis nya secara baik maka akan berpotensi untuk mengalami hambatan-hambatan dalam belajar seperti sulitnya berkonsentrasi, hilangnya motivasi dalam belajar dan mengalami stres akademik. Ini berhubungan dengan keadaan mereka yang memang baru memasuki peralihan fase dari awal ke madya, yang mana menurut Papalia, dkk (2008) bahwa pada masa remaja, tingkat stres siswa akan meningkat akibat sulitnya menyesuaikan diri dengan konflik dalam hidup, ditengah terjadinya perubahan fisik dan emosional yang terjadi di dalam dirinya (Barseli, Riska & Ifdhil, 2018).

Menurut Sarafino stres akademik itu sendiri meliputi perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, seperti tegang dan khawatir yang dialami oleh pelajar karena adanya tuntutan akademik dari guru maupun orangtua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan dituntut untuk bisa bertahan di lingkungan kelas yang kurang nyaman (Mulya & Endang, 2016). Menurut Olejnik dan Holschuh stres akademik sendiri ialah respon yang muncul disebabkan oleh terlalu banyaknya tuntutan tugas pada siswa yang mana ini merupakan reaksi negatif yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara persepsi lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki siswa dimana ini bisa dinilai melalui pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan (Safiany & Anastasia, 2018). Greenberg juga menambahkan bahwa stres akademik itu sendiri bersumber dari pembelajaran dan semua hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Priskila & Siti, 2019).

Jika siswa tidak bisa mengatasi stres nya maka akan mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa yang mana berakibat pada sulitnya siswa dalam berkonsentrasi, cenderung lebih mudah marah dan tersinggung serta memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk merasa malas (kehilangan motivasi) dan mudah untuk berbohong (Priskila & Siti, 2019).

Dari beberapa masalah atau sumber stres yang dialami oleh siswa tersebut, pemicu stres akan sangat bergantung pada cara siswa dalam mengatasi masalah. Menurut Davidson, Neale, & Kring kemampuan dalam mengatasi masalah inilah yang disebut *coping* (Indria, Juliarni, Yulia. 2019). Orang yang melakukan *coping* dengan baik lebih mampu menghadapi stres. Beberapa ahli menghubungkan regulasi diri dengan *coping*, diantaranya adalah Carver, Scheier, dan Fulford (Indria, Juliarni, Yulia. 2019) yang menyatakan bahwa regulasi diri sebagai sebuah proses *coping*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, dan Downey (Indria, Juliarni, Yulia. 2019) menunjukkan regulasi diri / *self regulation* dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah.

Maka dari itu peneliti memutuskan untuk memakai regulasi diri dalam belajar / *self regulation learning* sebagai variabel yang mempengaruhi stres akademik pada siswa. Ini diperkuat dengan adanya beberapa penelitian yang mengatakan bahwa, sering kali terjadi stres akademik pada siswa seperti penelitian yang dilakukan oleh Safiany & Anastasia (2018) yang mana menemukan bahwa ada hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik, yang mana menurut Mira & Silvia (2014) apabila siswa merasa tidak bisa mengendalikan situasi dan lingkungan (Stresor akademik) yang dirasa mengancam, maka siswa akan merasa gelisah dan stres dan kemudian akan berakhir pada kurang maksimal nya proses pemahaman materi pembelajaran (Safiany & Anastasia, 2018).

Stres ini bisa disebabkan oleh sulitnya menyesuaikan diri dalam lingkungan baru seperti perubahan kurikulum, kondisi lingkungan dan sosial seperti suasana yang berubah akibat pembelajaran baru, guru baru atau teman baru, keinginan untuk mencapai prestasi tinggi adanya perasaan cemas, tertekan (baik fisik maupun emosional), tegang serta khawatir akibat tuntutan yang diberikan guru/dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai baik (Barseli, Riska & Ifdhil, 2018 ; Mulya & Endang, 2016) dan bisa juga karena

rendah nya hasil prestasi yang diperoleh, tekanan tinggi dari lingkungan kelas (baik guru ataupun teman), terlalu lama nya waktu belajar, kecemasan saat menghadapi ujian dan tugas yang menumpuk dan keputusan menentukan jurusan dan karir (Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017)

Itulah mengapa stres akademik harus dikurangi efek negatif nya karena bisa berdampak pada rendah dan tinggi nya prestasi akademik yang akan diperoleh siswa. Salah satu hal yang bisa dilakukan guna mengurangi dampak negatif dari stres akademik adalah dengan melakukan regulasi diri dalam pembelajaran (*Self Regulation Learning / SRL*). Menurut Zimmerman *Self Regulation Learning* itu sendiri merupakan kemampuan siswa untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku di dalam proses belajar dalam *Self Regulation Learning* ini (Priskila & Siti, 2019 ; Mukhid, 2008). Pintrich sendiri mendefinisikan *self-regulation learning* sebagai suatu proses yang aktif dan membangun (konstruktif) dimana pelajar harus mencari dan menetapkan tujuan belajar mereka lalu kemudian memonitor, mengatur, mengontrol dan memotivasi perilaku mereka sesuai dengan konteks umum dari lingkungan sekitar. Maka dapat disimpulkan bahwa *self-regulation learning* ini adalah kemampuan seseorang dalam mengontrol, mengatur, memonitor serta melakukan evaluasi perilaku sesuai dengan ketetapan tujuan yang telah ia buat sebelum nya dengan menyesuaikan hasil berfikirnya tersebut dengan aturan persepsi pada lingkungan sekitar.

Menurut Wilks SRL seorang siswa dapat dikatakan baik apabila siswa tersebut dapat menentukan strategi apa yang tepat guna mengatur pola belajarnya, mulai dari kemampuan mengingat, mempelajari dan cara menyelesaikan masalahnya (Priskila & Siti, 2019). Au, Watkins & Hattie (2010) juga berpendapat bahwa beberapa ciri siswa yang kurang memiliki SRL baik mengalami ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas, mengalami keputusasaan mengenai prestasi dan nilai akademik, cenderung mudah menyerah dan menghindar dalam menghadapi kesulitan belajar

(Vena & Siti, 2019). Bisa dilihat bahwa beberapa ciri-ciri diatas merupakan karakteristik dari siswa/siswa yang mengalami stres akademik. Itulah mengapa *Self Regulation Learning* ini penting untuk dipelajari dan diterapkan karena *Self Regulation Learning* inilah yang akan mengurangi munculnya dampak buruk akibat stres akademik.

Zimmermen juga memaparkan ada beberapa aspek penting guna mengurangi stres akademik siswa yakni dengan mengendalikan metakognisinya, motivasionalnya dan perilaku untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya (Priskila & Siti, 2019) Dimana Metakognisi ini berguna untuk menunjang kesadaran tentang pengetahuan berfikir seperti kemampuan dalam merencanakan, mengorganisasikan, mengatur, mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar yang mana hal ini penting diterapkan guna meregulasi stres akibat tekanan akademik yang terjadi pada siswa (Alfina, 2014).

Lain dari itu ada motivasi juga penting untuk diterapkan guna untuk menumbuhkan rasa ingin tahu, keinginan untuk mencoba dan hasrat untuk maju dalam belajar bagi para siswa. Menurut Pekrun & Linnenbrink-Gracia (Priskila & Siti, 2019) apabila siswa mengalami masalah pada motivasinya maka akan berdampak buruk bagi para siswa seperti hilangnya kepercayaan diri dalam belajar, berkurangnya rasa optimisme pada siswa, sulitnya siswa dalam mengambil keputusan menurut dan akhirnya menjadikan siswa menjadi pribadi yang mudah putus asa dan kurang mampu menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan tugas akademiknya secara baik.

Terakhir ada berperilaku aktif, perilaku aktif ini sendiri merupakan upaya individu dalam mengatur, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung dalam aktivitas belajar seperti mendengarkan pelajaran dari guru, mencatat, berkonsentrasi, dan lain-lainnya. Menurut Zimmerman dalam (Alfina Alfina, 2014) lingkungan yang dimaksud disini ialah lingkungan yang baik dalam menunjang pembelajaran (lingkungan yang menciptakan ketersediaan & kemaksimalan pada proses pembelajaran siswa). Menurut

Rickey & Dawn ketidakmampuan siswa untuk mengatur lingkungan belajar yang baik akan membuat siswa tidak memiliki tujuan belajar yang jelas, tidak terarah, menghadapi siap dalam menghadapi tantangan dan akan selalu merasa memiliki beban pada proses pembelajarannya (Priskila & Siti, 2019). Maka dari itu penting sekali mengatur lingkungan dan perilaku sebagai langkah mengurangi dampak-dampak negatif dari adanya stres akademik ini.

Hal ini juga diperkuat oleh penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik. Diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani dan Endang (2020), Martini (2021), Wulandari (2018), Putri (2017). Berdasarkan hal itu pulalah dapat disimpulkan bahwa ada keterhubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik yang terjadi pada siswa. Maka dari itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara *Self Regulation Learning* dan stres akademik, karena ini merupakan hal yang penting dalam dunia pendidikan guna memaksimalkan potensi akademik yang dimiliki siswa yang mana dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan serta prestasi belajar siswa.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik yang dialami oleh siswa kelas II MIPA pada saat mode pembelajaran covid ini, karena siswa kelas II MIPA memiliki banyak perbedaan cara pembelajaran dari yang awalnya masih SMP kemudian naik kelas menjadi SMA dan selama 1,5 tahun memakai sistem daring dari disinilah dapat dilihat, bahwa mereka memiliki kesempatan yang lebih sedikit dalam berinteraksi dengan lingkungan sekolah secara langsung dan juga memiliki tuntutan akademik yang lebih banyak dari pada saat sekolah luring biasanya. Makin banyak tuntutan yang terjadi dalam ruang lingkup pembelajaran maka makin banyak juga kemungkinan untuk mengalami stres akademik.

Dari uraian tersebut peneliti melihat bahwa tingkat *Self Regulation Learning* sangatlah besar pengaruhnya pada tingkat stres akademik. Untuk mengkaji lebih dalam terkait dengan keterhubungan antara tingkat *Self*

Regulation Learning dan tingkat stres akademik maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan Stres Akademik Yang Dialami Oleh Siswa MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan saat Pandemi Covid-19”.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti paparkan diatas, rumusan masalah adalah terurai sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *Self Regulation Learning* pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 ?
2. Bagaimana tingkat stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 ?
3. Apakah ada hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Berdasarkan rumusan masalah diatas, adapun tujuan dari penelitian ini adalah terurai sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui tingkat *Self Regulation Learning* pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 ?
2. Untuk mengetahui tingkatstres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19 ?
3. Untuk mengetahui adakah hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19.

D. MANFAAT PENELITIAN

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dan tujuan yang sudah peneliti sampaikan diatas. Penelitian diharapkan dapat manfaat diantaranya :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan berupa ilmu pengetahuan, wawasan, bahan bacaan serta kajian referensi dalam bidang psikologi, yang erat kaitannya dengan hubungan antara tingkat *Self Regulation Learning* dengan tingkat stres akademik.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan fakta lapangan yang sesuai dengan keadaan siswa kelas II MIPA, yang erat kaitannya dengan hubungan antara tingkat *Self Regulation Learning* dengan tingkat stres akademik. Sehingga apabila pada penelitian ini ditemukan banyaknya hubungan negatif diantara kedua variabel, bisa dijadikan sebagai acuan perhatian atau bahan koreksi bagi siswa, orang tua, guru ataupun pihak sekolah guna meningkatkan produktifitas dan kualitas dalam belajar dan mengajar.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. SELF REGULATION LEARNING

1. Definisi *Self Regulation Learning*

Istilah *self regulation learning* ini berkembang dari teori kognisi sosial milik Bandura. Menurut teori nya Bandura mengatakan bahwa manusia merupakan hasil struktur kausal yang independen dari aspek perilaku, pribadi dan lingkungan. *Self regulation learning* juga di definisikan oleh Zimmerman dalam meregulasi diri dalam belajar atau *self regulation learning* (SRL) merupakan cara individu mengolah dan mengelola dirinya sendiri baik secara metakognisi, motivasional maupun perilaku guna berpartisipasi aktif dalam proses belajar (Priskila & Siti, 2019).

Self-regulation learning adalah suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak dibatasi hanya pada satu bidang / bukan hanya pada bidang akademiknya saja), meningkatkan proses-proses pembelajaran yang mendalam (dengan hati-hati dan terfokus) dan juga memonitor semua proses-proses baik kognitif maupun afektif guna pembelajaran yang lebih maksimal (Mukhid, 2008).

Bandura mendefinisikan *self-regulation learning* sebagai kemampuan seseorang dalam mengontrol perilaku mereka sendiri yang mana itu dibagi menjadi tiga langkah yakni observasi diri atau *self observation*, keputusan atau *judgment*, respon diri atau *self response* (Mukhid, 2008).

Zimmerman dan Pintrich mendefinisikan *self-regulation learning* sebagai suatu proses yang aktif dan membangun (konstruktif) dimana pelajar harus mencari dan menetapkan tujuan belajar mereka lalu kemudian memonitor, mengatur, mengontrol dan memotivasi perilaku mereka sesuai dengan konteks umum dari lingkungan sekitar (Martini, 2012).

Menurut Ormod regulasi diri dalam belajar atau *Self Regulation Learning* adalah suatu kegiatan pengaturan proses-proses kognitif yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencapai kesuksesan tujuan belajar (Anggreani, 2018). *Self Regulation Learning* merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan oleh seseorang (Anggreani, 2018).

Peneliti menyimpulkan bahwa definisi *Self Regulation Learning* adalah cara/ usaha individu untuk mengelola / mengontrol dirinya baik secara metakognisi, motivasional maupun secara perilaku yang mana ini bisa dia aplikasikan dengan cara memperdalam suatu bidang pengetahuan, meningkatkan proses-proses pembelajaran yang mendalam (dengan hati-hati dan terfokus), memonitor semua proses (kognitif maupun afektif) serta melakukan evaluasi setelah nya guna pembelajaran yang lebih maksimal, yang mana dalam pengelolaannya *Self Regulation Learning* dibagi menjadi tiga langkah yakni observasi diri atau *self observation*, keputusan atau *judgment*, respon diri atau *self response*.

2. Aspek-Aspek *Self Regulation Learning*

Aspek ini diambil dari model pengembangan yang dilakukan oleh Wolters yang mana aspek nya dikembangkan berdasarkan hasil penelitian Zimmerman & Pintrich, yang terurai sebagai berikut :

- a. Metakognisi, ini berhubungan dengan segala hal yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang digunakan untuk menyesuaikan,

merubah kognisi (mengatur strategi memori), merencanakan, mengatur, menginstruksi diri, memonitor, dan mengevaluasi tindakan dalam aktivitas belajarnya (Anggreani, 2018). Metakognisi ini sendiri merupakan jenis kesadaran tentang pengetahuan berfikir seperti kemampuan dalam merencanakan, mengorganisasikan, mengatur, mengarahkan diri atau mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar dalam (Alfina Alfina, 2014 ; Fasikhah & Siti, 2013).

Menurut Pintrich ada beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk meregulasi aspek metakognisi ini, diantaranya :

- 1) *Rehearsal Strategies* atau strategi pengulangan ini adalah strategi atau usaha yang dilakukan dalam menghafal materi dengan cara mengulangi materi yang telah dipelajari dan dipahami sebelumnya.
- 2) *Elaboration strategies* atau strategi cermat ini adalah strategi “*deep learning*” yang berisi kegiatan meringkas dengan menggunakan kata-kata sendiri dalam memahami materi yang sudah dipelajari.
- 3) *Organization strategies* atau strategi pengorganisasian adalah “*deep process*” dari penggunaan taktik belajar yang lebih bervariasi seperti menggabungkan antara pemahaman dengan mencatat, menggambar dan melakukan pengorganisasian kembali terhadap suatu materi pelajaran sehingga menjadi lebih mudah untuk dipahami.
- 4) *Metacognitive self regulation* merupakan usaha pembelajaran yang berisi perencanaan, pamantauan / *monitoring*, penggunaan strategi pengaturan belajar, evaluasi serta revisi dalam kegiatan belajar.

Jika disimpulkan maka metakognisi ini adalah segala bentuk pemerosesan informasi yang berkaitan dengan hal-hal kognitif seperti bagaimana cara menyesuaikan diri, merubah kognisi (mengatur strategi memori), merencanakan strategi belajar yang baik, mengatur tahap-tahapannya, menginstruksi diri, memonitor, serta melakukan evaluasi tindakan dalam aktivitas belajar siswa

- b. Motivasi merupakan sesuatu yang timbul dari dalam diri individu tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain (Anggreani, 2018). Menurut Reed dan Giessler motivasi adalah suatu yang muncul dari dalam diri tanpa adanya paksaan atau dorongan dari siapapun diluar keinginan dari pada diri sendiri, yang mana dorongan itu sendiri akan membantu individu dalam menentukan tindakan.

Menurut Cobb (2003) strategi motivasi ini merupakan strategi yang dilakukan individu dalam mengatasi stres dan emosi yang mana ini dimaksudkan untuk membangkitkan semangat dan usaha dalam mengatasi kegagalan yang telah terjadi guna meraih kesuksesan kembali dalam belajar. Secara umum strategi regulasi motivasional ini mencakup : pemikiran-pemikiran, tindakan atau perilaku yang dilakukan individu untuk mempengaruhi pilihan, usaha dan ketekunannya terhadap berbagai tugas akademis (Fasikhah & Siti, 2013).

Menurut Wolters dan Rosenthal (Fasikhah & Siti, 2013) ada 7 strategi yang bisa dilakukan guna melatih aspek motivasional ini, diantaranya :

- 1) Konsekuensi diri (*self consequating*) ini merupakan kegiatan dimana individu mencoba mempertimbangkan dan memikirkan *reward* dan *punishment* apa yang akan ia terima atas kesuksesan dan kegagalan yang telah ia lakukan dan dapatkan.

- 2) Pengelolaan / penyusunan lingkungan (*environmental structuring*) adalah usaha siswa (baik fisik ataupun mental) untuk berkonsentrasi penuh dalam mengurangi gangguan dari lingkungan sekitar agar lebih mudah dalam meraih kemaksimalan dalam pembelajaran.
- 3) Orientasi penguasaan (*situasional interest enchancement*) adalah usaha individu untuk mengubah minat pribadi, situasi (meningkatkan motivasi) dan kondisi belajar agar menjadi suatu hal yang menyenangkan untuk mendukung proses pembelajaran.
- 4) Orientasi kemampuan (*performance / relative ability self-talk*) adalah saat siswa berfikir tentang performa khusus apa yang harus ia lakukan guna memaksimalkan dirinya untuk mencapai target belajar yang lebih baik dalam proses pemahaman belajarnya.
- 5) Motivasi ekstrinsik (*performance / extrinsic self-talk*) adalah kegiatan berdiskusi dengan diri dengan acuan dari apa yang seseorang lihat dari orang lain atau lingkungan luar, ini berguna untuk mendapatkan umpan balik positif seperti menghasilkan perasaan bahwa diri ini mampu dan sanggup menyelesaikan masalah, menimbulkan semangat dan usaha yang lebih tinggi guna meningkatkan performansi diri dalam belajar.
- 6) Motivasi intrinsik (*mastery self talk*) merupakan kegiatan menanamkan motivasi pada diri sendiri guna meningkatkan kinerja pribadi dan penguasaan yang berorientasi pada rasa untuk memuaskan keingintahuan, menjadikan diri menjadi lebih kompeten dan meningkatkan perasaan otonomi dalam proses pembelajaran.

- 7) Relevansi pribadi (*relevance enhancement*) adalah usaha yang berisi kegiatan menghubungkan suatu materi pembelajaran dengan segala hal yang berkaitan dengan kehidupan.

Jika disimpulkan maka motivasi adalah dorongan yang muncul dari dalam diri seseorang yang mana dorongan itu akan membantu individu dalam menentukan tindakan dalam mengatasi stres dan emosi yang mana ini dimaksudkan guna membangkitkan semangat dan usaha dalam mengatasi masalah-masalah akibat stres akademik yang timbul dalam proses pembelajaran. Dari motivasi inilah timbul rasa kompeten (rasa bisa bersaing), *self efficacious* (rasa mampu akan kemampuan dirinya sendiri) dan mandiri (*autonomous*) dalam (Mukhid, 2008). motivasi ini bisa ditumbuhkan oleh rasa ingin tahu, keinginan untuk mencoba dan hasrat untuk maju dalam belajar lebih lagi dan lagi.

- c. Perilaku belajar atau regulasi *behavioral*, merupakan cara yang dilakukan individu agar dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar dan sesudah proses belajar (Anggreani, 2018).

Menurut Wolters perilaku belajar aktif atau regulasi perilaku adalah keadaan dimana individu mengatur, mengontrol perilaku, menyeleksi serta memanfaatkan kondisi lingkungan seperti mendengarkan materi pelajaran dari guru, mencatat, berkonsentrasi, dan lain-lainnya. Inti dari aspek ini adalah mereka mampu untuk dapat memilih, mengorganisasikan lingkungan seperti apa yang tepat guna pembelajaran secara optimal (Fasikhah & Siti, 2013). secara tidak langsung dapat dikatakan bahwa perilaku belajar adalah suatu bentuk perilaku yang menopang dan membantu siswa guna mendapatkan kemaksimalan dalam hal belajar, ini bisa didapatkan dari lingkungan dan pengelolaan pikiran dan emosi yang baik.

Wolters & Rosenthal membagi beberapa strategi dalam aspek perilaku ini, diantaranya :

- 1) Mengatur usaha (*effort regulation*) adalah usaha siswa dalam mempertahankan semangat belajar yang ia miliki.
- 2) Mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*) adalah usaha untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar yang ia miliki.
- 3) Menghindari bantuan yang dibutuhkan (*general intention to avoid needed help*) kegiatan dimana siswa menyelesaikan tugas dengan kerja keras nya sendiri terlebih dahulu.
- 4) Niat mencari bantuan (*general intention to seek needed help*) ini merupakan keadaan yang harus di siapkan, apabila siswa mengalami kesulitan siswa tidak boleh berdiam diri saja, tetapi jika masih bisa diselesaikan sendiri dengan tidak bertanya maka kerjakan dan selesaikan sendiri terlebih dahulu.
- 5) Bantuan instrumental untuk mencari tujuan (*instrumental help seeking goal*) ini berisi tentang aktivitas meminta bantuan orang lain sesedikit mungkin sebagai bantuan dalam memahami materi sehingga siswa mampu menyelesaikan tugas dengan usaha dan jalan nya sendiri (Mark, 2014).
- 6) Mencari bantuan (*help-seeking*) kegiatan mencari bantuan penuh, ini bisa dilakukan kepada guru ataupun pelajar lain nya.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Regulation Learning*

Menurut Woolfolk (2008), Slavin (2009), Winkel (2000) dan Gunarsa, (1990) ada 2 faktor yang mempengaruhi *self regulation learning* (Latipah, 2010). yakni :

- a. Faktor internal yang dimaksud meliputi faktor psikologis seperti inteligensi, sikap, minat, bakat, motivasi; dan faktor fisiologis yaitu keadaan organ-organ tubuh siswa.
- b. faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, pola asuh orang tua, gaya/pendekatan yang digunakan siswa dalam belajar, fasilitas belajar, dan profesionalisme pendidik (Muhibbin Syah, 2001, Woolfolk, 2008; Slavin, 2009; Winkel, 2000, Gunarsa, 1990).

Sedang menurut Zimmerman (1989) dalam (Muhibbin Syah, 2001, Woolfolk, 2008; Slavin, 2009; Winkel, 2000, Gunarsa, 1990) faktor yang mempengaruhi *self regulation learning* ada 3 yakni person / self (diri pribadi), perilaku (*behavior*), lingkungan (*environment*) yang mana diuraikan dengan sebagai berikut :

- a. Faktor dalam diri (*Person*).

Self regulation learning pada siswa salah satunya dipengaruhi oleh proses dalam diri yang saling berhubungan. Proses personal diantaranya yaitu pengetahuan yang dimiliki siswa, proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan dan kondisi akademis, dan kondisi afektif.

- 1) Pengetahuan yang dimiliki siswa ada dua jenis yaitu:

- a) Pengetahuan deklaratif

Pengetahuan yang berupa pernyataan. Informasi yang diterima berupa pengetahuan yang didapat sesuai dengan lingkungan tanpa melalui proses pemikiran lebih lanjut.

b) Pengetahuan tentang bagaimana mengarahkan diri

Pengetahuan *self-regulation learning* siswa diasumsikan ada dua, yakni pengetahuan prosedural dan pengetahuan bersyarat karena suatu kondisi tergantung oleh strategi yang digunakan siswa. Pengetahuan prosedural mengarah pada pengetahuan bagaimana menggunakan strategi, sedangkan pengetahuan bersyarat merujuk pada pengetahuan kapan dan mengapa strategi tersebut berjalan efektif. Pengetahuan *self-regulation learning* tidak hanya tergantung pada pengetahuan siswa, melainkan juga proses metakognitif pada pengambilan keputusan dan performa yang dihasilkan.

2) Proses pengambilan keputusan metakognitif

Proses ini melibatkan perencanaan atau analisis tugas yang berfungsi mengarahkan usaha pengontrolan belajar dan mempengaruhi timbal balik dari usaha tersebut. Pengambilan keputusan metakognitif tergantung juga pada tujuan jangka panjang siswa untuk belajar. Tujuan dan pemakaian proses kontrol metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap efikasi diri dan afeksi.

3) Tujuan akademis

Tujuan akademis menjadi alasan adanya variasi dalam penggunaan strategi *self-regulation learning* diantara siswa yang berprestasi tinggi dan rendah. Setiap siswa memiliki kemampuan dan alasan yang berbeda-beda.

4) Kondisi afektif

Afeksi merupakan bentuk emosi yang dimiliki siswa. Bentuk emosi siswa yang dimiliki siswa dapat bersifat menghambat atau memperlancar pencapaian prestasi akademis.

b. Faktor perilaku (*Behavior*).

Tiga cara siswa dalam merespon hubungan untuk menganalisis perilaku yang mempengaruhi *self-regulation learning*: observasi diri, penilaian diri, dan reaksi diri.

1) Observasi diri

Observasi diri adalah respon siswa yang melibatkan pemantauan sistematis terhadap hasil yang dicapainya. Siswa telah sanggup memonitor performanya meskipun belum lengkap. Siswa memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya. Mengobservasi diri sendiri dapat memberikan informasi mengenai tingkat kemajuan seseorang.

2) Penilaian diri

Penilaian diri adalah respon siswa yang melibatkan perbandingan sistematis antara hasil yang sudah dicapai dengan suatu hasil standar. Proses penilaian diri bergantung pada empat hal: standar pribadi, nilai aktivitas, performa-performa acuan dan penyempurnaan performa.

3) Reaksi diri

Reaksi diri adalah respon siswa terhadap hasil yang dicapainya. Individu dapat merespon positif atau negatif. Perilaku tersebut dapat bergantung pada bagaimana

perilaku diukur sesuai dengan standar atau tolak ukur pada masyarakat umum.

c. Faktor lingkungan (*Environment*).

Dua jenis pengaruh lingkungan yang mempengaruhi *self-regulation learning*, yaitu pengalaman sosial dan struktur lingkungan social.

1) Pengalaman sosial

Salah satu pengalaman social yang mempengaruhi *self-regulation learning* adalah belajar melalui pengamatan secara langsung terhadap perilaku diri sendiri dan hasil yang diperoleh dari perilaku.

2) Struktur lingkungan

Lingkungan diilustrasikan sebagai tindakan siswa sebagai tindakan proaktif seperti: meminimalisir gangguan berupa polusi udara, mengatur cahaya, mengatur ruangan belajar.

4. Sub Proses dalam Pembelajaran *Self Regulation Learning*

Bandura (Anggreani, 2018) memberikan tiga bagian proses dalam pembelajaran regulasi diri, yakni:

- a. Obsevasi diri atau *Self Observation* ini merupakan tahap dimana kita diharuskan untuk melihat diri kita sendiri, memahami diri dan prilaku kita serta menjaganya agar tetap stabil pada ranah yang sesuai.
- b. Keputusan atau *judgment* ini merupakan tahap dimana kita diharuskan untuk memilih dan membandingkan antara apa yang kita pahami, lihat dan yakini dengan standar persepsi umum dilingkungan sekitar.

- c. Respon diri atau *self response* ini merupakan tahap dimana setelah kita selesai melakukan perbandingan antara persepsi apa yang kita pahami dengan suatu standar persepsi yang pada lingkungan umum, maka kita harus memberi *reward* kepada diri kita sendiri atas apa yang telah kita lakukan. Yakni jika kita melakukan nya dengan kurang baik maka kita beri hukuman pada diri kita sendiri seperti suatu evaluasi dan jika kita melakukan nya dengan baik, maka kita hadiah dengan hal-hal yang menyenangkan diri kita sendiri (semisal membeli makanan *online*, pergi menonton dsb).

5. Pengklasifikasian *Self Regulation Learning*

Menurut B.A Higgins dalam (Mukhid, 2008) Strategi *Self Regulation Learning* diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu strategi kognitif dan strategi metakognitif.

- a. Strategi kognitif adalah strategi yang memfokuskan pada proses informasi seperti latihan/ulangan (*reherseal*), perluasan (*elaboration*), dan organisasi.
- b. Strategi metakognisi adalah kegiatan yang berisi tindakan untuk membicarakan perilaku yang diperlihatkan pelajar selama situasi belajar, taktik ini melatih pelajar dalam hal mengontrol perhatian, kecemasan, dan afeksi nya.

Sedang menurut Zimmerman membagi beberapa strategi *Self Regulation Learning* (Mukhid, 2008) yakni meliputi :

- a. Evaluasi diri (*self evaluation*)
- b. Pengorganisasian dan transformasi (*goal setting & planing*)
- c. Penepatan dan perencanaan tujuan (*seeking information*)
- d. Pencarian dokumen dan monitoring (*seeking record*)
- e. Pembangunan lingkungan (*environmental structuring*)
- f. Konsekuensi diri (*self consequating*)
- g. Pelatihan (*rehearsing*) dan menghafalan (*memorizing*)
- h. Mencari bantuan sosial
- i. Pemeriksaan laporan (*reviewing records*)

6. Karakteristik Siswa Yang Memiliki *Self Regulation Learning* Yang Baik

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh L.Corno (Mukhid, 2008) ada beberapa karakteristik yang dapat dilihat untuk membedakan mana pelajar yang memiliki self regulation baik ataupun yang tidak, berikut karakteristik nya :

- a. Mereka terbiasa untuk menggunakan strategi kognitif (repetisi, elaborasi dan organisasi) yang mana itu membantu mereka dalam menyelesaikan, mengubah (*transform*), mengatur (*organize*), memperluas (*elaborate*) serta memperoleh kembali informasi (*recover information*) dalam hal pembelajaran.
- b. Mereka mengetahui dengan jelas tentang bagaimana cara merencanakan, mengontrol dan mengatur proses mental mereka tentang pencapaian dari tujuan-tujuan yang sudah mereka perkirakan sebelumnya (*metacognition*).
- c. Mereka memiliki kepercayaan bahwa motivasi akan mempengaruhi hasil belajar mereka (*motivational beliefs*), seperti mereka percaya akan kemampuannya dalam menentukan perilaku apa yang tepat guna mencapai keberhasilan dalam belajar (*self efficacy*), lalu percaya tentang perlunya tujuan-tujuan belajar dan perlunya pengembangan emosi kearah positif.
- d. Mereka mampu merencanakan dan mengontrol waktu dan upaya seperti apa yang akan mereka gunakan guna menyelesaikan tugas-tugas dengan baik serta mengetahui bagaimana membuat dan membangun lingkungan belajar yang baik.
- e. Melakukan upaya lebih dalam perluasan konteks belajar, seperti mengontrol dan mengatur tugas-tugas akademik, suasana dan struktur kelas, *design* tugas-tugas kelas dan organisasi kelompok kerja.

7. Fase-Fase *Self Regulation Learning*

Pintrich dikelompokkan menjadi 4 fase yakni perencanaan, monitoring diri, kontrol dan evaluasi. Dimana pada setiap fase-fase ini tersusun kedalam 4 area yakni kognitif, motivasional/afektif, *behavioral* dan kontekstual (Mukhid, 2008 : 229). yang mana fase-fase ini dijabarkan sebagai berikut :

- a. Perencanaan, dimana fase ini berisi aktifitas penting berupa penyusunan, penetapan dan penargetan suatu tujuan (*goal setting*) dan analisis tugas, dalam fase ini bidang kognitif yang bergerak adalah aktivasi pengetahuan tentang bahan dan pengakuan kesulitan-kesulitan yang tercakup dalam tugas-tugas, identifikasi pengetahuan dan keterampilan yang perlu dilakukan, pengetahuan tentang sumber-sumber dan strategi apa yang dapat digunakan dalam menyelesaikan tugas mereka dsb. Lalu pada bidang motivasional/afeksi sendiri berisi tentang penggerakan kepercayaan motivasi (*self-efficacy*, tujuan, nilai yang diberikan pada tugas, minat pribadi) dan emosi-emosi dan terakhir pada bidang perilaku (*behavioral*) dimana ini berisi tentang perencanaan waktu serta usaha dalam mengerjakan tugas-tugas. Sedang bidang kontekstualnya sendiri ialah penggerakan persepsi yang berkenaan dengan tugas dan konteks di dalam kelas.
- b. Monitoring diri, fase ini membantu pelajar untuk sadar akan keadaan kognisi, motivasi, penggunaan waktu dan usaha mereka dalam hal pembelajaran. Seperti contoh saat mereka membaca terlalu cepat sehingga kurang bisa mendapatkan maksud dari apa yang mereka baca dan pada bagian ini menanyakan pertanyaan-pertanyaan pada diri mereka sendiri untuk melihat apakah mereka telah benar-benar paham dan memahami apa yang telah mereka baca, jika belum maka mereka akan mengulanginya kembali untuk mengetahui apa maksud dari bacaan yang mereka baca.

- c. Aktivitas kontrol/ pengaturan, pada fase ini meliputi pemilihan dan penggunaan strategi pengendalian pikiran (penggunaan strategi kognitif dan metakognitif), motivasi dan emosi (strategi motivasional dan strategi kontrol emosi, yang praktis berhubungan dengan pengaturan waktu dan usaha, dan kontrol terhadap bermacam-macam tugas akademik, dan kontrol terhadap suasana dan struktur kelas.
- d. Refleksi atau evaluasi, fase ini berisi tentang pertimbangan atau putusan, evaluasi tentang pelaksanaan tugas, bandingan dengan kriteria yang telah ditetapkan (oleh pelajar sendiri atau oleh guru) sebelumnya, mengenal/mencari tahu atribusi/sifat yang dibuat berkenaan dengan penyebab keberhasilan atau kegagalan, memahami reaksi afektif yang dialami atas hasil yang sudah diperoleh, memahami akan konsekuensi atas atribusi yang telah dilakukan, dan pilihan perilaku yang harus dipertahankan dan diteruskan pada saat ini dan dimasa yang akan datang.

8. *Self Regulation Learning* Dalam Perspektif Islam

Sebagaimana bunyi dari Firman Allah SWT QS Ar-Ra'd ayat 11: Allah SWT berfirman:

لَهُ مُعَقَّبَاتٌ 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 مِّنْ دُونِهِ مِن وَّالٍ

"Baginya (manusia) ada malaikat-malaikat yang selalu menjaganya bergiliran, dari depan dan belakangnya. Mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak akan 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'd 13: Ayat 11).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa pada dasarnya manusia diberikan kesempatan untuk selalu bisa memutuskan, menimbang, memilih, mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri. Lebih lanjut Al-Qur'an surat Al Hasyr ayat 18 menjelaskan tentang regulasi diri, dan Allah berfirman :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا اللَّهَ لِيَأْخُذَ بِحَسَبِ عَمَلِكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”. Ayat tersebut memperlihatkan bahwa manusia diperintahkan untuk selalu membuat perencanaan dalam hidupnya agar mendapatkan keselamatan di dunia maupun keselamatan di akhirat nanti. Manusia selalu harus bisa memperbaiki diri, introspeksi, menjadikan pengalaman sebagai teman terbaik dalam mengatasi kesulitan dan menjadikan tujuan hidup hanya kepada Allah SWT.

B. STRES AKADEMIK

1. Definisi Stres Akademik

Menurut Sarafino (1994) stres yang dialami oleh siswa merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan atau ketidaksesuaian yang terjadi pada seseorang atau lingkungan, seperti ketidaksesuaian antara situasi biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Barseli & Riska, 2018 ; Prasetyawan & Jati, 2018)

Sinaga mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan (Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017). Olejnik dan Holschuh menggambarkan stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa (Jati, 2018 ; Zuama, 2009). Carveth dkk. dalam Misra & McKean (2000) mengemukakan bahwa stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut.

Menurut Moore (Mulya & Endang, 2016), stressor siswa dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan teman-temannya. Stressor yang dialami oleh siswa meliputi tuntutan tugas, jadwal kegiatan yang padat, ujian, manajemen waktu dan standar nilai yang ditetapkan. Menurut Wilks (2008) Stres akademik di definisikan sebagai hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut (Anggreani, 2018). Gunawati dan Listiara (Mulya & Endang, 2016), menyatakan seseorang dapat dikatakan mengalami stres, ketika ia mengalami suatu kondisi tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan individu tersebut.

Alvin (2012) berpendapat bahwa stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri siswa dimana kondisi tersebut

disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik yang diperuntukkan kepada siswa. Senada dengan hal tersebut Shahmohammadi (2012) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah (Mulya & Endang, 2016 ;).

Thurson (2005: 65) stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak. Siswa yang tingkat resiliensi (kemampuan untuk beradaptasi) terhadap stresnya yang baik dapat memiliki hasil belajar yang bagus. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Lebih lanjut, Misra dan Castillomenyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidak cukupan waktu untuk mengembangkan itu (Mulya & Endang, 2016)

Gusniarti dalam (Eryanti, 2002) mengemukakan stres akademik yang dialami siswa merupakan persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademis dan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sebagai seorang siswa sebagai seorang sasaran pendidikan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi diri siswa itu sendiri dimana keseimbangan yang di harapkan antara lingkungan dan sumber daya yang di harapkan tidak dapat diraih oleh siswa dalam kondisi normal (Sagita, Daharnis, Syaniar, 2017)

Munir, Shafiq, Ahmad, dan Khan berpendapat bahwa stres akademik merupakan perasaan dimana terdapat terlalu banyak tekanan dan tuntutan, khawatir dengan ujian dan tugas sekolah, dan tidak dapat mengelola tugas karena jadwal yang terlalu sibuk (Safiany & Anastasia, 2018)

Menurut Mulya Adhi Mulya dan Endang Sri Indrawati stres akademik adalah perasaan cemas, tertekan baik secara fisik maupun emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh siswa karena ada tuntutan akademik dari guru atau dosen maupun orang tua untuk memperoleh nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan baik, dan tuntutan tugas pekerjaan rumah yang tidak jelas dan adanya lingkungan kelas yang kurang nyaman (Safiany & Anastasia, 2018)

Secara umum dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah segala stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dimana ini merupakan kegagalan siswa dalam meregulasi persepsi sehingga menimbulkan rasa cemas, tertekan baik secara fisik, emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh siswa baik karena tuntutan akademik dari guru / orangtua, tuntutan tinggi untuk memperoleh nilai yang baik adanya tekanan untuk bertahan di lingkungan kelas yang kurang nyaman yang mana akhir dari efeknya stres akademik ini adalah kehilangan konsentrasi dan menurunnya performa akademik dari seseorang.

2. Aspek- Aspek Stres Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh (2016) mengemukakan ada beberapa reaksi yang dapat diukur dan dilihat guna dijadikan sebagai acuan dalam mengukur stresor akademik seseorang yakni kognitif (pemikiran), perilaku, reaksi tubuh dan psikologis (perasaan) dalam (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017), yakni dijabarkan sebagai berikut ini :

- a. Kognitif (Pemikiran), respon yang muncul dari pemikiran, seperti: Kehilangan rasa percaya diri, sulit berkonsentrasi, mudah melupakan sesuatu dalam waktu pendek, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan sampai akhirnya membuat mereka tidak melakukan pergerakan apapun.
- b. Perilaku, respon yang muncul dari perilaku, seperti: Menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau

terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

- c. Reaksi tubuh, Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, tubuh menjadi mudah lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, kembung dan sakit perut.
- d. Psikologis (Perasaan), respon yang muncul dari perasaan, seperti: Cemas akan suatu hal ataupun akan masa depan, mudah marah, murung, dan merasa takut akan kegagalan. Adapun respon lain terhadap stres akademik menurut Barriyah dalam (Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan coping sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi, maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: Tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Menurut Alvin (2016) mengemukakan bahwa ada 2 faktor pemicu stres akademik (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017), yaitu :

a. Faktor Internal

yang dalam faktor internal ini dibagi menjadi beberapa indikator, yakni sebagai berikut :

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali

bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal

dalam faktor eksternal ini dibagi menjadi beberapa indikator, yakni sebagai berikut :

1) Pelajaran Yang Padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan Untuk Berprestasi Tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan Status Sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orangtua Saling Berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

4. Sumber Stres Akademik / Stresor Akademik

Olejnuk dan Holschuh menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum (Zuama, 2009) antara lain:

- a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum. Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang.
- b. Prokrastinasi. Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka;
- c. Standar akademik yang tinggi. Stres akademik terjadi karena siswa (siswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja

membuat siswa (siswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

5. Gejala Stres Akademik

Menurut Hermawati & Inayatillah (2015) individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala emosi, fisik dan perilaku (Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017). Yang mana terurai sebagai berikut :

- a. Gejala emosional, Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut : mudah gelisah atau cemas, cepat marah, murung, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal kecil, mudah panik, berperilaku impulsif dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.
- b. Gejala fisik, Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan beberapa ciri-ciri sebagai berikut : jantung berdebar, sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar, perubahan pola makan, susah buang air besar, sering buang air kecil.
- c. Gejala perilaku Siswa yang mengalami stres akademik secara perilaku ditandai dengan gejala sebagai berikut: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

6. Stres Akademik Menurut Perspektif Islam

Stres sangat berpengaruh kondisi mental dan fisik pada diri seseorang, maka dari itulah dibutuhkan kemampuan untuk mengelola stres. Stres tidak mungkin selamanya dihindari, karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia. Langkah terbaik yang bisa manusia lakukan adalah dengan menyiapkan diri untuk dapat mengelola sikap dan perilaku sehingga mampu mengurangi resiko akibat stres. Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah dijelaskan dalam surat Ali ‘Imron ayat 139 yang berbunyi :

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

“janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam (Athar, 1991; Athar, 2008; Hawari, 1997; Heru, 2006) dalam (Yuwono, Susatyo, 2010) adalah sebagai berikut :

- a. Niat Ikhlas. Upaya yang dilakukan oleh individu senantiasa diliputi oleh bermacam motivasi. Motivasi inilah yang menentukan bagaimana upaya yang dilakukan dan bagaimana bila tujuan tidak tercapai. Islam sudah mengajarkan agar senantiasa berniat ikhlas dalam berusaha, dengan tujuan agar nilai usaha tinggi di mata Allah SWT dan dia mendapat ketenangan apabila usaha tidak berhasil sesuai harapan. Ketenangan ini bersumber dari motif hanya karena Allah, bukan karena yang lain, sehingga kegagalan juga akan selalu dikembalikan kepada Allah SWT. Sebagaimana dalam surat At Taubah ayat 91 berikut :

لَيْسَ عَلَى الضُّعَفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ حَرَجٌ
إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

“Tiada dosa (lantaran tidak pergi berjihad) atas orang-orang yang lemah, orang-orang yang sakit dan atas orang-orang yang tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan, apabila mereka berlaku ikhlas kepada Allah dan RasulNya. tidak ada jalan sedikitpun untuk menyalahkan orang-orang yang berbuat baik. dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”

- b. Sabar dan Shalat. Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada. Sebagaimana yang dikatakan dalam surat Al Baqarah ayat 155 , sebagai berikut :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

”Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”. Yang mana dalam surat tersebut menekankan akan kesabaran dalam menghadapi cobaan. Lain dari itu, dalam ayat 153 surat yang sama Allah SWT juga menyatakan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

“Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik,

masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah

- c. Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal). Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 yakni :

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

”Segala puji bagi Allah, Tuhan semesta alam”. ini mengartika bahwa kita tetap memuji allah dalam keadaan baik senang maupun susah. Lalu pada surat dan Al Baqoroh ayat 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

“(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". Kedua ucapan di atas sangat familier dilidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam”, dan “Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali".

- d. Doa dan Dzikir. Sebagai insan beriman, doa dan dzikir menjadi sumber kekuatan bagi kita dalam berusaha. Adanya harapan yang

tinggi disandarkan kepada Allah SWT, demikianpun apabila ada kekhawatiran terhadap suatu ancaman, maka sandaran kepada Allah SWT senantiasa melalui doa dan dzikir. Melalui dzikir, perasaan menjadi lebih tenang dan khusyuk, yang pada akhirnya akan mampu meningkatkan konsentrasi, kemampuan berpikir secara jernih, dan emosi menjadi lebih terkendali. Hentakan kemarahan dan kesedihan, ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik. Sebagaimana dalam surat Ar Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

QS 13 : 28. "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram."

C. Hubungan *Self Regulation Learning* terhadap Stres Akademik Siswa

Stres Akademik merupakan hal yang lumrah yang terjadi pada siswa, terutama pada siswa sekolah menengah atas (SMA), yang mana kategori pelajar SMA itu sendiri merupakan kategori anak remaja yang mana menurut Papalia, dkk (2008) pada masa remaja, tingkat stres siswa akan meningkat akibat sulitnya menyesuaikan diri dengan konflik dalam hidup, ditengah terjadinya perubahan fisik dan emosional yang terjadi di dalam dirinya (Barseli, Riska & Ifdhil, 2018) sedang menurut Piaget masa remaja merupakan masa dimana anak sudah mampu memaksimalkan potensi perkembangannya baik dalam aspek kognitif, afektif dan moral, sehingga segala aktivitas pelajar SMA sudah seharusnya merupakan hasil dari berfikir secara logis dan terstruktur (Savira & Yudi, 2013).

karena itu jugalah siswa diharapkan sudah mampu untuk sampai kepada tingkat kemandirian yang baik, menjadi pribadi yang lebih terstruktur dan matang baik secara fisik maupun mentalnya mampu dalam mengambil keputusan serta mempertanggung jawabkan segala keputusannya itu dengan baik terkhusus dalam hal belajar. Seperti halnya dalam mengatur jadwal belajarnya, bisa menentukan kegiatan apa yang dapat menunjang prestasi akademiknya dan dapat menentukan strategi belajar seperti apa yang kiranya tepat digunakan sesuai dengan cara dan gaya belajarnya sendiri, dari latihan-latihan seperti itulah anak diharapkan mampu untuk merugulasi diri mereka secara baik dan tepat, terkhusus dalam hal pembelajaran.

Namun pada realitanya masih terdapat banyak siswa SMA yang mengalami masalah dalam menjalankan tugas-tugas akademiknya, salah satunya karena siswa mengalami stres akademik. Menurut Olejnik dan Holschuh stres akademik sendiri ialah respon yang muncul disebabkan oleh terlalu banyaknya tuntutan tugas pada siswa. Ini merupakan reaksi negatif yang muncul akibat adanya ketidaksesuaian antara persepsi lingkungan dan sumber daya aktual yang dimiliki siswa (Safiany & Anastasia, 2018).

Menurut Greenberg stres akademik itu sendiri bersumber dari pembelajaran dan semua hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Dimana stres ini bisa disebabkan oleh perubahan kurikulum, kondisi lingkungan dan sosial seperti suasana yang berubah akibat pembelajaran baru, guru baru atau teman baru, tekanan / keinginan untuk mencapai prestasi tinggi seperti rendah nya prestasi yang diperoleh, tekanan untuk naik kelas, terlalu lama nya waktu belajar, kecemasan saat menghadapi ujian, tugas yang menumpuk dan keputusan menentukan jurusan serta karir setelah nya. karena salah satu penyebab stres adalah sulitnya menyesuaikan diri dalam lingkungan baru yang mana bagi siswa yang merasa bahwa tuntutan adalah suatu tekanan maka tentu akan mempengaruhi hasil belajarnya (Barseli, Riska & Ifdhil, 2018 ; Mulya dan Endang, 2016 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017).

Helmi juga menambahkan bahwa siswa yang mengalami stres akan cenderung mengalami kesusahan dalam berkonsentrasi dan mudah sekali untuk lupa. Lalu dari segi perilaku mereka juga memiliki kecenderungan lebih besar untuk merasa malas dan mudah untuk berbohong. Lain dari itu, dari segi emosi juga akan cenderung mudah marah dan cepat sekali untuk tersinggung (Priskila & Siti, 2019). Lalu Alvin juga mengatakan bahwa stres akademik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa (Priskila & Siti, 2019).

Selain itu pada penelitian yang dilakukan Doni, Daharnis & Syahniar (2017) menemukan hasil bahwa “pelajar yang memiliki motivasi rendah akan cenderung merasa terbebani dan sering memaksakan sesuatu melebihi batas kemampuan nya”. begitu pula hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Endang (2016) yang sama-sama yang menemukan bahwa ada hubungan negatif antara motivasi berprestasi dan stres akademik yang mana salah satu aspek dari *Self Regulation Learning* (SRL) adalah motivasional ini bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Zimmermen. Yang mana Zimmermen mengatakan bahwa *Self Regulation Learning* itu sendiri

merupakan kemampuan siswa untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi dan perilaku di dalam proses belajar.

Itulah mengapa *Self Regulation Learning* ini menjadi penting untuk dilatih, dikontrol dan dikuasai, karena *Self Regulation Learning* akan membantu siswa dalam meregulasi masalah stres nya terlebih pada stres yang disebabkan oleh tugas akademik serta, guna menunjang pencapaian prestasi akademiknya.

Terlebih pada siswa kelas II MIPA yang mengalami perbedaan kondisi belajar akibat mode pembelajaran daring. Sedang nyaris 1,5 tahun mereka tidak merasakan sekolah secara langsung / luring. Yang mana perpindahan mereka yang awalnya dari SMP atau fase remaja awal menjadi fase remaja tengah pada saat masuk SMA. Terdapat perbedaan tugas perkembangan antara fase remaja awal dan tengah yang mana dari perbedaan tugas perkembangan inilah yang menyebabkan adanya ketidak-sinkronan antara diri siswa pada saat masih bersekolah di SMP dengan siswa pada saat bersekolah di SMA. Terlebih perbedaan situasi pembelajaran akibat pandemi ini menyebabkan banyaknya perbedaan stimulus baik dari lingkungan maupun keadaan siswa, seperti yang awalnya sekolah dengan metode luring menjadi sekolah dengan metode daring. Sedangkan untuk beberapa jurusan yang membutuhkan praktik, yang memiliki banyak hafalan rumus serta hitung-hitungan akan berkemungkinan besar untuk mengalami hambatan seperti contohnya yang terjadi pada anak MIPA di SMA akibat pandemi ini yang mana mengharuskan mereka untuk sekolah daring dirumah selama 1,5 tahun lamanya dan mengabaikan praktikum-praktikum yang ada.

Seperti contoh praktik-praktik pada pelajaran Kimia, Fisika dan Biologi yang membutuhkan alat-alat khusus serta cairan-cairan kimia khusus, mikroskop, petronom, pipet, gelas ukur dsb yang mana itu akan menyulitkan mereka untuk melakukan praktik dirumah dan akhirnya sekolah pun memutuskan untuk tidak melakukan praktik yang mana pada akhirnya akan

menyebabkan mereka tidak bisa merasakan bagaimana rasanya praktik langsung menggunakan alat-alat.

Ini juga berpengaruh pada kurang maksimalnya pemberian materi (terutama pada materi yang membutuhkan hitung-hitungan) akibat terkendalanya praktik dan penjelasan dengan metode daring dalam pembelajaran, seperti yang dituturkan oleh beberapa guru bimbingan konseling di SMA Negeri 1 Tambun Selatan bahwa terjadi beberapa pengaduan bahwa para siswa lebih nyaman dijelaskan dengan metode langsung atau daring, dikarenakan sempitnya waktu penjelasan via daring yang hanya 30-45 menit, menyebabkan tidak leluasanya anak bertanya dalam pembelajaran, dan sisa waktu pembelajaran dialihkan ke dalam bentuk tugas yang lebih banyak guna memaksimalkan pembelajaran. Lain dari ini dipersulit dengan keadaan siswa yang semakin mudah teralih fokusnya akibat kurang maksimalnya kondisi tempat pembelajaran di rumah yang mana itu membuat siswa menjadi lebih mudah ter-distrak dan menjadikan siswa lebih malas untuk melakukan pembelajaran secara online yang mana akhirnya menyebabkan penyampaian materi pun menjadi kurang efektif.

Pendapat ini diperkuat dengan tidak sedikitnya laporan siswa yang telat dan bahkan membolos kelas online dengan alasan bangun kesiangan, membantu orang tua terlebih dahulu, terlalu banyak begadang karena bermain game, membolos tanpa kabar yang jelas, membolos karena banyaknya tugas yang belum dikerjakan atau dengan alasan lain yang tidak masuk akal seperti tidak ada signal setiap kali pembelajaran daring dsb. Yang mana dari masalah-masalah tersebut dikhawatirkan akan menyebabkan siswa mengalami stres akademik, akibat perbedaan cara belajar, tuntutan tugas yang lebih banyak, dan lebih mudahnya siswa untuk terdistraksi dengan lingkungannya yang kurang mendukung pembelajaran efektif. Sehingga akhirnya menyebabkan siswa menjadi terhambat dalam proses pembelajarannya dan berkurangnya kemaksimalan dalam hasil belajarnya. Maka dari itulah pentingnya pengaturan diri dalam belajar atau *self-regulation learning*

untuk diterapkan karena dari *self-regulation learning* inilah dapat mengurangi dampak dari stres akademik.

Seperti yang dikatakan oleh Bandura dan Pintrich guna dari *self-regulation learning* ini adalah membangun (konstruktif), mencari, menetapkan tujuan belajar, memonitor, mengatur, mengontrol dan memotivasi perilaku seseorang sesuai dengan konteks umum dari lingkungan sekitar (Mukhid, 2008) tekanan dan tuntutan pasti akan terjadi pada seluruh siswa, terlebih pada siswa MIPA yang fokus utama pembelajarannya adalah Fisika, Kimia dan Matematika Ipa yang mana siswa lebih banyak dituntut untuk menghafal rumus dan hitung-hitungan secara lebih kompleks dalam ketimbang pada kelas MIPS (kelas Ips) yang mana dari itu juga menyebabkan siswa mengalami banyak tekanan, menimbulkan kekhawatiran yang akhirnya menimbulkan stres, tetapi semua tekanan dan tuntutan itu tidak harus selalu disikapi secara negatif.

Hal ini bisa diatasi dengan cara merubah sudut pandang bagi para siswa/siswi yang mengalaminya. Maka dari itu, pentingnya melatih *self-regulation learning* adalah untuk dapat meminimalisir kemungkinan buruk yang mungkin terjadi seperti kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, mudah melupakan sesuatu dalam waktu pendek, menarik diri, mudah marah, murung, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, menangis tanpa alasan, telapak tangan berkeriat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sering merasakan sakit kepala, rentan sakit, sering mengalami mual, dan sakit perut. karena menurut Wilks *self-regulation learning* seorang siswa dapat dikatakan baik apabila siswa tersebut dapat menentukan strategi apa yang tepat guna mengatur pola belajarnya, mulai dari kemampuan mengingat, mempelajari dan cara menyelesaikan masalahnya (Priskila & Siti, 2019). guna mengurangi kemungkinan-kemungkinan buruk tersebut sudah seharusnya diimbangi dengan kemampuan regulasi diri yang baik dari siswa. Dari pemaparan

diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan antara *self-regulation learning* dengan stres akademik pada siswa.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan pemaparan diatas, maka peneliti menguraikan hipotesis sebagai berikut :

“Terdapat hubungan negatif antara *Self Regulation Learning* dengan Stres Akademik yang dialami oleh Siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19.”

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Adapun pengertian dari penelitian kuantitatif itu sendiri adalah metode-metode yang digunakan untuk menguji teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variabel. Untuk variabel yang diukur itu sendiri biasanya variabel yang di dapatkan dengan menggunakan instrumen penelitian, bentuk data dalam penelitian kuantitatif ini biasanya terdiri dari angka-angka. Yang mana dari angka tersebut kemudian dapat dianalisis berdasarkan prosedur-prosedur statistik dalam (Creswell, 2016) Masalah pada penelitian kuantitatif biasanya cenderung lebih umum dan memiliki cakupan yang lebih luas, lalu tingkat variasi nya pun lebih kompleks akan tetapi lebih cenderung berwilayah pada ruang lingkup yang sempit pada tingkat variasi yang rendah namun bisa jadi memiliki bahasan yang tidak terbatas. (Mulyadi, 2011).

Menurut Sugiyono dalam (Susanti, Hamid, M. Kurniawan, 2017) jenis penelitian kuantitatif itu sendiri adalah metode penelitian yang dilandaskan pada fiasfat positivisme, yang kemudian digunakan guna meneliti suatu populasi atau sampel tertentu yang dilakukan secara random dengan tujuan untuk menguji hasil dari hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya. Yang mana hasil dari data yang terkumpul akan diolah secara otomatis menggunakan rumus-rumus statistik dengan SPSS. Lalu dari hasil pengolahan tersebut akan di dapatkan informasi yang signifikan mengenai hububngan antara self regulation learning dengan stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Menurut Hatch dan Farhady (1981) variabel itu sendiri ialah atribut seseorang (seperti tinggi, kepemimpinan, sikap, motivasi dsb) atau obyek, yang mempunyai “variasi” antara satu orang dengan yang lain atau satu obyek dengan obyek yang lain. Lalu Kerlinger (1973) juga menambahkan bahwa variabel adalah konstruk atau sifat yang akan dipelajari (Sugiono, 2015). jika berdasar pada hubungan antara variabel dengan variabel lain maka macam-macam variabel dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi :

1. Variabel Independen (X)

Variabel ini sering disebut dengan variabel bebas, stimulus, prediktor, antecedent. Variabel independen ini merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab timbul nya perubahan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *Self Regulation Learning*.

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel ini sering disebut dengan variabel terikat, output, kriteria, konsekuen. Variabel dependen ini merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah stres akademik.

C. Definisi Operasional

Menurut Sugiyono (Susanti, Hamid, M. Kurniawan, 2017) mengatakan bahwa definisi operasional adalah penentuan konstruk atau sifat yang dipelajari yang kemudian dibentuk menjadi sebuah variabel yang dapat terukur dan diukur. Lalu definisi operasional itu sendiri menjelaskan tentang cara apa yang digunakan untuk meneliti dan mengaplikasikan konstruk dan memungkinkan peneliti yang lain untuk melakukan replikasi pengukuran dengan cara yang sama atau mengembangkan cara pengukuran konstruk tersebut agar berfungsi lebih baik. Dalam penelitian ini definisi operasional itu sendiri adalah sebagai berikut :

1. *Self Regulation Learning*

Menurut Zimmerman & Pintrich *self regulation learning* ini merupakan suatu pengaturan diri siswa dalam belajar, dimana berisi tentang kegiatan siswa dalam menetapkan tujuan belajar, memonitor kegiatan belajar mereka sendiri, mengatur atau mengelola kegiatan mereka sesuai dengan pola kenyamanan masing-masing, mengontrol diri mereka serta pengaturan motivasi dalam berperilaku belajar, sesuai dengan konteks umum dari lingkungan belajar (Martini, 2012)

Self Regulation Learning akan diukur menggunakan metode skala, yang mana skala ini disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman yakni berdasarkan aspek metakognisi , motivasional dan perilaku (Priskila & Siti, 2019 ; Mukhid, 2008) yang mana dari aspek tersebut dilakukan pengembangan instrumen oleh Wolters.

2. Stres Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh stres akademik adalah respon negatif yang berupa, timbul nya gejala biologis atau reaksi tubuh (telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, sakit kepala, rasa mual), psikologis (muncul nya rasa cemas akan suatu hal ataupun akan masa depan, mudah marah, murung, dan merasa takut akan kegagalan), perubahan tingkah laku yang negatif (Menarik diri dari lingkungan, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan) yang muncul karena adanya tuntutan akademik dan terakhir adanya gejala ketidak normalan pada proses berfikir (sulit berkonsentrasi, mudah melupakan sesuatu dalam waktu pedek, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan sampai akhirnya membuat mereka tidak melakukan pergerakan apapun) (Jati, 2018 ; Zuama, 2009).

Stres akademik ini di ukur menggunakan skala, yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Olejnik dan Holschuh yakni : Pemikiran, Perilaku, Reaksi tubuh dan Perasaan (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017).

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Subjek penelitian merupakan sumber data penelitian, sehingga menjadi komponen yang penting dalam sebuah penelitian. Yang mana subjek ini terdiri dari populasi dan sampel. Menurut sarafino (2015:80) populasi sendiri merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atau obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik

kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini anak MIPA kelas II di SMA Negeri Tambun Selatan. Maka populasi pada penelitian ini ialah 324 siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan.

2. Sampel

Sampel menurut Sugiono merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Ferdinan mengatakan bahwa sampel adalah subset dari populasi terdiri dari beberapa anggota populasi dalam (Achidah Nur, 2016). Pada penelitian ini, sampel sendiri diambil berdasarkan pada tabel yang dibuat oleh Krejcie dan Morgan yang mengatakan bahwa jika populasi terdiri dari 324 orang maka sampel yang diambil adalah sebanyak 181 orang (Sekaran Uma, 2006). Maka dari itu sampel pada penelitian ini ialah 181 siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan.

Ini merupakan sumber data primer yang digunakan oleh peneliti. Yang mana menurut Sugiyono dalam (Susanti, Hamid, M. Kurniawan, 2017). Sumber primer itu sendiri merupakan sumber daya yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data primer yang diperoleh itu sendiri adalah data dari hasil pengisian kuesioner kepada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan. Yang mana menurut sarafino juga sampel itu sendiri merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (2015:81).

3. Teknik Sampling

Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan *cluster random sampling* (sampling menurut Area daerah) Menurut Sugiono (2015), teknik ini bisa digunakan bila populasi tidak terdiri dari individu-individu, melainkan terdiri dari kelompok individu atau cluster.

E. Metode Pengumpulan Data

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert, yang mana skala likert ini merupakan skala yang berfungsi mengukur sikap, pendapat serta persepsi individu maupun kelompok mengenai tentang suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2015).

Pada penelitian ini peneliti mengembangkan instrumen nya sendiri melalui aspek-aspek yang dikembangkan berdasarkan teori para ahli sebelumnya. Terdapat dua acuan teori utama dalam pengembangan aspek yang digunakan oleh peneliti yakni yang pertama ialah berdasarkan teori stres akademik yang dibuat oleh Olejnik dan Holschuh dan teori *Self Regulation Learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman & Pintrich.

Menurut Olejnik dan Holschuh ada beberapa aspek yang mempengaruhi stres akademik diantaranya yakni Kognitif (Pemikiran), Perilaku, Reaksi tubuh, Psikologis (Perasaan). menurut Olejnik dan Holschuh keempat aspek tersebut sangat mempengaruhi stres akademik yang terjadi pada siswa (dalam Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017). Selanjutnya yang kedua acuan teori utama dalam pengembangan aspek yang digunakan oleh peneliti adalah berdasar pada teori dari Zimmerman & Pintrich yang mana kemudian dikembangkan lagi oleh Wolters. Yang mana Wolters mengatakan (berdasar dari teori Zimmerman & Pintrich) mengatakan bahwa ada beberapa garis besar (utama) yang memengaruhi *Self Regulation Learning* diantaranya ialah Metakognisi, Motivasi serta Perilaku belajar (regulasi *behavioral*) menurut nya ketiga aspek itu lah yang sangat mempengaruhi *Self Regulation Learning* pada diri seseorang (Alfina Alfina, 2014 ; Fasikhah & Siti, 2013).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah dengan menggunakan metode penyebaran instrumen berupa angket / skala / kuesioner secara offline kepada siswa sebanyak 181 siswa dari total

populasi sebanyak 324 siswa, yang mana menurut tabel Krejcie dan Morgan jika populasi terdiri dari 324 orang maka sampel yang diambil adalah sebanyak 181 orang (Sekaran Uma, 2006). Sebelum penelitian, peneliti juga melakukan CVR (*content validity ratio*) di mana instrumen di uji oleh ahli yang bertujuan untuk menguji kelayakan pada alat ukur setelah CVR selanjutnya peneliti juga melakukan uji kontrak pada 33 siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan.

Metode pengumpulan data yang dilakukan adalah dengan menggunakan kuisisioner yang mana Menurut Sugiyono (2015) Kuesioner itu sendiri ialah teknik yang dilakukan guna mengumpulkan data dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Skala yang digunakan adalah metode skala Likert. Dalam alat ukur, Likert menggunakan pernyataan yang terdiri atas 4 kategori, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 3.1 Skor Item Favo & Unfavo

Kategori Respon	Skor Itm Favorable	Skor Itm Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

Dimana skala di atas, disusun menggunakan skala Likert 4 pilihan jawaban, yang berisikan pernyataan-pernyataan yang mendukung (favorable) dan tidak mendukung (unfavorable). Penilaian yang diberikan kepada masing-masing jawaban subjek pada setiap pernyataan favorable adalah; sangat sesuai (SS) memiliki nilai 4, jawaban sesuai (S) memiliki nilai 3, jawaban tidak sesuai (TS) memiliki nilai 2, dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) memiliki nilai 1. Untuk pernyataan

yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah; sangat sesuai (SS) memiliki nilai 1, jawaban sesuai (S) memiliki nilai 2, jawaban tidak sesuai (TS) memiliki nilai 3 dan jawaban sangat tidak sesuai (STS) memiliki nilai 4. pada penelitian ini menggunakan 2 skala, yakni skala Stres Akademik dan skala *Self Regulation Learning* yang terurai sebagai berikut :

1. Skala Self-regulation Learning

Self regulation learning akan diukur menggunakan metode skala, yang mana skala ini disusun peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman yakni berdasarkan aspek metakognisi , motivasional dan perilaku (Priskila & Siti, 2019 ; Mukhid, 2008).

Metakognisi, itu sendiri adalah segala hal yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang digunakan untuk menyesuaikan, merubah kognisi (mengatur strategi memori), merencanakan, mengatur, menginstruksi diri, memonitor, dan mengevaluasi tindakan dalam aktivitas belajarnya (Anggreani, 2018).

Dimana menurut Pintrich ada beberapa indikator yang masuk ke dalam aspek metakognisi ini, diantaranya (1) *Rehearsal Strategies* atau strategi pengulangan ini adalah strategi atau usaha yang dilakukan dalam menghafal materi dengan cara mengulangi materi yang telah dipelajari dan

dipahami sebelumnya. (2) *Elaboration strategies* atau strategi cermat ini adalah strategi “*deep learning*” yang berisi kegiatan meringkas dengan menggunakan kata-kata sendiri dalam memahami materi yang sudah dipelajari. (3) *Organization strategies* atau strategi pengorganisasian adalah “*deep process*” dari penggunaan taktik belajar yang lebih bervariasi seperti menggabungkan antara pemahaman dengan mencatat, menggambar dan melakukan pengorganisasian kembali terhadap suatu materi pelajaran sehingga menjadi lebih mudah untuk dipahami. (4) *Metacognitive self regulation* merupakan usaha pembelajaran yang berisi perencanaan, pemantauan / *monitoring*, penggunaan strategi pengaturan belajar, evaluasi serta revisi dalam kegiatan belajar.

Lalu selanjut nya ada motivasi, motivasi ini merupakan sesuatu yang timbul dari dalam diri individu tanpa ada paksaan atau dorongan dari orang lain (Anggreani, 2018).

Menurut Wolters dan Rosenthal (Fasikhah & Siti, 2013) ada 7 indikator dalam aspek motivasional ini, diantaranya (1) Konsekuensi diri (*self consequating*) ini merupakan kegiatan dimana individu mencoba mempertimbangkan dan memikirkan *reward* dan *punishment* apa yang akan ia terima atas kesuksesan dan kegagalan yang telah ia lakukan dan dapatkan. (2) Pengelolaan / penyusunan lingkungan (*environmental*

structuring) adalah usaha siswa (baik fisik ataupun mental) untuk berkonsentrasi penuh dalam mengurangi gangguan dari lingkungan sekitar agar lebih mudah dalam meraih kemaksimalan dalam pembelajaran. (3) Orientasi penguasaan (*situasional interest enchancement*) adalah usaha individu untuk mengubah minat pribadi, situasi (meningkatkan motivasi) dan kondisi belajar agar menjadi suatu hal yang menyenangkan untuk mendukung proses pembelajaran. (4) Orientasi kemampuan (*performance / relative ability self-talk*) adalah saat siswa berfikir tentang performa khusus apa yang harus ia lakukan guna memaksimalkan dirinya untuk mencapai target belajar yang lebih baik dalam proses pemahaman belajarnya. (5) Motivasi ekstrinsik (*performance / extrinsic self-talk*) adalah kegiatan berdiskusi dengan diri dengan acuan dari apa yang seseorang lihat dari orang lain atau lingkungan luar, ini berguna untuk mendapatkan umpan balik positif seperti menghasilkan perasaan bahwa diri ini mampu dan sanggup menyelesaikan masalah, menimbulkan semangat dan usaha yang lebih tinggi guna meningkatkan performansi diri dalam belajar. (6) Motivasi intrinsik (*mastery self talk*) merupakan kegiatan menanamkan motivasi pada diri sendiri guna meningkatkan kinerja pribadi dan penguasaan yang berorientasi pada rasa untuk memuaskan keingintahuan, menjadikan diri menjadi lebih kompeten dan

meningkatkan perasaan otonomi dalam proses pembelajaran. (7) Relevansi pribadi (*relevance enhancement*) adalah usaha yang berisi kegiatan menghubungkan suatu materi pembelajaran dengan segala hal yang berkaitan dengan kehidupan.

Lalu terakhir ada perilaku belajar atau regulasi *behavioral*, yang mana ini merupakan cara yang dilakukan individu agar dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar dan sesudah proses belajar (Anggreani, 2018). dimana menurut Wolters & Rosenthal ada beberapa strategi indikator pada aspek perilaku ini, diantaranya : (1) Mengatur usaha (*effort regulation*) adalah usaha siswa dalam mempertahankan semangat belajar yang ia miliki. (2) Mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*) adalah usaha untuk mengatur waktu dan lingkungan belajar yang ia miliki. (3) Menghindari bantuan yang dibutuhkan (*general intention to avoid needed help*) kegiatan dimana siswa menyelesaikan tugas dengan kerja keras nya sendiri terlebih dahulu. (4) Niat mencari bantuan (*general intention to seek needed help*) ini merupakan keadaan yang harus di siapkan, apabila siswa mengalami kesulitan siswa tidak boleh berdiam diri saja, tetapi jika masih bisa diselesaikan sendiri dengan tidak bertanya maka kerjakan dan selesaikan sendiri terlebih dahulu. (5) Bantuan instrumental untuk mencari

tujuan (*instrumental help seeking goal*) ini berisi tentang aktivitas meminta bantuan orang lain sesedikit mungkin sebagai bantuan dalam memahami materi sehingga siswa mampu menyelesaikan tugas dengan usaha dan jalan nya sendiri (Mark, 2014). (6) Mencari bantuan (*help-seeking*) kegiatan mencari bantuan penuh, ini bisa dilakukan kepada guru ataupun pelajar lain nya.

Penilaian terhadap stres akademik dapat dilihat dari perolehan skor pada skala ini. Skala tersebut mempunyai empat alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) , Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS) . Pada aitem *Favorable* rentang nilai yang diberikan adalah satu sampai empat. sedangkan pada aitem *Unfavorable* rentang nilainya adalah empat sampai satu.

Penilaian terhadap *Self Regulation Learning* dapat dilihat dari perolehan skor pada skala ini. Semakin tinggi skor *Self Regulation Learning* yang diperoleh maka akan semakin kecil skor stres akademik yang di dapatkan dan sebaliknya semakin tinggi skor stres akademik yang di dapatkan maka akan semakin kecil skor *Self Regulation Learning* yang di dapatkan, yang kemudian dari aspek tersebut dilakukan pengembangan instrumen oleh Wolters. Skala ini terdiri dari 26 aitem dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.2 Distribusi Aitem skor *Self Regulation Learning* sebelum Uji coba

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	FAV	UNFAV
<i>Self Regulation Learning</i>	METAKOGNISI	Rehearsal Strategies Atau Strategi Pengulangan	33	
		Elaboration Strategies Atau Strategi	34	35
		Organization Strategies Atau Strategi Pengorganisasian	36,37	
		Metacognitive Self Regulation (Evaluasi Belajar)	38	39
	MOTIVASI	Motivasi Ekstrinsik (Performance / Extrinsic Self-Talk)	40,5	
		Motivasi Intrinsik (Mastery Self Talk)	41,48	49
		Konsekuensi Diri (Self Consequating)	42	
		Orientasi Penguasaan (Situasional Interest Enhancement)	43	
		Pengelolaan / Penyusunan Lingkungan (Environmental Structuring)	46,47	
		Orientasi Kemampuan (Performance / Relative Ability Self-Talk)	44,45	
		Relevansi Pribadi (Relevance Enhancement)		51
	PERILAKU BELAJAR	Mengatur Waktu Dan Lingkungan Belajar (Regulating Time And Study Environmet)	52,53	
		Mengatur Usaha (Effort Regulation)	54	
		Mencari Bantuan (Help-Seeking)		55
		Menghindari Bantuan Yang Dibutuhkan (General Intention To		56

		Avoid Needed Help)		
		Bantuan Instrumental Untuk Mencari Tujuan (Instrumental Help Seeking Goal)	57	
		Niat Mencari Bantuan (General Intention To Seek Needed Help)	58	
TOTAL ITEM			26	

2. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada penelitian ini mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Olejnik dan Holschuh (2016) yang mana ia membagi stresor akademik menjadi 4 gejala guna dapat diukur dan dilihat guna dijadikan sebagai acuan, 4 gejala diantaranya yaitu kognitif (pemikiran), perilaku, reaksi tubuh (fisik) berisi psikologis (perasaan), (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017).

Kognitif (Pemikiran) itu sendiri merupakan respon yang muncul dari pemikiran, seperti: Kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, mudah melupakan sesuatu dalam waktu pendek, dan berpikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan sampai akhirnya membuat mereka tidak melakukan pergerakan apapun.

Lalu ada perilaku, respon yang muncul dari perilaku, seperti : Menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

Selanjutnya ada reaksi tubuh, yang mana reaksi tubuh ini merupakan respon yang muncul akibat adanya stimulus dari luar diri yang mengakibatkan tubuh bereaksi seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, kembung dan sakit perut.

Terakhir ada psikologis (perasaan), respon yang muncul dari perasaan, seperti: Cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut. Adapun respon lain terhadap stres akademik menurut Barriyah dalam (Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan

serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan coping sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi, maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: Tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu.

Skala tersebut mempunyai empat alternatif jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS) , Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S) dan Sangat Sesuai (SS) . Pada aitem *Favorable* rentang nilai yang diberikan adalah satu sampai empat. sedangkan pada aitem *Unfavorable* rentang nilainya adalah empat sampai satu.

Semakin tinggi skor stres akademik yang diperoleh maka akan semakin kecil skor *Self Regulation Learning* yang di dapatkan dan sebaliknya semakin tinggi skor *Self Regulation Learning* yang di dapatkan maka akan semakin kecil skor stres akademik yang di dapatkan. Skala ini terdiri dari 32 aitem dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3.3 Distribusi Aitem Stres akademik sebelum uji coba

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	FAV	UNFAV	
STRESS	PSIKOLOGIS (PERASAAN)	Ketidak Stabilan <i>Mood</i>		2	
		Merasa Tertekan	3,1	1	
		Mudah Marah	5		
		Mudah Merasa Cemas	4,11	6	
		Mudah Merasa Tegang		7,8,12	
		Merasa Takut Gagal Berlebih	9		
	REAKSI TUBUH (FISIK)	Mudah Berkeringat	13		
		Gangguan Kesehatan	14,15,16,17	18	
	PERILAKU	Makan Terlalu Banyak Atau Terlalu Sedikit	19		
		Menangis Tanpa Alasan	20		
		Menarik Diri	21		
				22	
		Kehilangan Minat		23,24	
		Tidur Terlalu Banyak Atau Terlalu Sedikit	25		
	KOGNITIF (PEMIKIRAN)	Sulit Berkonsentrasi	26,32		
		Kehilangan Rasa Percaya Diri		27	
		Mudah Lupa	31	28	
		Cemas Akan Masa Depan	29	30	
	TOTAL ITEM			32	

F. Kredibilitas Alat Ukur

1. Validitas

Azwar (dalam Matondang, 2009) menyatakan bahwa validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Sudjana (dalam Matondang, 2009) menyatakan bahwa validitas berkenaan dengan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang dinilai sehingga betul-betul menilai apa yang seharusnya dinilai.

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2] \cdot [N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir soal (X) dan total skor (Y)

N : Jumlah hasil kali antara skor item dengan skor total

$\sum X$: Jumlah dari butir soal \ setiap item

$\sum Y$: Jumlah dari skor total

Suatu test dikatakan valid apabila $r\text{-tabel} \leq r\text{-hitung}$, dengan tingkat signifikan sebesar 5%. Adapun besar ketetapan $r\text{-tabel}$ pada tes ini adalah 0,148. Salah satu cara menentukan validitas, dapat dicari menggunakan koefisien *product moment pearson* menggunakan SPSS (Arikunto, 2018).

2. Reabilitas

Azwar (Matondang, 2009) menyatakan bahwa reliabilitas merupakan salah-satu ciri atau karakter utama instrumen pengukuran yang baik. Arifin (dalam Matondang, 2009) menyatakan bahwa suatu tes dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama bila dipakai berulang, baik pada pada kelompok yang sama pada waktu yang berbeda ataupun ada kelompok yang berbeda (pengukurannya dapat terus konsisten, cermat dan akurat). pada test ini pengujian reabilitas menggunakan rumus Alfa Cronbach yang mana rumus nya tertera sebagai berikut :

$$r_i = \frac{k}{(k - 1)} \left\{ 1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan :

r_i = Nilai reliabilitas

$\sum S_i$ = Jumlah varians skor tiap-tiap item

S_t = Varians total

K = Jumlah item

menurut Nana Sudjana (Susanto Hery, 2015) Nilai *koefisien* (r_i) akan dibandingkan dengan koefisien korelasi $r_{tabel} = r_{(a.n - 2)}$. Jika $r_i > r_{tabel}$, maka instrumen reliabel. Pada Output SPSS, jika *Cronbach's Alpha* $> r_{tabel}$, maka instrumen dikatakan reliabel.

G. Metode Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis data dilakukan untuk mengelompokkan data berdasar pada variabel serta jenis responden, tabulasi data atas dasar variabel dari seluruh responden, penyajian data tiap variabel, menghitung untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015). Selanjutnya seluruh analisis data akan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Program for Social Science) for windows untuk perhitungan lebih lanjut.

Analisis deskriptif ini dilakukan untuk mengetahui nilai mean dan standar deviasi masing – masing variabel. Analisis ini menggunakan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Berikut rumus yang digunakan :

Pertama mencari mean hipotetik nya terlebih dahulu, dengan rumus sebagai berikut :

$$\mu = \frac{1}{2} + (i \text{ max} + i \text{ min}) \sum k$$

Keterangan :

- μ = rata – rata hipotetik
- $I \text{ min}$ = skor minimal
- $I \text{ max}$ = skor maksimal
- $\sum k$ = jumlah item

Selanjutnya mencari standard deviasi hipotetik dilakukan dengan menggunakan rumus :

$$\sigma = \frac{1}{6} (X \text{ max} - X \text{ min})$$

Keterangan :

- σ / SD = deviasi standar hipotetik
- X_{max} = skor maksimal
- X_{min} = skor minimal

Setelah hasil diketahui, kemudian pengelompokan dilakukan menjadi tiga rentang kategorisasi, yaitu rendah, sedang dan tinggi. Norma kategori tersebut diketahui dengan cara berikut :

Tabel 3.4 Norma Kategorisasi

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

1. Uji Normalitas

Menurut Ghozali (Pratama, 2016) uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi yang normal atau tidak. Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji persyaratan analisis data atau uji asumsi klasik, untuk itu uji normalitas sangat diperlukan guna

melihat kenormalan distribusi pada instrumen nya, karena data yang baik adalah data yang berdistribusi normal. Pada uji normalitas ini peneliti memakai uji Kolmogorov-Sminov yang mana dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan software SPSS *for windows* yang mana hasil nya dapat dilihat dengan menggunakan signifikasi dari hasil perhitungan pada SPSS tersebut, dengan dasar sebagai berikut :

Jika $p > 0,05$ maka signifikan (Normal)

Jika $p < 0,05$ maka tidak signifikan (Tidak Normal)

2. Uji liniearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel berkorelasi secara linear atau tidak. Data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan analisis linier berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan software SPSS *for windows*. Jika nilai signifikan $\geq 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat, jika Jika nilai signifikan $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

3. Uji Korelasi

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik korelasi *product moment* dari *Karl Pearson*. Uji korelasi ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keeratan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi (r). jenis hubungan korelasi antara variabel bebas (X) dan variabel (Y) dapat bersifat positif dan negatif, ini bisa dilihat dari hasil *pearson correlation* pada masing-masing variabel, apabila pada tabel *pearson correlation* terdapat tanda minus (-) maka bisa disimpulkan bahwa bentuk korelasi antar kedua variabel adalah negatif yang mana apabila variabel bebas (x) memiliki nilai yang tinggi maka pada variabel tetap (y) memiliki nilai yang rendah dan sebaliknya. Lalu apabila tidak terdapat tanda minus (-) pada tabel *pearson correlation* maka bisa disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel adalah positif, artinya jika pada variabel bebas (x) memiliki nilai yang tinggi maka variabel terikat (y) juga akan memiliki nilai yang tinggi. Berikut rumus *product moment* dari *Karl Pearson* :

$$R_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X) \cdot (\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2] \cdot [N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

r_{xy} : Koefisien korelasi antara skor butir soal (X) dan total skor (Y)

N : Jumlah hasil kali antara skor item dengan skor total

$\sum X$: Jumlah dari butir soal \ setiap item

$\sum Y$: Jumlah dari skor total

Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan software SPSS *for windows*. Yang mana dasar pengambilan keputusannya adalah jika nilai signifikansi pada tabel hasil korelasi memiliki nilai $\leq 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel adalah berkorelasi atau memiliki hubungan dan apabila nilai signifikansi pada tabel hasil korelasi memiliki nilai $\geq 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel adalah tidak berkorelasi atau tidak memiliki hubungan. Serta nilai *pearson correlation* nya yang makin mendekati angka 1 (+1 ataupun -1) maka kedua variabel yang di ujikan dapat dikatakan memiliki hubungan dan begitu pula sebaliknya, jika nilai *pearson correlation* nya makin jauh dari angka 1 (+1 ataupun -1) maka kedua variabel makin dikatakan tidak memiliki hubungan. Pedoman derajat hubungan korelasi (dalam Safitri, 2014) adalah sebagai berikut :

NO	Nilai Pearson Correlation (Nilai r)	Interpretasi
1	0,00-0,199	Sangat rendah / Tidak memiliki korelasi
2	0,20-0,399	Rendah / korelasi lemah
3	0,40-0,599	Sedang / korelasi Sedang

4	0,60-0,799	Kuat / korelasi Kuat
5	0,80-1,000	Sangat kuat / Kuat Sempurna

Tabel 3.4 Pedoman Derajat Hubungan Korelasi

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Latar Belakang Subjek

1. SMA Negeri 1 Tambun Selatan

SMA Negeri 1 Tambun Selatan berdiri sejak tahun 1984. Merupakan afiliasi dari SMAN 1 Bekasi. Perkembangan sekolah yang begitu cepat diiringi dengan terus meningkatnya baik secara fisik maupun prestasi Akademis (Intrakurikuler) serta Keterampilan siswa (Ektrakurikuler) hal ini membuat animo masyarakat yang tinggal khususnya di Kabupaten Bekasi serta sekitarnya pada umumnya, cukup besar minat untuk dapat menyekolahkan putra-putrinya ke SMA Negeri 1 Tambun Selata.

Secara geografis Kabupaten Bekasi, SMAN 1 Tambun Selatan merupakan penopang dan penyangga arus penduduk Ibu Kota dan melebarnya industrialisasi, teknologi serta budaya. Dewasa ini arus globalisasi, urbanisasi dan teknologi telah merambah kehampir sebagian besar wilayah Bekasi. Maka hal ini pun terjadi masyarakat yang multi dimensi di setiap lini kehidupan, bahkan masyarakat asli Bekasi nyaris tergusur baik secara fisik, psikis maupun etnografis.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan dan sekaligus sebagai pelayan peserta didik (*Client Society*), keberadaan SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang secara geografis berada ditengah-tengah mereka, harus mampu menjembatani dan sekaligus menyesuaikan terhadap kebutuhan yang diperlukan masyarakat.

Kebutuhan Lingkungan Kabupaten Bekasi sangat erat dengan kebutuhan teknologi, industrialisasi yang semuanya serba komputerisasi. Untuk itu tidaklah berlebihan jika Dinas Pendidikan Nasional telah meresmikan

SMA Negeri 1 Tambun Selatan sebagai Sekolah Rintisan Bertaraf Internasional (RSBI).

2. Visi dan Misi SMA Negeri 1 Tambun Selatan

a) Visi

Menjadikan SMAN 1 Tambun Selatan Unggul dalam prestasi yang berdaya saing internasional dengan dilandasi Iptek dan Imtaq.

b) Misi

1. Menyelenggarakan Sistem pembelajaran program reguler dan program cerdas istimewa/akselerasi yang mengedepankan imtaq dan iptek
2. Melaksanakan sistem pembelajaran yang berbasis ICT dan bilingual
3. Melaksanakan pengembangan SDM guru/karyawan yang berorientasi kebutuhan, perkembangan teknologi dan peningkatan daya saing
4. Menyediakan sarana prasarana pendidikan berbasis ICT dan berstandar nasional/internasional
5. Melaksanakan pengembangan dan pemberdayaan potensi siswa yang mengacu pada mutu, prestasi, dan peningkatan kompetensi
6. Melaksanakan kerjasama dengan lembaga terkait dalam dan luar negeri dalam rangka mengembangkan kemitraan strategis dan akselerasi mutu pendidikan
7. Melaksanakan pelayanan administrasi sekolah yang mengutamakan kecepatan, ketepatan, dan kepuasan stakeholder sekolah
8. Membangun kebersamaan, kekeluargaan, dan keharmonisan warga sekolah

9. Membangun keluhuran akhlak mulia dan budi pekerti warga sekolah
10. Menciptakan sistem dan mekanisme kerja sekolah yang professional.

B. Pelaksanaan Penelitian

a) Waktu dan Tempat

Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 September - 4 Oktober 2021. Sedangkan tempat penelitian nya dilaksanakan pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan. Penelitian ini dilaksanakan dengan cara menyebarkan skala secara kepada seluruh siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan

b) Jumlah Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini terdiri adalah 181 siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan, yang mana populasi awalnya terdiri dari 324 siswa. Alasan mengapa peneliti memilih siswa kelas II MIPA adalah karena peneliti merasa bahwa beban, tekanan dan suasana pembelajaran saat Pandemi *Covid-19* ini berbeda dengan pembelajaran pada tahun-tahun sebelum pandemi.

Seperti cara belajar nya yang berbasis online dimana semua serba menggunakan handphone dan laptop, serta semua metode pembelajaran yang dialihkan menjadi via *zoom*, *google meet* dkk yang mana itu dibatasi waktu sehingga menyebabkan siswa menjadi kurang leluasa dalam bertanya karena waktu tatap muka yang cukup singkat yakni 45 - 60 menit yang mana seharusnya adalah 2 jam dan menurut pengakuan beberapa siswa yang telah peneliti wawancara tatap muka via daring ini sering kali menyebabkan handphone atau laptop yang di gunakan menjadi cepat panas dan boros baterai yang mana akhirnya menyebabkan laptop hang atau *error*, lalu kondisi tempat pembelajaran yang kurang mendukung (seperti kamar yang terlalu nyaman sehingga belajar pun

menjadi bermalas-malasan ataupun rumah yang kurang mendukung untuk pembelajaran seperti rumah yang minim cahaya, sulit signal dsb). lain dari itu banyak guru yang merasa bahwa pembelajaran akan lebih maksimal jika pertemuan dan waktu belajarnya bisa kembali seperti normal (kembali pada pembelajaran model luring / masuk normal seperti biasa).

c) **Prosedur dan Administrasi Pengambilan Data**

Prosedur penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang pertama, peneliti meminta izin kepada pihak sekolah Pengambilan data dalam penelitian ini dilaksanakan dengan cara menyebar kuisisioner secara langsung yang terdiri dari skala stres akademik dan *Self Regulation Learning*. Cara penyebarannya yakni dengan membagikan kuisisioner ke semua kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang berjumlah sembilan kelas secara bergantian (mengikuti jadwal masuk siswa yang dibuat bergantian akibat efek pandemi ini) hingga memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan.

d) **Hambatan dalam Penelitian**

Sebelum nya penelitian ini dilakukan dengan atau melalui sistem daring, tetapi ternyata itu tidak berjalan secara mulus dan sesuai harapan dari peneliti, dimana 9 hari setelah penyebaran kuesioner hanya 33 orang siswa yang mengerjakan kuesioner tersebut dan karena kondisi tersebut itulah yang akhirnya menyebabkan peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian secara luring / langsung membagikan kuisisioner kepada siswa di kelas-kelas.

C. HASIL PENELITIAN

a) Analisis Deskriptif

Analisis ini digunakan untuk mengetahui nilai mean dan standar deviasi pada variabel *Self Regulation Learning* dan stres akademik.

Tabel 4.1 Hasil Skor Mean dan Standar Deviasi

Descriptive Statistics			
	N	Mean	Std. Deviation
STRES	181	40,50	5,132
SRL	181	37,72	4,751
Valid N (listwise)	181		

Berdasarkan hasil tabel mean dan standar deviasi diatas di dapatkanlah hasil bahwa mean dari variabel stres akademik sebesar 40,5 dan mean untuk variabel *Self Regulation Learning* (SRL) sebesar 37,72. Sedangkan standar deviasi pada variabel stres akademik ialah sebesar 5,132 dan standar deviasi pada variabel *Self Regulation Learning* (SRL) sebesar 4,751.

1. Tingkat *Self Regulation Learning* (SRL)

Tabel 4.2 Norma *Self Regulation Learning* (SRL)

Kategorisasi	Norma
Rendah	< 26
Sedang	26 - 39
Tinggi	39 ≤

Berdasar pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pengkategorisasian pada variabel *Self Regulation Learning* (SRL) ini menggunakan tiga kategori yakni rendah, sedang, tinggi. Sedang tabel prosentase nya ialah sebagai berikut :

Tabel 4.3 Tingkat *Self Regulation Learning* (SRL)

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SEDANG	107	59,1	59,1	59,1
	TINGGI	74	40,9	40,9	100,0
Total		181	100,0	100,0	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa tidak ada sama sekali siswa kelas II MIPA yang tidak memiliki *Self Regulation Learning* (SRL), taraf SRL minimal yang ada yakni dimulai dari taraf sedang. Yang mana taraf sedang ini di isi oleh 107 orang siswa yang mana itu dapat dilihat dari tabel frequency , lalu terdapat 74 siswa yang memiliki taraf SRL tinggi. Selanjutnya jika dilihat dari persentase maka dapat disimpulkan bahwa tidak sama sekali ada anak yang memiliki persentase pada golongan SRL rendah yang mana berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa minimal SRL yang dimiliki anak kelas II MIPA yakni minimal masuk kepada taraf sedang. Yang mana pada taraf sedang inilah memiliki nilai sebesar 59,1% dan pada siswa yang SRL pada taraf tinggi memiliki persentase sebesar 40,9%.

Tabel 4.4 Rata-Rata Tingkat *Self Regulation Learning* (SRL)

		Metakognisi	Motivasi	Perilaku Belajar
N	Valid	181	181	181
	Missing	0	0	0
Mean		16,74	14,23	6,7514
Std. Deviation		2,495	2,178	1,05360
Minimum		11	9	2,00
Maximum		24	20	8,00

Berdasarkan data dari tabel diatas diketahui bahwa rata-rata pada variabel *Self Regulation Learning* (SRL) di aspek metakognisi adalah sebesar 16,74 lalu pada aspek motivasi terdapat nilai rata-rata sebesar 14,23 dan terakhir pada aspek perilaku belajar terdapat nilai rata-rata sebesar 6,75. Berikut hasil pembagian mean dengan jumlah aitem pada tiap aspek nya :

Tabel 4.5 Hasil Pembagian Mean Dengan Jumlah Aitem *Self Regulation Learning*

Aspek	Mean	Persentase	Jumlah Aitem	Hasil
Metakognisi	16,74	44,5%	6	2,79
Motivasi	14,23	38%	5	2,84
Perilaku Belajar	6,75	17,5%	2	3,37

Berdasarkan data dari tabel diatas diketahui bahwa aspek yang paling sering muncul pada anak kelas II MIPA untuk variabel *Self Regulation Learning* (SRL) adalah pada aspek

perilaku belajar yang mana memiliki nilai 3,37 kepada sedangkan aspek yang paling kecil muncul nya adalah pada aspek metakognisi yakni memiliki nilai sebesar 2,79. Tetapi jika dilihat dari persentase nya pada keseluruhan aitem berdasarkan variabel nya, maka aspek metakognisi menyumbangkan 44,5% ke berpengaruh dalam penelitian ini. Artinya pengaturan cara berfikir sangat mempengaruhi siswa dalam memerangi masalah yang dialami siswa.

2. Tingkat Stres Akademik

Berdasarkan dari hasil perhitungan mean dan standar deviasi sebelumnya, peneliti dapat menentukan pengkategorisasian pada aspek stres akademik ini, yang mana terurai sebagai berikut :

Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Norma
Rendah	< 34
Sedang	34 - 51
Tinggi	$51 \leq$

Berdasar pada tabel diatas dapat disimpulkan bahwa pengkategorisasian pada variabel stres akademik ini menggunakan tiga kategori yakni rendah, sedang, tinggi. Sedangkan tabel prosentase nya ialah sebagai berikut :

Tabel 4.7 Tingkat Stres Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	RENDAH	14	7,7	7,7	7,7
	SEDANG	162	89,5	89,5	97,2
	TINGGI	5	2,8	2,8	100,0
	Total	181	100,0	100,0	

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa banyaknya siswa yang mengalami stres rendah berjumlah 14 orang yang mana itu dapat dilihat dari tabel frequency , lalu 162 orang siswa yang masuk kedalam kategori sedang dan sebanyak 5 orang siswa

masuk kedalam kategori stres yang tinggi. Selanjutnya jika dilihat dari persentase maka dapat disimpulkan bahwa ada 7,7% siswa yang mengalami stres dalam kategori rendah lalu kemudian 89,5% siswa yang masuk dalam kategori sedang dan 2,8% orang siswa masuk kedalam kategorisasi stress yang tinggi.

Tabel 4.8 Rata-rata Tingkat Stres Akademik

		Psikologis / Perasaan	Reaksi Tubuh / Fisik	Perilaku	Kognitif / Pemikiran
N	Valid	181	181	181	181
	Missing	0	0	0	0
Mean		11,80	6,84	13,25	11,39
Std. Deviation		1,790	1,736	2,211	1,463
Minimum		7	3	7	7
Maximum		16	12	18	16

Berdasarkan data dari tabel diatas diketahui bahwa rata-rata pada aspek psikologis / perasaan sebesar 11,8, lalu pada aspek reaksi tubuh / fisik terdapat nilai rata-rata sebesar 6,84, lalu pada aspek perilaku terdapat nilai rata-rata 13,25 dan pada aspek kognitif diketahui rata-rata sebesar 11,39. Berikut hasil pembagian mean dengan jumlah aitem pada tiap aspek nya :

Tabel 4.9 Hasil Pembagian Mean Dengan Jumlah Aitem Stres Akademik

Aspek	Mean	Persentase	Jumlah Aitem	Hasil
Psikologis / Perasaan	11,80	27%	5	2,36
Reaksi Tubuh / Fisik	6,84	16%	3	2,28
Perilaku	13,25	31%	5	2,65
Kognitif / Pemikiran	11,39	26%	4	2,84

Berdasarkan data dari tabel diatas diketahui bahwa aspek yang paling sering muncul pada anak kelas II MIPA untuk variabel stres akademik adalah pada aspek kognitif / pemikiran yang mana memiliki nilai 2,84 sedangkan aspek yang paling kecil muncul nya adalah pada aspek reaksi tubuh / fisik yang mana memiliki nilai sebesar 2,28. Tetapi jika dilihat dari persentase nya pada keseluruhan aitem berdasarkan variabel nya, maka aspek perilaku menyumbangkan 31% ke berpengaruh dalam penelitian ini. Artinya hal-hal yang membuat siswa menjadi stres ialah disebabkan oleh perilaku siswa sendiri, yang kurang bisa mengatur waktu dan kurang bisa untuk fokus dalam belajar

b) Uji Validitas dan Reabilitas Aitem *Self Regulation Learning* dan Stres Akademik

a. Uji Validitas

Uji validitas ditujukan untuk mengetahui sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen pengukur (tes) dalam melakukan fungsi ukurnya. Suatu tes dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukur secara tepat atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Uji validitas ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical product and service solution*) 20 for windows.

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala *Self Regulation Learning* yang awalnya terdiri dari 26 aitem kemudian dilakukan pengujian konstrak kepada subjek sebanyak 33 responden yang mana menghasilkan 13 aitem gugur dan menyisakan 13 aitem pada variabel *Self Regulation Learning*. Adapun rincian validitas skala stres akademik adalah sebagai berikut :

Tabel 4.10 Uji Validitas Variabel *Self Regulation Learning*

VARIABEL	ASPEK	VALID	JUMLAH SOAL	NO GUGUR	JML AITEM GUGUR
<i>Self Regulation Learning</i>	METAKOGNISI	33,34,35,36,37,38,39	7	36	1
	MOTIVASI	40,41,42,43,44,45,46,47,48,49,50,51	12	40,43,44,46,47,48,51	7
	PERILAKU BELAJAR	52,53,54,55,56,57,58	7	53,55,56,57,58	5
TOTAL			26		13

Lalu berdasarkan uji validitas pada skala stres akademik yang awalnya terdiri dari 32 aitem kemudian dilakukan pengujian kontrak kepada subjek sebanyak 33 responden yang mana menghasilkan 15 aitem gugur dan menyisakan 17 aitem pada variabel stres akademik. Adapun rincian validitas skala stres akademik adalah sebagai berikut:

Tabel 4.11 Uji Validitas Variabel Stres Akademik

VARIABEL	ASPEK	VALID	JUMLAH SOAL	NO GUGUR	JML AITEM GUGUR
STRES	PSIKOLOGIS (PERASAAN)	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10, 11,12	12	1,2,4,6, 9,11,12	7
	REAKSI TUBUH (FISIK)	13,14,15, 16,17,18	6	13,15,1 6	3
	PERILAKU	19,20,21, 22,23,24,2 5	7	24,25	2
	KOGNITIF (PEMIKIRAN)	26,27,28, 29,30,31,3 2	7	26,27,3 2	3
TOTAL		32		15	

b. Uji Reabilitas

Uji reliabilitas dilakukan guna menunjukkan taraf konsistensi dan kepercayaan suatu alat ukur, jadi skala yang baik adalah skala yang reliabel, maksud dari reabel disini ialah jika skala tersebut bisa memberikan hasil yang sama bila dipakai berulang, baik pada pada kelompok yang sama pada waktu yang berbeda ataupun ada kelompok yang berbeda (pengukurannya dapat terus konsisten, cermat dan akurat). dapat dilihat dari koefisien reliabilitas. Uji reliabilitas ini menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical product and service solution*) 20 for windows.

Nilai koefisien (r_i) akan dibandingkan dengan koefisien korelasi $r_{tabel} = r_{(a.n-2)}$. Jika $r_i > r_{tabel}$, maka instrumen reliabel. Pada Output SPSS, jika *Cronbach's Alpha* $> r_{tabel}$, pada taraf ini standar nilai reliabel yang digunakan adalah dari nilai *Cronbach's Alpha* pada hasil pengujian dari SPSS, yang mana nilai *Cronbach's Alpha* memiliki rentang 0-1.00, instrumen yang baik akan dikatakan reliabel jika hasil nilai *Cronbach's Alpha* nya $\geq 0,6$ dan terus akan menjadi semakin bagus jika semakin mendekati angka 1.00, jika terdapat demikian maka instrumen dikatakan dapat di katakan reliabel dan sebaliknya jika koefisien reliabilitas mendekati 0 maka dapat disimpulkan bahwa nilai reliabilitasnya rendah. Yang mana terurai dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.12 Tabel Reabilitas *Cronbach's Alpha*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,725	30

Dari sini dapat disimpulkan bahwa, instrumen stres akademik dan *Self Regulation Learning* memiliki nilai reabilitas yang baik karena memiliki nilai 0,75 yang mana itu lebih besar dari 0,60 pada standar nilai *Cronbach's Alpha*..

c) Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Tabel 4.13 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		181
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,13224163
Most Differences Extreme	Absolute	,055
	Positive	,055
	Negative	-,052
Test Statistic		,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel *Kolmogorov-Smirnov* koefisien yang dihasilkan adalah sebesar 0,2 lebih dari 0,05 Hal ini menunjukkan bahwa nilai residual pada skala stres akademik dan *Self Regulation Learning* berdistribusi normal karena p (nilai signifikansi pada tabel) $\geq 0,05$.

b. Ujian Linearitas

Uji linearitas ini digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel berkorelasi secara linear atau tidak. Data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan analisis linier berganda. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan software SPSS *for windows*. Jika nilai signifikan $\geq 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat, jika Jika nilai signifikan $\leq 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

Tabel 4.14 Uji Linearitas Menggunakan Anova Table

			F	Sig.
STRES * SRL	Between Groups	(Combined)	,906	,587
		Linearity	,002	,960
		Deviation from Linearity	,949	,529
	Within Groups			
	Total			

Dari tabel diatas dapat dilihat bahwa *deviation from linearity* pada tabel signifikansi memiliki nilai sebesar 0,529 dan nilai *linearity* pada tabel signifikansi nya juga memiliki nilai sebesar

0,960 yang mana dari kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05. ada beberapa pendapat mengenai cara pengambilan kesimpulan pada uji linieritas ini, ada yang hanya mengambil nilai signifikansi pada tabel *deviation from linearity* ada juga yang hanya mengambil nilai nilai signifikansi pada tabel *linearity* nya. Kedua pendapat ini boleh dipakai, baik memilih salah satu nya ataupun memilih kedua nya.

karena pada penelitian ini kedua nilai, baik nilai signifikansi dari tabel *deviation from linearity* ataupun pada tabel *linearity* nilai nya sama-sama lebih dari 0,05 maka peneliti memutuskan untuk mengambil kedua nilai nya untuk dijadikan dasar pembuatan kesimpulan. karena itu jugalah makan dapat disimpulkan bahwa pada penelitian hubungan antara stres akademik dan *self regulatin learning* ini terdapat hubungan yang linier antara kedua variabel nya.

c. Uji Korelasi

Tabel 4.15 Uji Korelasi Variabel Stres Akademik dan *Self Regulation Learning*

Correlations			
		STRESS	SRL
STRESS	Pearson Correlation	1	-,006
	Sig. (2-tailed)		,941
	N	181	181
SRL	Pearson Correlation	-,006	1
	Sig. (2-tailed)	,941	
	N	181	181

Dasar pengambilan keputusan pada uji korelasi ini nya adalah jika nilai signifikansi pada tabel hasil korelasi

memiliki nilai $\leq 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel adalah berkorelasi atau memiliki hubungan dan apabila nilai signifikansi pada tabel hasil korelasi memiliki nilai $\geq 0,05$ maka hubungan antara kedua variabel adalah tidak berkorelasi atau tidak memiliki hubungan.

Berdasarkan hasil dari tabel di atas di dapatkan hasil perhitungan bahwa kedua variabel tidak memiliki korelasi dikarenakan memiliki hasil pearson correlation pada penelitian ini hanya menunjukkan nilai $-0,006$ ($r \geq 0,05$) yang mana nilai tersebut termasuk kedalam golongan rentang $0,00-0,199$ dimana golongan tersebut memiliki interpretasi golongan korelasi yang sangat rendah / Tidak memiliki korelasi dan nilai signifikan sebesar $0,941$ ($p < 0,05$) yang mana nilai tersebut nyaris mendekati nilai 1, yang menandai bahwa makin mendekatinya nilai signifikan dengan angka 1 maka semakin besar juga ketidak berhubungan antar kedua variabel yang di ujikan oleh peneliti.

Dari hasil perhitungan tersebutlah dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak yang mana menandakan bahwa pada penelitian ini variabel *self-regulation learning* tidak berkorelasi secara sempurna dengan variabel stres akademik yang menandakan bahwa kedua variabel yakni variabel stres akademik dan variabel *self-regulation learning* pada siswa

kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan tidak memiliki hubungan yang signifikan.

d) Pembahasan Diskusi Hasil

1. **Tingkat *Self Regulation Learning* pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid-19**

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat *Self Regulation Learning* pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan mayoritas berada pada kategori sedang dan tidak ada satupun siswa yang memiliki tingkat *Self Regulation Learning* rendah. Terdapat 107 orang siswa atau 59,1% siswa yang masuk kedalam kategori sedang, lalu terdapat 74 siswa atau 40,9%. yang berada pada kategori tinggi.

Pintrich mendefinisikan *self-regulation learning* sebagai suatu proses yang aktif dan membangun (konstruktif) dimana pelajar harus mencari dan menetapkan tujuan belajar mereka lalu kemudian memonitor, mengatur, mengontrol dan memotivasi perilaku mereka sesuai dengan konteks umum dari lingkungan sekitar (Martini, 2012). Zimmermen juga berpendapat bahwa *Self Regulation Learning* (SRL) merupakan cara individu mengolah dan mengelola dirinya sendiri baik (Priskila & Siti, 2019). Kemudian Zimmermen membagi *Self Regulation Learning* menjadi tiga dimensi yakni metakognisi, motivasional maupun perilaku guna berpartisipasi aktif dalam proses belajar .

Metakognisi, ini berhubungan dengan segala hal yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang digunakan untuk menyesuaikan, merubah kognisi (mengatur strategi memori), merencanakan, mengatur, menginstruksi diri, memonitor, dan

mengevaluasi tindakan dalam aktivitas belajarnya (Anggreani, 2018). Pintrich membagi beberapa strategi yang bisa dilakukan untuk meregulasi aspek metakognisi ini yakni dengan *Rehearsal Strategies* atau strategi pengulangan, *Elaboration strategies* atau strategi cermat, *Organization strategies* atau strategi pengorganisasian, *Metacognitive self regulation*.

Motivasi ini berhubungan dengan strategi yang dilakukan individu dalam mengatasi stres dan emosi yang mana ini dimaksudkan untuk membangkitkan semangat dan usaha dalam mengatasi kegagalan yang telah terjadi guna meraih kesuksesan kembali dalam belajar, Menurut Cobb dalam (Fasikhah & Siti, 2013). kemudian Wolters dan Rosenthal (Fasikhah & Siti, 2013) membagi motivasi menjadi 7 strategi yakni : Konsekuensi diri (*self consequating*), Pengelolaan/ penyusunan lingkungan (*environmental structuring*), Orientasi penguasaan (*situasional interest enchancement*), Orientasi kemampuan (*performance / relative ability self-talk*), Motivasi ekstrinsik (*performance / extrinsic self-talk*), Motivasi intrinsik (*mastery self talk*), Relevansi pribadi (*relevance enchancement*).

Perilaku belajar atau regulasi *behavioral*, merupakan cara yang dilakukan individu agar dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar dan sesudah proses belajar (Anggreani, 2018). Menurut Wolters perilaku belajar aktif adalah keadaan dimana individu mengatur, mengontrol perilaku, menyeleksi serta memanfaatkan kondisi lingkungan seperti mendengarkan materi pelajaran, mencatat, berkonsentrasi, yang mana itu dilakukan guna melihat kemampuan siswa untuk dapat memilih, mengorganisasikan lingkungan seperti apa yang tepat guna pembelajaran secara optimal (Fasikhah & Siti, 2013). kemudian Wolters & Rosenthal membagi beberapa strategi dalam aspek

perilaku ini yakni : Mengatur usaha (*effort regulation*), Mengatur waktu dan lingkungan belajar (*regulating time and study environmet*), Menghindari bantuan yang dibutuhkan (*general intention to avoid needed help*), Niat mencari bantuan (*general intention to seek needed help*), Bantuan instrumental untuk mencari tujuan (*instrumental help seeking goal*), Mencari bantuan (*help-seeking*).

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti menyimpulkan bahwa definisi *Self Regulation Learning* adalah usaha individu untuk mengelola dan mengontrol dirinya baik secara metakognisi, motivasional maupun secara prilaku yang mana ini bisa dia aplikasikan dengan cara memperdalam suatu bidang pengetahuan, meningkatkan proses-proses pembelajaran yang mendalam (dengan hati-hati dan terfokus), memonitor semua proses (kognitif maupun afektif) serta melakukan evaluasi setelah nya guna pembelajaran yang lebih maksimal, yang mana dalam pengelolaannya *Self Regulation Learning* dibagi menjadi tiga langkah yakni obsevasi diri atau self observation, keputusan atau *judgment*, respon diri atau *self response*.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *Self Regulation Learning* dimana menurut Zimmerman (1989) (Muhibbin Syah, 2001, Woolfolk, 2008; Slavin, 2009; Winkel, 2000, Gunarsa, 1990) faktor yang mempengaruhi *Self Regulation Learning* ada 3 yakni Person / Self (diri pribadi), Perilaku (*Behavior*), Lingkungan (*Environment*). Person / Self (diri pribadi) dalam diri pribadi inilah terbagi menjadi beberapa aspek yang mempengaruhi kinerja nya diantaranya ialah : pengetahuan yang dimiliki siswa (pengetahuan deklaratif dan pengetahuan tentang bagaimana mengarahkan diri), proses pengambilan keputusan metakognitif, tujuan akademis dan terakhir adalah kondisi afektif. Lalu setelah nya ada perilaku, yang

mana terbagi menjadi beberapa faktor yang mempengaruhinya yakni : observasi diri, penilaian diri dan reaksi diri. Terakhir ada faktor lingkungan (Pengalaman sosial dan Struktur lingkungan).

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan ditemukan hasil bahwa mayoritas siswa kelas II MIPA memiliki *Self Regulation Learning* (SRL) minimal tingkat sedang, karena dari hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa tidak ada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang memiliki *Self Regulation Learning* (SRL) rendah. Hal ini memiliki makna bahwa siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan rata-rata memiliki SRL yang baik, artinya mereka bisa mengatur masalah dan tuntutan dengan jalan keluar yang baik, hanya saja terkadang siswa mengalami kejenuhan atau kelelahan dalam prosesnya pembelajaran daring, yang mana menyebabkan tugas menjadi lebih banyak dari pada tugas luring biasanya.

Lain dari itu ketika sekolah daring pun siswa merasa kurang terpancing dalam suasana pembelajarannya, yang mana itu diakibatkan oleh suasana lingkungan belajar yang mungkin terlalu nyaman ataupun sebaliknya, membuat tidak nyaman. Kesimpulan ini diambil dari hasil wawancara terhadap 18 siswa dengan metode wawancara tidak terstruktur, yang mana dari hasil wawancara itulah diketahui bahwa mereka merasa bahwa tugas lebih banyak ketika sekolah daring, Lain dari itu mereka juga merasa bahwa mereka sering kali mengalami kesulitan untuk fokus karena selama pembelajaran daring mereka merasa lingkungan mereka belajar (lebih banyak dirumah) kurang mempengaruhi mereka semangat belajar seperti saat sekolah luring biasanya. Tetapi walaupun begitu, mereka bisa tetap mengatasi masalah mereka dengan baik, ini terbukti dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti, dimana

peneliti tidak sama sekali menemukan siswa yang termasuk kedalam golongan yang memiliki regulasi diri yang rendah.

Rata-rata nilai aspek yang paling sering muncul pada anak kelas II MIPA untuk variabel *Self Regulation Learning* (SRL) adalah pada aspek perilaku belajar yang mana memiliki nilai 3,37 sedangkan aspek yang paling kecil muncul nya adalah pada aspek metakognisi yakni memiliki nilai sebesar 2,79.

Perilaku belajar atau regulasi *behavioral*, merupakan cara yang dilakukan individu agar dapat mengerti dan memahami apa yang mereka pelajari selama proses belajar dan sesudah proses belajar (Anggreani, 2018). Aspek perilaku belajar menjadi aspek terbesar dari variabel SRL pada penelitian ini, ini menunjukkan bahwa mereka mampu mengkoordinasikan, mengatur dan mengolah tentang bagaimana cara mereka harus bersikap dan menghadapi masalah yang mereka miliki saat ini. Lalu yang selanjutnya adalah aspek yang paling minim muncul ialah aspek metakognisi, dimana metakognisi ini sendiri ialah merupakan jenis kesadaran tentang pengetahuan berfikir seperti kemampuan dalam merencanakan, mengorganisasikan, mengatur, mengarahkan diri atau mengintruksi diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar dalam (Alfina Alfina, 2014 ; Fasikhah & Siti, 2013). Dari sinilah dapat terlihat bahwa masalah dan keluhan mereka timbul karena kurangnya mereka dalam menata konsep metakognisi mereka yang mana itu menimbulkan keluhan, perasaan malas, rasa tidak nyaman, rasa sukar dsb. Tetapi ini terbantu oleh bagaimana sikap mereka dalam melalui masalah dan tuntutan mereka, karena walaupun mereka mengeluh , tetapi mereka tetap mengerjakan kewajiban mereka dan tidak lari daring tanggung jawab.

2. Tingkat Stres Akademik pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa tingkat stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan mayoritas berada pada kategori sedang. Terdapat siswa yang mengalami stres rendah berjumlah 14 orang atau 7,7%, lalu 162 orang siswa yang masuk kedalam kategori sedang atau 89,5% dan ada sebanyak 5 orang siswa yang masuk kedalam kategori stres yang tinggi.

Stres akademik itu sendiri merupakan kondisi yang disebabkan oleh adanya perbedaan atau ketidaksesuaian yang terjadi pada seseorang atau lingkungan, seperti ketidaksesuaian antara situasi biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut yang mana pendapat itu dikeluarkan oleh Sarafino (1994) dalam (Barseli & Riska, 2018 ; Prasetyawan & Jati, 2018). Wilks juga beragumen bahwa stres akademik di definisikan sebagai hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut (Anggreani, 2018).

Berdasarkan pemaparan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah segala stres yang berkaitan dengan kegiatan pendidikan dimana ini merupakan kegagalan siswa dalam meregulasi persepsi sehingga menimbulkan rasa cemas, tertekan baik secara fisik, emosional, tegang dan khawatir yang dialami oleh siswa baik karena tuntutan akademik dari guru/orangtua, tuntutan tinggi untuk memperoleh nilai yang baik adanya tekanan untuk bertahan di lingkungan kelas yang kurang nyaman yang mana menyebabkan siswa kehilangan konsentrasi dan mengalami penurunan performa akademik. Olejnik dan Holschuh juga menggambarkan bahwa stres akademik merupakan respon yang

muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa (Jati, 2018 ; Zuama, 2009).

Kemudian Olejnik dan Holschuh membagi beberapa reaksi yang dapat diukur dan dilihat guna dijadikan sebagai acuan dalam mengukur stresor akademik seseorang yakni pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017).

Terdapat beberapa hal yang memengaruhi stres akademik yang dialami oleh seseorang, diantaranya seperti yang dikemukakan oleh Alvin bahwa ada 2 faktor pemicu stres akademik (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017) yakni faktor internal (pola pikir, kepribadian, keyakinan) lalu faktor eksternal (pelajaran yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, orangtua saling berlomba). Lalu Olejnik dan Holschuh menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum terjadi biasanya disebabkan oleh ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, standar akademik yang tinggi dalam (Zuama, 2009).

Berdasarkan dari hasil penelitian yang peneliti telah lakukan peneliti menemukan bahwa kebanyakan siswa kelas II MIPA mengalami stres akademik pada tingkat sedang dan hanya 5 orang saja yang mengalami stres berat. Hasil pengkategorisasian pada tingkat sedang ini disebabkan karena memang banyak tuntutan yang harus dijalani oleh para siswa II MIPA terutama pada penguasaan materi yang semakin banyak, lalu hafalan juga tidak sedikit baik rumus-rumus ataupun klasifikasi penyakit, bagian tubuh, hafalan tabel periodik dsb.

Lalu belum lagi disebabkan oleh bertumpuknya tugas dengan mata pelajaran yang berbeda pada tiap harinya. Ini diperkuat oleh

pendapat Alvin dalam (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017) mengemukakan bahwa ada 2 faktor pemicu stres akademik salah satunya ialah faktor Pelajaran Yang Padat dimana kurikulum dalam sistem pendidikan standar dari tahun ketahun nya semakin lebih tinggi. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup kemungkinan bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat. Lain dari itu banyak siswa yang merasa bahwa situasi pandemi ini menghalangi mereka untuk memaksimalkan potensi yang mereka punya ini juga didukung oleh pendapat Alvin yang mana alvin mengatakan bahwa selain faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik, ada faktor internal juga yang mempengaruhi stres akademik yang dialami siswa, seperti yang ia katakan bahwa pola pikir juga berpengaruh dalam pengaturan stres akademik ini bisa meningkatkan atau bisa ter-regulasi secara baik.

Lain dari itu. kasus siswa yang mengalami stres akademik berat dan sempat tercatat di laporan konseling siswa salah satunya dikibatkan karena ada trauma masa lalu (*rasa ter-bully*) dari bawaan sekolah di masa lalu. Hal ini terungkap berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan guru BK SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang mana beliau mengatakan bahwa

“Ada banyak hal yang menyebabkan anak menjadi tidak dapat mengikuti pelajaran dengan baik, biasanya anak-anak yang jarang masuk (absen nya lebih dari 3 kali) maka akan kami panggil orang tua nya ke sekolah untuk menanyakan perihal alasan mengapa anak tersebut sering sekali tidak masuk sekolah. Salah satu alasan yang tercatat dipendataan kami ialah ada siswa yang mengalami trauma masa lalu disekolah nya, dimana

sebelum nya ia pernah sekolah di pondok. Kemudian dia pindah sekolah karena sudah takut dan trauma akan pembulian, hingga mendengar nama pondok nya saja dia seperti orang yang sudah tidak mau berurusan dengan hal itu. Ibu nya pun sudah membawa nya ke psikolog, karena semenjak minta pulang dan berenti anak ini sering kali menangis dan berteriak “aku takut.... aku takut...” kepada ibu nya”. lalu ia kembali bercerita

“Psikolog pun menyarankan agar anak tersebut dipindahkan sekolah nya, kalau bisa yang jauh supaya tidak dia bisa lebih cepat melupakan masa lalu nya. Lalu ternyata saat dia pindah ke SMA ini, ada 1 teman yang kebetulan sama dengan dia yakni sama-sama pindahan dari pondok tersebut. Semenjak tau hal tersebut dia jadi nggak mau masuk kelas online. Akhirnya kami panggil orang tua nya kesekolah lalu kemudian ibu nya menjelaskan bahwa anak nya seperti itu karena merasa trauma jika mendengar nama pondok nya dulu. Awal nya dia baik-baik saja karena selama setahun ini kan sekolah online, nah pas sekarang sekolah suda mulai-mulai masuk seperti biasa ini kali yahh... dia baru tau, kalau ternyata ada alumni sana (pondok nya) juga.” lanjutnya

“jadi semenjak dia tau, dia jadi jarang masuk ke kelas online, dan dia juga tidak mau menampakan wajahnya ketika kelas online, tapi kami mewajarkan sebab kami tau alasan yang sebenarnya. Lalu kami juga sudah melakukan perundingan kepada orang tua nya terkait dengan hal ini agar si anak segera dipindahkan saja, karena apabila berketerusan dalam keadaan tertekan, kasihan anak nya juga kan yah.”. (Wawancara 5 oktober, 2021).

Aspek yang paling besar pada variabel stres akademik ini terdapat pada aspek perilaku yang mana rata-rata nya bernilai 13,25 dan aspek yang terendah ialah aspek reaksi tubuh (fisik) yang mana rata-rata nya bernilai 6,84

Perilaku ini sendiri menurut Olejnik dan Holschuh respon yang muncul dari diri seseorang dalam menghadapi sesuatu hal yang dianggap nya tidak biasa atau diluar kemampuan nya, ini bisa dilihat dari bentuk perilaku yang menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. Pada aspek ini siswa yang merasa stres akan merasa tidak bersemangat akan sesuatu, kurang nya minat dan lebih banyak megahabiskan waktu sendiri mengurus hal lain yang lebih dirasa mengasyikan ketimbang mengurus pelajaran yang dirasa berat (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017).

Selanjutnya aspek yang memiliki rata-rata terkecil pada kasus ini ialah pada aspek Reaksi tubuh yakni sebesar 6,84, dimana reaksi tubuh itu sendiri merupakan respon yang muncul dari tubuh saat bereaksi terhadap suatu stimulus seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, otot pada bagian bahu dan tengkuk leher menegang, rentan sakit, mual, kembung dan sakit perut (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017).

Dalam hasil wawancara (Wawancara, 4 oktober 2021) kepada 18 siswa diketahui bahwa kurang lebih 5 orang siswa mengalami gejala sakit kepala lalu otot pada bagian bahu dan tengkuk leher menegang akibat tugas yang menumpuk yang mereka harus kerjakan ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Alvin (Safiany & Anastasia, 2018 ; Barseli, Ifdil, Nikmarijal, 2017) yang mana mengatakan bahwa pola pikir sangat berpengaruh pada

kestabilan fungsi tubuh, yang mana jika siswa tidak dapat meregulasi masalah nya secara baik, siswa akan mengalami gejala-gejala seperti rasa pusing, tegang otot dan bagi siswa yang memiliki riwayat penyakit magh bisa jadi kambuh karena kurang nya regulasi pada pola pikir ini juga atau biasa kita sebut dengan psikosomatis. Psikosomatis itu sendiri merupakan gangguan fisik akibat adanya kegiatan fisiologis yang berlebihan dalam mereaksi gejala emosi ini adalah pendapat Kartono dan Gulo dalam (Pratiwi Dewi, 2012). Adapun pada 13 orang lain nya tidak sama sekali merasakan perubahan-perubahan dari gejala seperti yang telah disampaikan sebelum nya. Ini membuktikan bahwa hanya terdapat segelintir siswa yang mengalami reaksi pada tubuh nya, sehingga sangat diwajarkan jika pada penelitian ini hasil rata-rata yang paling kecil timbul pada aspek reaksi tubuh ini.

Sehingga berdasarkan pemaparan diatas dan jika di kaitkan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan maka dapat disimpulkan bahwa rata-rata anak kelas II MIPA mengalami stres akademik akibat mode sekolah daring di kala pandemi covid-19 ini, yang mana hal tersebut dapat dilihat melalui bayak nya aspek perubahan pada prilaku yang di hasilkan melalui penelitian ini. Hal tersebut dapat terjadi akibat beberapa faktor diantaranya nya beban tugas yang berlebih, kurang nya kemampuan dalam meregulasi diri pada siswa dan kurang nya minat pada diri siswa dalam hal belajar. Walaupun begitu siswa tetap mencoba dan berusaha untuk melakukan yang terbaik berdasarkan apa yang siswa alami. Artinya walaupun siswa merasa lelah baik mental dan fisik nya, mereka tetap mampu dan yakin bahwa apa yang mereka lakukan tidak akan sia-sia.

3. Hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa Kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid-19

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dimana maksud dari dilakukannya penelitian ini adalah untuk meneliti apakah ada hubungan antara *self regulatin learning* dengan stres akademik pada siswa II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring Akibat Pandemi Covid-19 dan dari sanalah didapatkan hasil bahwa tidak didapatkan keterhubungan antara *self regulatin learning* dengan stres akademik.

Ini merupakan keterbaruan penelitian yang dialami pada penelitian ini, dikarenakan hasil analisis yang dilakukan dalam penelitian ini, menunjukkan angka korelasi sebesar $-0,006$ yang mana nilai tersebut termasuk kedalam golongan rentang $0,00 - 0,199$ dimana golongan tersebut memiliki interpretasi golongan korelasi yang sangat rendah / tidak memiliki korelasi dan nilai signifikan serta nilai signifikansi yang dihasilkan adalah sebesar 0.941 yang mana nilai tersebut nyaris mendekati nilai 1 , yang menandai bahwa makin mendekatinya nilai signifikan dengan angka 1 maka semakin besar juga ketidakberhubungan antar kedua variabel yang diujikan oleh peneliti. Maka hipotesa dalam penelitian ini ditolak.

Hal ini bertentangan dengan pendapat Nurcahyani dan Endang (2020), Martini (2021), Wulandari (2018) serta Putri (2017) yang mana dalam semua penelitian yang telah mereka lakukan tersebut mereka mengatakan bahwa terdapat hubungan antara *Self Regulation Learning* dengan stres akademik yang mana pada

penelitian yang mereka lakukan mereka mengambil mahasiswa sebagai subjek nya.

Banyak faktor yang mempengaruhi perbedaan dalam hasil penelitian. Menurut Widhiarso dalam (Purnama, Veronika Hari. 2015) seperti adanya perbedaan konteks pada penelitian. Hal ini disebabkan karena stres akademik dipengaruhi juga oleh variabel selain *self regulation learning* seperti penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, efikasi diri, prokstinasi serta kemampuan dalam berfikir kreatif.

Lain dari itu pengaruh alat ukur yang kurang valid dan reliabel dapat mempengaruhi signifikansi penelitian. Walaupun pada penelitian ini sudah dilakukan pengujian validitas dan reliabilitasnya, namun kemungkinan keterbatasan pada alat ukur tetap ada dan dapat mempengaruhi hasil pada penelitian dengan skala stres akademik dan *self regulation learning* ini, sehingga menghasilkan data yang tidak memiliki korelasi pada hasil penelitian nya.

Selanjutnya Widhiarso dalam (Purnama, Veronika Hari. 2015) juga mengungkapkan bahwa penyebab kedua variabel tidak memiliki hubungan pada sebuah penelitian ialah akibat alat ukur yang dipakai oleh peneliti. Kemungkinan, cara peneliti mengoperasionalkan variabel (atribut) menjadi perilaku yang teramati (item dalam skala) kurang tepat. Dengan kata lain, terdapat kekurangan dalam merumuskan konsep teoritik menjadi indikator perilaku, walaupun peneliti sudah melakukan CVR (*content validity ratio*) kepada beberapa ahli, tetapi tidak menutup kemungkinan untuk terjadi ketidaktepatan atau kekurangan pada alat ukur.

Memang pada kasus ini dan jika di nalar secara logis, siswa yang memiliki stres akademik akan cenderung mengalami kurang minat dan motivasi pada diri nya, yang mana sama-sama kita

ketahui bahwa aspek motivasi ini ada pada variabel *self regulation* / regulasi diri. Jika di nalar secara logika kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan, akan tetapi pada hasil penelitian ini menunjukkan hasil bahwa kedua variabel tidak berkorelasi atau tidak memiliki hubungan yang signifikan antar keduanya. Widhiarso juga menjelaskan bahwa untuk mengetahui secara jelas hubungan antar variabel yang diuji memiliki keterkaitan pada penulisan butir-butir item dalam skala, yang mana itu dapat dilihat pada sampel item yang harus merupakan gabungan dari kedua skala yang ingin diukur.

Maka dari itu peneliti mencoba melihat gaya kelekatan atau keterhubungan antara kedua variabel dengan membandingkan masing-masing contoh aitem pada penelitian ini. Salah satunya yaitu,

“banyak tuntutan tugas dari guru membuat saya merasa tertekan”. pada variabel stres akademik

“ketika dalam suatu waktu saya ditempatkan pada keadaan untuk mengerjakan banyak hal saya dapat berfikir dengan baik”. pada aitem *self regulation learning*

Jika melihat kedua pernyataan tersebut, untuk pernyataan pertama, pada penelitian ini banyak dari subjek memilih opsi setuju. Sedangkan pada pernyataan kedua pun sama, banyak dari subjek yang memilih opsi setuju pada jawaban mereka. Ini tidak sejalan dengan yang seharusnya, mengapa? karena berdasarkan teori seharusnya stres akademik memiliki hubungan yang negatif dengan *self regulation learning*.

Sebagai mana yang disampaikan oleh Alvin bahwa stres akademik akan sangat mempengaruhi pencapaian prestasi belajar siswa (Priskila & Siti, 2019) dan pelajar yang memiliki motivasi rendah akan cenderung merasa terbebani dan sering memaksakan

sesuatu melebihi batas kemampuan nya dalam (Doni, Daharnis & Syahniar (2017) dan Mulya dan Endang (2016)). Yang mana sama-sama kita tahu bahwa motivasional adalah salah satu aspek dari *self regulation learning* (SRL) ini bisa dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh Zimmermen (Priskila & Siti, 2019). dari sanalah peneliti mengambil kesimpulan bahwa stres akademik ini berpengaruh negatif pada regulasi diri / self regulation yang artinya ketika yang satu menghasilkan jawaban setuju (mendukung) maka seharusnya pada variabel yang berlawanan akan cenderung menghasilkan jawaban sebaliknya yakni tidak setuju. Sedangkan pada penelitian ini berbeda, tampak jelas bahwa kedua pernyataan menghasilkan yang tidak signifikan secara hasil penelitian, sehingga wajar bila menghasilkan data tidak berhubungan antara kedua variabel akibat konsistensi jawaban dari pada subjek itu sendiri.

Lain dari itu subjek dan lokasi penelitian pada penelitian ini dan penelitian terdahulu juga mempengaruhi hasil pada penelitian, yang mana pada penelitian terbaru ini dilakukan dengan mengambil subjek siswa kelas II SMA MIPA sebagai subjek nya. Yang mana sama-sam kita ketahui bahwa siswa SMA ini masih tergolong remaja. Hurlock mengatakan bahwa siswa SMA sudah masuk dalam kategori remaja tengah (Priskila & Siti, 2019) yang dirasa sudah mampu untuk masuk kedalam taraf operasi formal dimana sistem kognitif, afektif dan moral sudah bisa berfungsi dengan baik (Savira & Yudi, 2013). banyak hal-hal yang berubah atau mengalami transisi pada diri siswa di kala ini, menurut Steinberg masa transisi ini mencakup transisi biologis, transisi kognitif dan transisi sosial (Kusdiyati, Lilim, Faisaluddin, 2011).

Hurlock pun berpendapat bahwa masa transisi fisik (biologis) dapat memberikan dampak pada remaja yang mana salah satu nya menyebabkan siswa remaja mengalami kelelahan fisik berlebih akibat

belum terbiasanya mereka dengan fisik mereka yang berubah, emosi menjadi tidak stabil, sulit diajak kerjasama, selalu menentang/membangkang serta tidak toleran kepada orang lain dan individu tampak kehilangan kepercayaan diri (Kusdiyati, Lilim, Faisaluddin, 2011). Lain dari itu, menurut Hurlock remaja juga mengalami perubahan pada cara atau kemampuan berpikir mereka, seperti remaja mulai mempertanyakan dan berpikir tentang siapa dirinya, tentang mau jadi apa kelak dirinya (menjadi lebih kompleks dan kongkrit tentang apa yang mereka pikirkan) dan dari sana jugalah bagi siswa yang tidak siap dengan perubahan cara berfikirnya tersebut akan mengalami kesulitan dalam meregulasi diri, akibat lebih banyaknya berfikir hingga menyebabkan *overthinking* padahal belum melakukan apa-apa.

Dan terakhir ada perubahan yang berkaitan dengan transisi sosial, maksudnya adalah perubahan tuntutan sosial dalam hal ini perubahan peran-peran sosial yang diharapkan lingkungan dapat dimainkan oleh individu. Sebagai individu yang siap untuk memasuki masa dewasa, remaja harus belajar mempersiapkan diri untuk peran-peran yang akan dimainkan pada masa dewasa (seperti hal apa yang akan mereka lakukan ketika mereka lulus, apakah akan berkerja, kuliah? Jika kuliah maka bagaimana dengan biayanya? Atau jika berkerja maka akan berekja dimana?) serta harapan-harapan orang tua yang membuat mereka menjadi lebih labil akan menentukan pilihan yang sejalan pada diri mereka sendiri.

Gejolak-gejolak inilah yang diwajarkan terjadi pada siswa SMA, tetapi bagi siswa yang tidak dapat meregulasi diri secara baik akan menimbulkan adanya ketidak-sinkronan pada diri siswa itu sendiri diakla pandemi ini, terutama akibat adanya perbedaan susana pembelajaran seperti pada kasus ini, dimana kurang lebih 1,5 - 2th siswa mengalami perubahan pada cara pembelajaran mereka akibat

covid. Yang mana itu mengakibatkan ada siswa yang sudah berpindah sekolah nya tetapi belum bisa bersosialisai secara maksimal dengan lingkungan baru nya. karena angkatan siswa tersebut yang merasakan daring dari SMP hingga setahun di SMA.

Sehingga jika dilogikakan maka akan sangat mudah untuk terjadi stres pada siswa karena adanya kebiasaan baru yang ia harus mulai kembali dari awal, seperti cara berinteraksi dengan orang baru, guru-guru baru, cara pembelajaran baru, serta pemenuhan akan kebutuhan dan keingintahuan siswa yang terus berkembang membuat stres yang dialami siswa makin sangat mungkin untuk terjadi.

Tetapi hasil penelitian ini sekali lagi tidak sejalan dengan hipotesa serta penelitian-penelitian sebelum nya, yang mana pada penelitian yang dilakukan oleh Nurcahyani dan Endang (2020) yang menghasilkan data bahwa mahasiswa yang masih memprogram skripsi dan bekerja paruh waktu memiliki regulasi diri yang rendah. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Putri (2017) menghasilkan data bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self regulation learning* dengan stres akademik pada mahasiswa, yang mana ini dibuktikan melakukan hasil analisis yang telah dilakukan peneliti pada penelitian tersebut dilakukan dengan menggunakan teknik *Spearman's Rho* dan didapatkan hasil korelasi sebesar -0,313 dan nilai signifikansi 0,001 yang mana itu menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan negatif yang cukup kuat diantara kedua nya.

Lain dari itu pada penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2018) menghasilkan data bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *self regulation learning* dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran, ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi yang mana pada hasil uji korelasi nya mengatakan bahwa nilai signifikansi /

$p = 0,000$ ($p < 0,05$) dan nilai korelasi / $r = -,486$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik.

Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara *self regulation learning* dengan stres akademik. Ini juga dilihat dari pengkategorisasian *self regulation learning* dengan stres akademik pada siswa kelas II MIPA yang menunjukkan hasil, dimana sama-sama sedang atau menengah. Artinya dari banyak nya tuntutan kewajiban yang harus mereka penuhi, serta perbedaan kondisi pembelajaran yang harus mereka alami banyak anak-anak kelas II MIPA yang mengalami stres tetapi mereka masih mereka masih mampu mengatur *self regulation* dengan baik dan bijak guna mengatasi masalah dan tuntutan tersebut dengan baik.

e) Keterbatasan Penelitian

1. Waktu penelitian yang dilakukan pada penelitian ini dilakukan ketika sistem pembelajaran sudah mulai gabungan antara daring dan luring, sedang yang diteliti hanya berfokus pada masalah dari daring nya saja.
2. Keterbatasan dalam gaya kelekatan (keterhubungan antara kedua variabel pada skala penelitian) yang kurang mencerminkan keterbuhungan sehingga masih didapatkan banyak jawaban yang seharusnya saling bertolak belakang untuk membuktikan keterhubungan antar kedua variabel tetapi malah menghasilkan data yang sama-sama mendukung variabel, contoh :

“banyak tuntutan tugas dari guru membuat saya merasa tertekan”. pada variabel stres akademik

“ketika dalam suatu waktu saya ditempatkan pada keadaan untuk mengerjakan banyak hal saya dapat berfikir dengan baik”. pada aitem *self regulation learning*

Jika melihat kedua pernyataan tersebut, untuk pernyataan pertama, pada penelitian ini banyak dari subjek memilih opsi setuju. Sedangkan pada pernyataan kedua pun sama, banyak dari subjek yang memilih opsi setuju pada jawaban mereka. Ini tidak sejalan dengan yang seharusnya, mengapa? karena berdasarkan teori seharusnya stres akademik memiliki hubungan yang negatif dengan *self regulation learning*. Sedang pada eksekusi nya mendapatkan jawaban yang sama-sama sejalan seperti antara aitem variabel stres akademik dan *self regulation learning* sama-sama menghasilkan jawaban setuju atau sebaliknya sama-sama tidak setuju, padahal seharusnya kedua jawaban saling melengkapi.

3. Keterbatasan peneliti dalam memperhatikan hal-hal yang mungkin mempengaruhi subjek saat dilakukannya penelitian ini. Penelitian

ini menggunakan subjek anak remaja yang kurang lebih berada pada usia 16-18 tahun yang mana pada masa dan usia itu, anak-anak cenderung mengalami banyak perubahan kondisi baik kognitif maupun psikologis nya, yang mana dengan ini sangat dimungkinkan bahwa stres yang mereka alami bukan hanya dari tuntutan sekolah, orang tua, perbedaan cara pembelajaran dan persaingan antara teman saja melainkan pada keadaan psikis dan mental daripada siswa itu sendiri dikarenakan terjadi perubahan tentang cara berfikir yang menjadi lebih kongkrit dan meluas, tetapi banyak dari mereka yang belum di iringi dengan kesiapan yang baik dalam menghadapi perubahan dan kondisi tersebut , sehingga sangat dimungkinkan bagi siswa yang belum siap dengan perubahan itu maka akan cenderung lebih besar mengalami stres akibat daripada faktor perkembangan (internal) mereka dan bukan pada masalah eksternal seperti pembelajaran dari, luring dan sebagainya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *Self Regulation Learning* pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan akibat mode pembelajaran daring akibat pandemi covid-19. menunjukkan hasil minimal berada taraf sedang artinya tidak ada satupun siswa di kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang memiliki *Self Regulation Learning* rendah dan masuk kedalam golongan yang *Self Regulation Learning* sedang. Terdapat 107 orang siswa yang masuk ke dalam kategori sedang atau 59,1% .
2. Tingkat stres akademik pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan akibat mode pembelajaran daring akibat pandemi covid-19. menunjukkan hasil berada pada kategori sedang. Terdapat 162 orang siswa yang masuk ke dalam kategori sedang atau 89,5%.
3. Berdasarkan hasil dari tabel di atas di dapatkan hasil perhitungan bahwa kedua variabel tidak memiliki korelasi dikarenakan memiliki hasil pearson correlation pada penelitian ini hanya menunjukkan nilai $-0,006$ ($r \geq 0,05$) yang mana nilai tersebut termasuk ke dalam golongan rentang $0,00-0,199$ dimana golongan tersebut memiliki interpretasi golongan korelasi yang sangat rendah/tidak memiliki korelasi dan nilai signifikan sebesar 0.941 ($p < 0,05$). hal tersebut menandakan bahwa variabel *self-regulation learning* tidak berkorelasi secara sempurna dengan variabel stres akademik.

B. SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk penelitian selanjutnya diharapkan melakukan :
 - a. Mencoba untuk lebih mengkrucutkan atau menspesialisasikan maksud dari konteks pada penelitian, agar bisa lebih mendalami topik *self regulation learning* dan stres akademik ini serta dapat mengurangi dampak dari adanya konteks atau faktor-faktor lain diluar penelitian.
 - b. Mencoba untuk lebih mengaitkan keterhubungan antar kedua variabel pada masing-masing aitem yang di buat, agar bisa mendapatkan hasil yang sesuai dengan maksud dari penelitian. karena ini akan sangat berpengaruh pada ke efektifan dan signifikansi dari pada alat ukur nanti
 - c. Observasi lebih dalam terkait dengan kondisi dari pada siswa itu sendiri dan kondisi sistem pembelajarannya, karena pada penelitian ini hanya meneliti tentang seberapa berhubungan nya sistem daring yang sebelumnya di alami siswa dengan fenomena stres akademik dan *self regulation learning* ini. karena bisa jadi siswa mengalami stres akibat hal-hal diluar itu, seperti pengaruh masa perkembangan yang mereka alami (kelabilan remaja), atau karena keadaan penggabungan metode pembelajaran luring yang baru dilaksanakan yang membuat mereka merasa stres akibat mereka dituntut untuk bersosialisasi kembali dengan teman-teman, guru, serta lingkungan baru yang mana sebelumnya mereka sudah lama tidak melakukan itu. karena penelitian ini dilakukan saat sistem pembelajaran sudah dilakukan penggabungan (luring dan daring) dan peneliti hanya berfokus pada sisi daring saja bukan pada luring nya. Mungkin untuk peneliti selanjutnya bisa memasukan kedua fenomena (luring dan daring) ini pada penelitiannya, agar bisa mendapatkan hasil

yang lebih maksimal guna membuktikan keterhubungan antara kedua variabel, yakni stres akademik dan *self regulation learning*.

2. Bagi siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, *self-regulation learning* pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan menunjukkan hasil minimal berada taraf sedang artinya tidak ada satupun siswa di kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang memiliki *Self Regulation Learning* rendah dan masuk kedalam golongan yang *Self Regulation Learning* sedang. Terdapat 107 orang siswa yang masuk ke dalam kategori sedang atau 59,1%. Berdasarkan dari hasil sumbangan 3 sub skala pada variabel *self-regulation learning*, sumbangan terbesar ada pada aspek metakognisi menyumbangkan 44,5% ke berpengaruh dalam penelitian ini. Artinya pengaturan cara berfikir sangat mempengaruhi siswa dalam memerangi stres akademik. Sedang pada variabel stres akademik sendiri terdapat 4 sub skala yang mana, yang paling banyak memberikan sumbangsih dalam penelitian ini ialah pada aspek perilaku sebesar 31%, hal ini menandakan bahwa hal-hal yang membuat siswa menjadi stres ialah disebabkan oleh perilaku siswa sendiri, yang kurang bisa mengatur waktu dan kurang bisa untuk fokus dalam belajar.

DAFTAR PUSTAKA

- A.N Sobron, Bayu, Rani), dan Meidawati S. 2019. *Pengaruh Daring Learning terhadap Hasil Belajar IPA Siswa Sekolah Dasar. Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo*. Vol. 1 No. 1 (2019): SNSE VI. Diakses dari <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snse/article/view/204>
- Alfina, Irma. 2014. *Hubungan Self-regulation Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. Vol 2, No 1, 2014 : 60-66 . Diakses Dari <Http://e-Journals.Unmul.Ac.Id/Index.Php/Psikoneo/Article/View/3575>
- Anggraini, Dian Vivi. 2018. *Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa (Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas 4 Dan 5 SD Bentara Wacana Muntilan) (SKRIPSI)*. Program Studi Bimbingan Dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Sanata Dharma Yogyakarta (Skripsi). Diakses dari <https://repository.usd.ac.id/31148/>
- Anggreani, Nita. 2018. *Hubungan Stres Akademik dan Self-regulation Learning dengan Kecanduan Jejaring Sosial*. Universitas Mulawarman Samarinda. Vol 6, No 2, 2018:158-1 64 diakses dari <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4553>
- Anugrahana, Andri. 2020. *Hambatan, Solusi dan Harapan: Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Oleh Guru Sekolah Dasar*. Universitas Sanata Dharma. Vol. 10 No. 3, September 2020: 282-289. Diakses dari <https://ejournal.uksw.edu/scholaria/article/view/4033>
- Ardi Zadrian , Yulidar Ibrahim & Azrul Said. 2016. *Capaian Tugas Perkembangan Sosial Siswa dengan Kelompok Teman Sebaya dan Implikasinya Terhadap Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling*. Universitas Negeri Padang. diakses dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/522/4983>

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2017). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3 (3rd ed.)*. Bumi Aksara.
- Asfira, Yuli. *Hubungan Tingkat Stres Dengan Intensitas Perilaku Merokok Siswa SMA walingsongo angkatan 2010* (skripsi). 2012. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/2221/>
- Barseli1, Mufadhal., Ifdil Ifdil & Nikmarijal, Nikmarijal. 2017. *Konsep Stres Akademik Siswa*. Universitas Putra Indonesia. Volume 5 Nomor 3, Hlm 143-148. Diakses Dari <https://Jurnal.Konselingindonesia.Com/Index.Php/Jkp/Article/View/198>
- Barseli1, Mufadhal., Riska Ahmad , Ifdil Ifdil. 2018. *Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar*. Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). Volume 4 Nomor 1, April 2018, Hlm 40-47. diakses dari <https://jurnal.iicet.org/index.php/j-edu/article/view/136>
- Creswell, Jhon W. 2016 (Edisi 4). *Research Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, Dan Campuran*. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Farichah, Lailatul. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Self Regulation Learning Dengan Tingkat Prestasi Belajar Mata Pelajaran Khusus Siswa Kelas IX Unggulan MTS Mambaus Sholihin Gresik* (Skripsi). Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/2278/>
- Fasikhah , Siti Suminarti., dan Siti Fatimah. 2013. *Self-regulation Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Pada siswa*. Universitas

- Muhammadiyah Malang. Vol. 01, No.01, Januari 2013. diakses dari <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/1364>
- Indria, Indah., Juliarni Siregar, Yulia Herawaty. 2019. Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. Universitas Islam Riau. Diakses dari <https://journal.uir.ac.id/index.php/annafs/article/view/2728>
- Inkiriwang, Rizky Rinaldy., Refly Singal, Jefry V. Roeroe. 2020. *Kewajiban Negara Dalam Penyediaan Fasilitas Pendidikan Kepada Masyarakat Menurut Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Vol. VIII/No. 2/Apr-Jun/2020. diakses dari <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/lexprivatum/article/view/29792>
- Jannah, Miftahul. 2016. *Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh. Volume 1, Nomor 1, April 2016. diakses dari <https://www.jurnal.ar-raniry.ac.id/index.php/Psikoislam/article/view/1493>
- Khoirunnisa, Riza Noviana., Ira Darmawanti & Nurchayati Nurchayati.2021. *Strategi Coping Mahasiswa dalam Menghadapi Perubahan Sistem Perkuliahan di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan 2021, Vol. 11, No. 3 (Special Issue), 247-266 p-ISSN: 2087-1708; e-ISSN: 2597-9035. Diakses dari : <http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p247-266>
- Latipah, Eva. 2010. *Strategi Self Regulation Learning Dan Prestasi Belajar : Kajian Meta Analisis*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga . Vol 37, NO. 1, JUNI 2010: 110 – 129. diakses dari <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7696>
- Mark Chi Ho Ng. 2014. *Self-Efficacy Beliefs And Academic Help Seeking Behavior Of Chinese Students*. Vol. IV (LXVI) No. 1/2014. diakses dari https://www.researchgate.net/profile/Mark_Ng3/publication/262067169_Self

-

efficacy_beliefs_and_academic_help_seeking_behavior_of_Chinese_students
/links/0c9605368f5f61cf07000000.pdf

Martini, Heni. 2012. *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dan Stres Akademik Pada Siswa* (Skripsi). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diakses dari https://repository.usd.ac.id/29165/2/079_114101_Full%5B1%5D.pdf

Masruah, Ummahatul. 2019. *Efektivitas Kegiatan Menggambar (Modifikasi Art Therapy) Untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa Kelas XII SMA Negeri 1 Pati* (Skripsi). Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Diakses Dari [.https://lib.unnes.ac.id/33648/](https://lib.unnes.ac.id/33648/)

Matondang, Zulkifli. 2009. *Validitas Dan Reliabilitas Suatu Instrumen Penelitian*. Vol.6 No.1, Juni 2009 diakses dari <http://digilib.unimed.ac.id/705/>

Miftahulhusna Linda. 2014. *Hubungan Self Regulation Learning Dengan Prestasi Akademik Pada siswa Penghafal Al-Quran Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* (Skripsi). Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/753/5/10410139%20Bab%201.pdf>

Mukhid, Abd. 2008. *Strategi Self-regulation Learning (Perspektif Teoritik)*. Volume 3. Nomor 2. 2008 : 222-239. Diakses Dari <http://ejournal.iainmadura.ac.id/index.php/tadris/article/view/239>

Mulya, Hantoro Adhi., Endang Sri Indrawati. 2016. *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada siswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Universitas Diponegoro. Volume 5(2), 296-302. diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>

Mulyadi, Mohammad. 2011. *Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta Pemikiran Dasar Menggabungkannya*. Universitas Padjadjaran. Vol. 15 No.

1 (Januari – Juni 2011). diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/304733085.pdf>

Nengrum, Thityn Ayu., Najamuddin Petta Solong dan Muhammad Nur Iman. 2021. *Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Luring dan Daring dalam Pencapaian Kompetensi Dasar Kurikulum Bahasa Arab di Madrasah Ibtidaiyah 2 Kabupaten Gorontalo*. Institut Agama Islam Negeri Sultan Amai, Gorontalo. Volume 30, No.1, Maret 2021 (1-12) Diakses dari : <http://journal.univetbantara.ac.id/index.php/jp>

Nurchayani, Dewi Indah., Endang Prastuti. 2020. *Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik siswa Bekerja Paruh Waktu*. Universitas Negeri Malang. Vol. 24 No. 2 Desember 2020. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/161>

Nurdin, Deftry Hamdhana, Muhammad Iqbal. 2018. *Aplikasi Quick Count Pilkada Dengan Menggunakan Metode Random Sampling Berbasis Android*. Universitas Malikussaleha. Vol. 10, No. 1, April 2018. Diakses dari <https://doi.org/10.29103/techsi.v10i1.622>

Pangondian, Roman Andrianto,. Paulus Insap Santosa, Eko Nugroho. 2019. *Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Kesuksesan Pembelajaran Daring Dalam Revolusi Industri 4.0*. Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia. Diakses dari <http://prosiding.seminar-id.com/index.php/sainteks/article/view/122>

Prasetyawan, Ardhi Budi., & Jati Ariati. 2018. *Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi siswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang*. Universitas Diponegoro Volume 7 (Nomor 2), halaman 236-244. diakses dari <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21690>

Pratama, Ade. 2016. *Model Simulasi Antrian Dengan Metode Kolmogorov-Smirnov Normal Pada Unit Pelayanan*. STKIP PGRI Sumatera Barat. V3.i1(27-37). diakses dari <http://ejournal.stkip-pgri-sumbar.ac.id/index.php/eDikInformatika/article/view/1515/844>

- Priskila, Venna & Siti Ina Savira. 2019. *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas I Sma Negeri X Tulungagung Dengan Sistem Full Day School*. Volume 06, Nomor 03. Di Akses Dari <https://jurnalsiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- Priskila, Venna dan Siti Ina Savira. 2019. *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri X Tulungagung Dengan Sistem Full Day School*. Universitas Negeri Surabaya. Volume 06, Nomor 03. (2019). *Character* : Jurnal Penelitian Psikologi. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- Purnama, Veronika Hari. 2015. *Hubungan Gaya Kelekatan dan Sexuali Self-Disclosire pada Dewasa Berpacaran* (Skripsi). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diakses dari <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/6007>
- Putri, Maria Resita Eka. 2017. *Hubungan Antara Self Regulation Learning Dan Stres Akademik Pada siswa Skripsi* (Skripsi). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diakses dari https://repository.usd.ac.id/12307/2/109114077_full.pdf
- Putria, Hilna,. Luthfi Hamdani Maula , Din Azwar Uswatun. 2020. *Analisis Proses Pembelajaran Dalam Jaringan (Daring) Masa Pandemi COVID-19 pada Guru Sekolah Dasar*. Universitas Muhammadiyah Sukabumi. Jurnal Basicedu Volume 4 Nomor 4 Tahun 2020 Halm. 861 - 872. diakses dari <https://jbasic.org/index.php/basicedu/index>
- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. *Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga. Volume 17, Nomor 1, 2017 | Page: 25-32. <http://ejournal.uin-suka.ac.id/pusat/aplikasia/article/view/1362>

- Rigianti, Henry Aditia. 2020. *Kendala Pembelajaran Daring Guru Sekolah Dasar Di Kabupaten Banjarnegara*. Univeritas PGRI Yogyakarta Indonesia. Volume 7 nomor 2 Juli 2020 diakses dari <http://repository.upy.ac.id/3135/1/PRkendala Pembelajaran.pdf>
- Safiany1, Astry., Anastasia Sri Maryatmi. 2018. *Hubungan Self Efficacy Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat*. Universitas Persada Indonesia Y.A.I . Vol 2 No 3 Bulan November 2018 : 87-95. Diakses Dari <Http://Journals.Upi-Yai.Ac.Id/Index.Php/Ikraith-Humaniora/Article/View/362>
- Safitri, Widayanti Ratna. 2014. *Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Kejadian Demam Berdarah Dengue Dengan Kepadatan Penduduk Di Kota Surabaya Pada Tahun 2012 - 2014*. Universitas Airlangga Surabaya. Diakses dari <https://core.ac.uk/download/pdf/233837344.pdf>
- Sagita, Dony Darma., Daharnis, Syahniar. 2017. *Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik siswa*. Universitas Negeri Padang. Volume 01 Nomor 02 Tahun 2017, 37 - 72. Diakses Dari <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890>
- Saragih, Siti Maryam., & Nini Sri Wahyuni. 2019. *Hubungan antara Penyesuaian Diri dalam Kelompok Kerja dengan Semangat Kerja Karyawan di Dinas Perumahan Kawasan Pemukiman dan Penataan Kota Medan*. Universitas Medan Area. Vol 5 (2) Desember (2019): 136-141. diakses dari <http://www.ojs.uma.ac.id/index.php/diversita/article/view/2863>
- Savira, Fitria & Yudi Suharsono. 2013. *Self-regulation Learning (Srl) Dengan Prokrastnasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. Vol. 01, No.01 : 66-75. Diakses Dari <Http://Ejournal.Umm.Ac.Id/Index.Php/Jipt/Article/View/1358>
- Sekaran, Uma. 2006 *Metodelogi Penelitian Untuk Bisnis*. Jakarta : salemba empat. Diakses dari <http://terionline.wordpress.com/>

- Sihotang Nurjelita,, A. Muri Yusuf & Daharnis. 2013. *Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Awal Dalam Aspek Kemandirian Emosional (Studi Eksperimen Di Smp Frater Padang)*. vol 2 no 4 desember 2013. Diakses dari <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/article/view/2898/5045>
- SMA Negeri 1 Tambun Selatan Maju Bersama Hebat Semua. (2020, Januari 23 Retrieved from the TIM ICT smantas website : <https://www.smantas.sch.id/read/10/sekolah>
- SMA Negeri 1 Tambun Selatan. (2021, September 24). Retrieved from the Wikipedia ensiklopedia bebas website : https://id.wikipedia.or/wiki/SMA_Negeri_1_Tambun_Selatan
- Sobry, M. 2010. *Manajemen Program Akselerasi Bagi Anak Berbakat*. Vol. 9, Edisi Khusus, Februari 2010. Di Akses Dari [Https://Www.Aifis-Digilib.Com/Uploads/1/3/4/6/13465004/25_m._Sobry.Pdf](https://Www.Aifis-Digilib.Com/Uploads/1/3/4/6/13465004/25_m._Sobry.Pdf)
- Sugiono. 2015 (Cetakan Ke-22). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Susanti, Noevie., Hamid Halin, M. kurniawan. 2017. *Pengaruh Bauran Pemasaran (4P) Terhadap Keputusan Pembelian Perumahan Pt. Berlian Bersaudara Propertindo (Studi Kasus Perumahan Taman Arizona 1 Taman Arizona 2 Dan Taman Arizona 3 Di Talang Jambi Palembang)*. Universitas Indo Global Mandiri. Vol 8 No.01 Desember 2017. diakses dari <http://ejournal.uigm.ac.id/index.php/EGMK/article/view/298>
- Susanto, Hery., Achi Rinaldi, Novalia. 2015. *Analisis Validitas Reabilitas Tingkat Kesukaran dan Daya Beda pada Butir Soal Ujian Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung. Vol., no.2, 2015, Hal 203-217. diakses dari <http://www.ejournal.radenintan.ac.id/index.php/al-jabar/article/view/50>

- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Al-Baqarah Ayat 153. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/620-surat-al-baqarah-ayat-153.html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Al-Baqarah Ayat 155. Diakses Dari <https://Tafsirweb.Com/624-Surat-Al-Baqarah-Ayat-155.Html>.
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Al-Baqarah Ayat 156. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/626-surat-al-baqarah-ayat-156.html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Al-Fatihah Ayat 2. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/46-surat-al-fatihah-ayat-2.html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Al-Hasyr Ayat 18. Diakses Dari <https://Tafsirweb.Com/10816-Surat-Al-Hasyr-Ayat-18.Html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat ali-imran ayat 139. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/1271-surat-ali-imran-ayat-139.html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Ar-Ra'd Ayat 11. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/3971-surat-ar-rad-ayat-11.html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat Ar-Ra'd Ayat 28. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>
- Tafsir Web. Tasir Surat Surat At-Taubah Ayat 91. Diakses Dari <https://tafsirweb.com/3107-surat-at-taubah-ayat-91.html>
- Tahzani, Nadyia. 2021. *Man Jadda Wajada, Kata-kata Sakti dari Bahasa Arab yang Digunakan untuk Kembalikan Semangat*. Diakses dari <https://palembang.tribunnews.com/2021/04/04/arti-man-jadda-wajada-kata-kata-sakti-dari-bahasa-arab-yang-digunakan-untuk-kembalikan-semangat>.
- Taufik, Ifdil & Zadrian Ardi. 2013. *Kondisi Stres Akademik Siswa Sma Negeri Di Kota Padang*. Universitas Negeri Padang. Vol 1 no 02, hlm 143-150. diakses dari <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/22>

- Ubaidillah, Azrul. 2014. *Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Siswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Tahun Akademik 2013* (Skripsi). 2014. Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/734/>
- Utari, Riyanda. 2021. *Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya)*. Universitas Muhammadiyah Bandung, Indonesia. Vol. 1, No. 1, Februari 2021 43. Diakses dari <https://ejournal.umbandung.ac.id/index.php/bayani/article/view/83>
- Utomo. 2008. *Hubungan Antara Model-Model Coping Stres Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/4372/>
- Wakhid, Abdul Rohman. 2014. *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi MAN Malang 1* (Skripsi). Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/2442/>
- Wulandari Dewi. 2018. *Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran* (Skripsi). Universitas Islam Indonesia. Diakses dari <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/9520>
- Yusuf, Munawir. 2010. *Studi Efektivitas Program Akselerasi Di SMU Surakarta*. Universitas Sebelas Maret. Vol. 16, No. 01. Di Akses Dari <https://Core.Ac.Uk/Download/Pdf/322566035.Pdf>
- Yuwono, Susatyo. 2010. *Mengelola Stres Dalam Perspektif Islam Dan Psikologi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Vol 8, No 2 (2010). Diakses dari <http://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA>

/article/view/231#:~:text=Agama%20Islam%20memaknai%20stres%20
sebagai,berserah%20diri%2C%20doa%20dan%20dzikir.

Zimmerman, Barry J. 1989. A Social Cognitive View of Self-regulation Academic Learning. University Center City University of New York. Vol. 81, No. 3, 329-339, diakses dari <https://www.proquest.com/openview/fd2404280380f6b31112db3b82d7710b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=60941>

Zimmerman, Barry J. 1989. *A Social Cognitive View of Self-regulation Academic Learning*. Vol. 81, No. 3, 329-339 diakses dari <https://psycnet.apa.org/record/1990-06085-001>

Zuama, Shofiyanti Nur. 2009. *Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada siswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG Paud*. diakses dari <http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/Kreatif/article/view/2954>

Zuraidha, Vierdha Nahdiaty. 2012. *Regulasi Emosi dan Happiness pada Siswa Kelas X Program Reguler dan Akselerasi SMA Negeri 3 Malang (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/2224/>

LAMPIRAN

Tabel 5.1 Distribusi Aitem Stres akademik dan *Self Regulation Learning* sebelum Uji coba

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	NO SOAL	FAV	UNFAV
STRESS	PSIKOLOGIS (PERASAAN)	ketidak stabilan <i>mood</i>	1		2
		merasa tertekan		3, 10	1
		mudah marah	2	5	
		Mudah Merasa Cemas		4,11	6
		Mudah Merasa Tegang	3		7,8,12
		Merasa Takut Gagal Berlebih		9	
	REAKSI TUBUH (FISIK)	mudah berkeringat		13	
		gangguan kesehatan		14,15,16,17	18
	PERILAKU	makan terlalu banyak atau terlalu sedikit	9	19	
		menangis tanpa alasan	10	20	
		Menarik diri	11	21	
			12		22
		kehilangan minat	13		23,24
	tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit		25		

	KOGNITIF (PEMIKIRAN)	sulit berkonsentrasi		26,32	
		kehilangan rasa percaya diri			27
		mudah lupa	17	31	28
		cemas akan masa depan	15	29	30
<i>Self Regulation Learning</i>	METAKOGNISI	Rehearsal Strategies atau strategi pengulangan	18	33	
		Eleboration strategies atau strategi	19	34	35
		Organization strategies atau strategi pengorganisasian		36,37	
		Metacognitive self regulation (evaluasi belajar)	22	38	39
	MOTIVASI	Motivasi ekstrinsik (performance / extrinsic self-talk)		40, 50	
		Motivasi intrinsik (mastery self talk)	24	41,48	49
		Konsekuensi diri (self consequating)	25	42	

		Orientasi penguasaan (situasional interest enchancement)		43	
		Pengelolaan / penyusunan lingkungan (environmental structuring)		46,47	
		Orientasi kemampuan (performance / relative ability self-talk)		44,45	
		Relevansi pribadi (relevance enchancement)			51
	PERILAKU BELAJAR	Mengatur waktu dan lingkungan belajar (regulating time and study environmet)	29	52,53	
		Mengatur usaha (effort regulation)	30	54	
		Mencari bantuan (help-seeking)			55
		Menghindari bantuan yang dibutuhkan (general intention to			56

		avoid needed help)			
		Bantuan instrumental untuk mencari tujuan (instrumental help seeking goal)		57	
		Niat mencari bantuan (general intention to seek needed help)		58	

Tabel 5.2 Distribusi Aitem Stres akademik dan *Self Regulation Learning* sesudah Uji coba

VARIABEL	ASPEK	INDIKATOR	FAV	UNFAV
STRES	PSIKOLOGIS (PERASAAN)	Merasa Tertekan	3, 10	
		Mudah Marah	5	
		Mudah Merasa Tegang		7,8
	REAKSI TUBUH (FISIK)	Gangguan Kesehatan	14,16,17	
	PERILAKU	Makan Terlalu Banyak Atau Terlalu Sedikit	19	
		Menangis Tanpa Alasan	20	
			21	
		Menarik Diri		22
	KOGNITIF (PEMIKIRAN)	Kehilangan Minat		23
		Mudah Lupa	31	28
<i>Self Regulation Learning</i>	METAKOGNI SI	Cemas Akan Masa Depan	29	30
		Rehearsal Strategies Atau Strategi Pengulangan	33	
		Eleboration Strategies Atau Strategi	34	35
		Organization Strategies Atau Strategi Pengorganisasian	37	
	Metacognitive Self Regulation (Evaluasi Belajar)	38	39	
	MOTIVASI	Motivasi Ekstrinsik (Performance / Extrinsic Self-Talk)	50	
		Motivasi Intrinsik (Mastery Self Talk)	41	49
Konsekuensi Diri (Self Consequating)		42		

		Orientasi Kemampuan (Performance / Relative Ability Self-Talk)	45	
	PERILAKU BELAJAR	Mengatur Waktu Dan Lingkungan Belajar (Regulating Time And Study Environmet)	52	
		Mengatur Usaha (Effort Regulation)	54	
TOTAL ITEM			30	

Tabel 5.3 Aitem Stres Akademik Sebelum Uji Coba

ASPEK	INDIKATOR	ITEM	JENIS	FAV	UNFAV
PSIKOLOGIS (PERASAAN)	Ketidak stabilan <i>mood</i>	Semangat belajar saya stabil meski kondisi mental saya menurun	UF		2
	Merasa tertekan	Saya mampu mengendalikan pikiran saya saat mengalami tekanan pembelajaran yang tinggi	UF	3, 10	1
	Mudah marah	Belakangan ini saya menjadi lebih mudah untuk marah-marah tanpa alasan yang jelas	UF	5	
	Mudah merasa cemas	Saya bisa tenang sewaktu menghadapi ujian	F	4,11	6
	Mudah merasa tegang	Bila saya diminta bapak/ibu guru untuk menjelaskan, saya tidak merasa tegang.	UF		7,8,12
	Merasa takut gagal berlebih	Saya selalu ingin melarikan diri dari permasalahan yang saya hadapi	F	9	
REAKSI TUBUH	Mudah berkeringat	Bila dalam kondisi yang menegangkan saya menjadi lebih mudah mengeluarkan	F	13	

(FISIK)		keringat terutama pada bagian tangan dan wajah			
	Gangguan kesehatan	Saya memiliki riwayat penyakit magh tetapi anehnya, ketika saya dihadapkan dengan tekanan yang tinggi magh saya tidak pernah kambuh	UF	14,15,16,17	18
PERILAKU	Makan terlalu banyak atau terlalu sedikit	Dalam kondisi tertekan akibat tugas yang menumpuk saya menjadi kurang nafsu makan	F	19	
	Menangis tanpa alasan	Saya merasa ingin menangis tanpa sebab yang jelas, jika masalah yang saya hadapi terasa berat	F	20	
	Menarik diri	Saya bersikap acuh tak acuh dengan persoalan - persoalan yang terjadi dilingkungan saja.	F	21	
		Saya menjadi lebih aktif berkegiatan ketika saya dituntut dengan jadwal yang padat	UF		22
	Kehilangan minat	Ketika saya merasa tertekan akibat tugas sekolah, saya lebih senang mengalihkannya dengan hal-hal yang menghibur diri saya (seperti main game, melihat youtube, instagram ataupun tiktok)	UF		23,24
	Tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit	Saya menjadi lebih banyak tidur ketika tertekan akibat tugas sekolah	F	25	

KOGNITIF (PEMIKIRAN)	Sulit berkonsentrasi	Jika pikiran saya sedang kacau saya menjadi lebih sulit berkonsentrasi saat mengikuti pembelajaran	F	26,32	
	Kehilangan rasa percaya diri	Meskipun kesulitan dalam mengerjakan tugas saya berusaha tetap percaya diri	UF		27
	Mudah lupa	Ketika saya dalam keadaan tertekan dengan tuntutan tugas, saya menjadi kesulitan mengingat hal-hal kecil (yang tidak penting)	F	31	28
	Cemas akan masa depan	Ketika dihadapkan dengan keadaan yang sulit, saya menjadi gelisah	F	29	30

Tabel 5.4 Aitem *Self Regulation* sebelum Uji Coba

METAKOGNISI	Rehearsal Strategies atau strategi pengulangan	Saya mengulang-ngulang pelajaran kembali agar saya benar-benar memahaminya	F	33	
	Elaboration strategies atau strategi cermat	Saya menulis catatan dengan menggunakan gaya bahasa saya sendiri	F	34	35
	Organization strategies atau strategi pengorganisasian	Saya membuat rangkuman dengan menggambar bagan/skema	F	36,37	
	Metacognitive self regulation (evaluasi belajar)	Selepas pembelajaran saya suka melakukan evaluasi pembelajaran, guna memaksimalkan materi pembelajaran	F	38	39

MOTIVASI	Motivasi ekstrinsik (performance / extrinsic self-talk)	Saya suka diskusi dengan teman-teman selepas pembelajaran berakhir	F	40,50	
	Motivasi intrinsik (mastery self talk)	Saya lebih giat belajar karena ingin prestasi belajar saya menjadi lebih baik	F	41,48	49
	Konsekuensi diri (self consequating)	Saya suka memberikan hadiah pada diri saya sendiri ketika saya berhasil menyelesaikan sesuatu dengan baik	F	42	
	Orientasi penguasaan (situasional interest enchancement)	Saya bisa tetap fokus belajar walaupun pada suasana yang tidak menyenangkan untuk belajar	F	43	
	Pengelolaan / penyusunan lingkungan (environmental structuring)	Saya mengerjakan pr dari guru	F	46,47	
	Orientasi kemampuan (performance / relative ability self-talk)	Saya menambah jam belajar ketika akan menghadapi di ujian sekolah	F	44,45	
	Relevansi pribadi (relevance enhancement)	Saya kurang mampu mengaplikasikan apa yang telah dipelajari secara baik dalam kehidupan sehari-hari	UF		51
PERILAKU BELAJAR	Mengatur waktu dan lingkungan belajar (regulating time and study environmet)	Saya memilih tempat belajar yang sesuai dengan keinginan dan kenyamanan saya guna mempermudah kemaksimalan dari proses pembelajaran	F	52,53	
	Mengatur usaha (effort regulation)	Sebelum belajar saya mengumpulkan mood saya terlebih dahulu dengan cara melakukan hal-hal yang saya	F	54	

		senangi			
	Mencari bantuan (help-seeking)	Saya lebih menyukai nilai yang tinggi walaupun harus didapatkan dari bantuan teman (mencontek)	UF		55
	Menghindari bantuan yang dibutuhkan (general intention to avoid needed help)	Jika saya kesulitan mengerjakan soal, maka saya cenderung meniru jawaban teman	UF		56
	Bantuan instrumental untuk mencari tujuan (instrumental help seeking goal)	Dalam pembelajaran saya lebih suka bertanya kepada teman ketimbang kepada guru mata pelajaran	F	57	
	Niat mencari bantuan (general intention to seek needed help)	Jika saya kesulitan dalam memahami pelajaran saya merasa ingin bertanya	F	58	

Tabel 5.5 Aitem Stres akademik sesudah Uji Coba

ASPEK	INDIKATOR	ITEM	JENIS	FAV	UNFAV
PSIKOLOGIS (PERASAAN)	merasa tertekan	Saya mampu mengendalikan pikiran saya saat mengalami tekanan pembelajaran yang tinggi	UF	3, 10	
	mudah marah	Belakangan ini saya menjadi lebih mudah untuk marah-marrah tanpa alasan yang jelas	UF	5	
	Mudah Merasa Tegang	Bila saya diminta bapak/ibu guru untuk menjelaskan, saya tidak merasa tegang.	UF		7,8

REAKSI TUBUH (FISIK)	gangguan kesehatan	Saya memiliki riwayat penyakit magh tetapi aneh nya, ketika saya dihadapkan dengan tekanan yang tinggi magh saya tidak pernah kambuh	UF	14,16,17	
PERILAKU	makan terlalu banyak atau terlalu sedikit	Dalam kondisi tertekan akibat tugas yang menumpuk saya menjadi kurang nafsu makan	F	19	
	menangis tanpa alasan	Saya merasa ingin menangis tanpa sebab yang jelas, jika masalah yang saya hadapi terasa berat	F	20	
	Menarik diri	Saya bersikap acuh tak acuh dengan persoalan - persoalan yang terjadi dilingkungan saja.	F	21	
		Saya menjadi lebih aktif berkegiatan ketika saya dituntut dengan jadwal yang padat	UF		22
kehilangan minat	Ketika saya merasa tertekan akibat tugas sekolah, saya lebih senang mengalihkan nya dengan hal-hal yang menghibur diri saya (seperti main game, melihat youtube, instagram ataupun tiktok)	UF		23	
KOGNITIF (PEMIKIRAN)	mudah lupa	Ketika saya dalam keadaan tertekan dengan tuntutan tugas, saya menjadi kesulitan mengingat hal-hal kecil (yang tidak penting)	F	31	28
	cemas akan masa depan	Ketika dihadapkan dengan keadaan yang sulit, saya menjadi gelisah	F	29	30

Tabel 5.6 Aitem *Self Regulation Learning* sesudah Uji Coba

ASPEK	INDIKATOR	ITEM	JENIS	FAV	UNFAV
METAKOGNISI	Rehearsal Strategies atau	Saya mengulang-ngulang pelajaran kembali agar saya benar-benar	F	33	

	strategi pengulangan	memahaminya			
	Elaboration strategies atau strategi cermat	Saya menulis catatan dengan menggunakan gaya bahasa saya sendiri	F	34	35
	Organization strategies atau strategi pengorganisasian	Saya membuat rangkuman dengan menggambar bagan/skema	F	37	
	Metacognitive self regulation (evaluasi belajar)	Selepas pembelajaran saya suka melakukan evaluasi pembelajaran, guna memaksimalkan materi pembelajaran	F	38	39
MOTIVASI	Motivasi ekstrinsik (performance / extrinsic self-talk)	Saya suka diskusi dengan teman-teman selepas pembelajaran berakhir	F	50	
	Motivasi intrinsik (mastery self talk)	Saya lebih giat belajar karena ingin prestasi belajar saya menjadi lebih baik	F	41	49
	Konsekuensi diri (self consequating)	Saya suka memberikan hadiah pada diri saya sendiri ketika saya berhasil menyelesaikan sesuatu dengan baik	F	42	
	Orientasi kemampuan (performance / relative ability self-talk)	Saya menambah jam belajar ketika akan menghadapi di ujian sekolah	F	45	
PERILAKU BELAJAR	Mengatur waktu dan lingkungan belajar (regulating time and study environmet)	Saya memilih tempat belajar yang sesuai dengan keinginan dan kenyamanan saya guna mempermudah kemaksimalan dari proses pembelajaran	F	52	
	Mengatur usaha (effort regulation)	Sebelum belajar saya mengumpulkan mood saya terlebih dahulu dengan cara melakukan hal-hal yang saya senangi	F	54	

Tabel 5.7 Stres Akademik Tes Validitas Saring 1

		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10
Y1	Correlation Coefficient	1	,377*	-0,18	0,252	0,262	0,217	0,088	0,217	0,211	0,146
	Sig. (2-tailed)	.	0,031	0,317	0,157	0,14	0,226	0,625	0,226	0,238	0,416
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y2	Correlation Coefficient	,377*	1	-0,101	0,232	-0,017	0,037	-0,254	0	-0,013	-0,179
	Sig. (2-tailed)	0,031	.	0,575	0,194	0,925	0,836	0,153	1	0,943	0,318
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y3	Correlation Coefficient	-0,18	-0,101	1	-0,058	0,175	-0,226	-0,042	0,18	0,195	0,175
	Sig. (2-tailed)	0,317	0,575	.	0,747	0,33	0,207	0,817	0,316	0,278	0,329
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y4	Correlation Coefficient	0,252	0,232	-0,058	1	0,239	0,04	,345*	0,314	0,225	0,336
	Sig. (2-tailed)	0,157	0,194	0,747	.	0,18	0,827	0,05	0,075	0,207	0,056
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y5	Correlation Coefficient	0,262	-0,017	0,175	0,239	1	-0,235	0,185	0,331	,477*	,401*
	Sig. (2-tailed)	0,14	0,925	0,33	0,18	.	0,188	0,304	0,06	0,005	0,021
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y6	Correlation Coefficient	0,217	0,037	-0,226	0,04	-0,235	1	0,135	0,108	0,28	-0,014
	Sig. (2-tailed)	0,226	0,836	0,207	0,827	0,188	.	0,453	0,551	0,114	0,937
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y7	Correlation Coefficient	0,088	-0,254	-0,042	,345*	0,185	0,135	1	,518*	0,195	,417*
	Sig. (2-tailed)	0,625	0,153	0,817	0,05	0,304	0,453	.	0,002	0,277	0,016

	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y8	Correlation Coefficient	0,217	0	0,18	0,314	0,331	0,108	,518*	1	,370*	,442*
	Sig. (2-tailed)	0,226	1	0,316	0,075	0,06	0,551	0,002	.	0,034	0,01
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y9	Correlation Coefficient	0,211	-0,013	0,195	0,225	,477**	0,28	0,195	,370*	1	,564**
	Sig. (2-tailed)	0,238	0,943	0,278	0,207	0,005	0,114	0,277	0,034	.	0,001
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y10	Correlation Coefficient	0,146	-0,179	0,175	0,336	,401*	-0,014	,417*	,442*	,564*	1
	Sig. (2-tailed)	0,416	0,318	0,329	0,056	0,021	0,937	0,016	0,01	0,001	.
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y11	Correlation Coefficient	0,297	,405*	0,024	,347*	0,19	0,244	0,152	0,307	,371*	0,23
	Sig. (2-	0,09	0,019	0,897	0,048	0,29	0,171	0,4	0,082	0,034	0,198

	tailed)	3									
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y12	Correlation Coefficient	0,333	,433*	-0,067	0,265	0,081	0,216	0,122	0,193	0,162	0,299
	Sig. (2-tailed)	0,059	0,012	0,713	0,136	0,655	0,228	0,499	0,283	0,369	0,091
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y13	Correlation Coefficient	0,263	-0,126	0,131	0,294	0,341	-0,018	,396*	0,297	0,343	0,335
	Sig. (2-tailed)	0,139	0,485	0,468	0,097	0,052	0,921	0,023	0,093	0,051	0,057
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y14	Correlation Coefficient	-0,003	-0,13	0,213	-0,001	0,32	0,245	0,154	0,145	,465*	,367*
	Sig. (2-tailed)	0,988	0,472	0,234	0,995	0,07	0,169	0,391	0,42	0,006	0,036
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y15	Correlation Coefficient	0,124	0,138	0,142	0,234	,367*	-0,382*	-0,1	0,041	0,181	0,122

	Sig. (2-tailed)	0,49	0,443	0,43	0,19	0,036	0,028	0,579	0,821	0,314	0,499
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y16	Correlation Coefficient	0,261	0,061	0,071	,440*	0,264	0,096	0,295	0,285	0,342	,439*
	Sig. (2-tailed)	0,143	0,736	0,694	0,01	0,138	0,594	0,095	0,108	0,051	0,011
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y17	Correlation Coefficient	-0,248	-0,325	,353*	0,127	0,221	-0,112	0,144	0,183	0,188	0,254
	Sig. (2-tailed)	0,164	0,065	0,044	0,481	0,216	0,536	0,423	0,308	0,294	0,153
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y18	Correlation Coefficient	0,049	0,057	0,202	-0,093	-0,074	0,135	-0,063	0	-0,065	-0,028
	Sig. (2-tailed)	0,785	0,754	0,259	0,607	0,681	0,454	0,727	1	0,721	0,875
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y19	Correlation	-	-	0,224	0,251	0,192	-	0,181	0,054	,466*	,386*

	Coefficient	0,01	0,186				0,107			*	
	Sig. (2-tailed)	0,954	0,3	0,21	0,158	0,284	0,552	0,314	0,764	0,006	0,027
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y20	Correlation Coefficient	0,308	-0,062	-0,16	-0,095	,383*	0,281	0,107	-0,083	0,331	0,098
	Sig. (2-tailed)	0,081	0,731	0,373	0,6	0,028	0,113	0,552	0,647	0,06	0,589
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y21	Correlation Coefficient	-0,003	0,159	0,261	-0,011	0,337	-0,095	0,094	0,334	0,312	0,3
	Sig. (2-tailed)	0,987	0,378	0,142	0,95	0,055	0,598	0,601	0,058	0,077	0,09
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y22	Correlation Coefficient	0,036	-0,019	0,076	0,256	,385*	-0,177	,375*	,365*	0,235	,471**
	Sig. (2-tailed)	0,843	0,915	0,675	0,15	0,027	0,324	0,032	0,037	0,187	0,006
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y23	Correlation Coefficient	-0,277	-0,022	0,177	-0,287	0,107	-0,229	-0,046	0,049	-0,222	0,156
	Sig. (2-tailed)	0,118	0,904	0,324	0,106	0,554	0,2	0,801	0,787	0,215	0,387
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y24	Correlation Coefficient	,368*	0,136	-0,021	0,221	0,005	-0,081	-0,002	-0,168	0,122	0,212
	Sig. (2-tailed)	0,035	0,451	0,907	0,216	0,979	0,654	0,991	0,351	0,497	0,235
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y25	Correlation Coefficient	0,161	-0,105	0,16	0,031	0,129	-0,151	-0,173	-0,145	0,06	0,07
	Sig. (2-tailed)	0,369	0,561	0,373	0,864	0,475	0,401	0,335	0,422	0,741	0,698
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y26	Correlation Coefficient	0,109	0,279	0,023	,405*	0,141	-0,031	0,02	0,073	0,173	0,339
	Sig. (2-tailed)	0,547	0,116	0,898	0,02	0,435	0,863	0,913	0,687	0,335	0,053

	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y27	Correlation Coefficient	0,035	-0,133	0,306	,414*	0,241	0,073	0,321	,396*	0,343	0,141
	Sig. (2-tailed)	0,847	0,461	0,083	0,017	0,177	0,688	0,069	0,023	0,051	0,435
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y28	Correlation Coefficient	0,323	-0,106	0,213	0,298	,423*	0,062	0,329	,492*	,518*	,586**
	Sig. (2-tailed)	0,066	0,557	0,234	0,092	0,014	0,732	0,062	0,004	0,002	0
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y29	Correlation Coefficient	0,117	0,19	-0,042	,565*	,463**	0,202	0,307	0,21	,680*	,464**
	Sig. (2-tailed)	0,516	0,289	0,817	0,001	0,007	0,259	0,082	0,24	0	0,007
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y30	Correlation Coefficient	0,093	-0,04	-0,098	0,105	,388*	0,059	0,134	0,057	0,202	,347*
	Sig. (2-	0,60	0,823	0,589	0,56	0,026	0,744	0,458	0,751	0,259	0,048

	tailed)	5									
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X31	Correlation Coefficient	-0,185	0,095	0,122	-0,007	-0,03	-0,411*	0,036	0,072	0,025	-0,127
	Sig. (2-tailed)	0,302	0,6	0,499	0,968	0,867	0,017	0,842	0,692	0,888	0,48
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X32	Correlation Coefficient	-0,015	-0,196	-0,460**	-0,031	-0,077	0,153	-0,171	-0,104	-0,046	-0,131
	Sig. (2-tailed)	0,934	0,275	0,007	0,865	0,672	0,394	0,34	0,566	0,799	0,467
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X33	Correlation Coefficient	-0,345*	-0,318	-0,095	-0,202	-0,226	0,067	-0,223	-0,359*	-0,142	-0,184
	Sig. (2-tailed)	0,049	0,071	0,6	0,26	0,205	0,71	0,213	0,04	0,431	0,306
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X34	Correlation Coefficient	-0,214	-0,259	0,01	-0,229	-0,417*	0,222	-0,273	-0,345*	-0,063	-0,138

	Sig. (2-tailed)	0,23 2	0,146	0,957	0,199	0,016	0,214	0,125	0,049	0,727	0,442
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X35	Correlation Coefficient	-0,2	- 0,185	-0,193	- 0,314	-0,009	0,047	- 0,004	- 0,057	-0,185	-0,08
	Sig. (2-tailed)	0,26 6	0,302	0,281	0,075	0,961	0,795	0,981	0,754	0,301	0,658
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X36	Correlation Coefficient	- 0,101	- 0,241	-0,035	- 0,052	-0,113	0,085	- 0,021	- 0,098	-0,012	-0,273
	Sig. (2-tailed)	0,57 7	0,178	0,847	0,775	0,533	0,638	0,907	0,588	0,946	0,124
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X37	Correlation Coefficient	- 0,237	- ,588**	0,176	- 0,273	-0,044	- 0,097	- 0,031	- 0,037	0,015	-0,101
	Sig. (2-tailed)	0,18 5	0	0,327	0,124	0,807	0,592	0,864	0,836	0,933	0,576
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X38	Correlation	-	-	-0,028	-	-0,136	0,191	-	-0,05	-0,023	-0,099

	Coefficient	0,325	,372*		,516**			0,222			
	Sig. (2-tailed)	0,065	0,033	0,876	0,002	0,449	0,287	0,213	0,783	0,899	0,583
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X39	Correlation Coefficient	-0,279	-,416*	-0,209	-,168	-0,107	-,271	0,133	-,079	-0,226	0,044
	Sig. (2-tailed)	0,115	0,016	0,243	0,349	0,552	0,127	0,461	0,663	0,206	0,808
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X40	Correlation Coefficient	-0,257	0,068	-0,071	-,183	-,359*	0,034	0	-,062	-0,024	-0,223
	Sig. (2-tailed)	0,148	0,707	0,693	0,309	0,04	0,849	0,999	0,733	0,895	0,213
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X41	Correlation Coefficient	-,410*	-,511**	0,004	0,226	-0,121	0,106	0,093	0,196	-0,11	-0,066
	Sig. (2-tailed)	0,018	0,002	0,984	0,206	0,503	0,555	0,607	0,274	0,542	0,714
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

X42	Correlation Coefficient	- ,376*	- ,379*	,436*	- 0,153	0,17	- 0,322	0,02	0,185	-0,061	0,121
	Sig. (2-tailed)	0,031	0,03	0,011	0,394	0,344	0,067	0,914	0,302	0,735	0,503
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X43	Correlation Coefficient	- 0,322	- 0,254	-0,015	- 0,255	-0,048	- ,427*	- 0,248	0,017	-0,251	-0,14
	Sig. (2-tailed)	0,067	0,153	0,936	0,153	0,789	0,013	0,164	0,923	0,158	0,436
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X44	Correlation Coefficient	- 0,109	- 0,113	-,355*	0,005	-0,14	0,239	- 0,129	- 0,097	-0,003	-0,175
	Sig. (2-tailed)	0,546	0,53	0,043	0,976	0,438	0,181	0,473	0,592	0,988	0,331
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X45	Correlation Coefficient	- 0,32	- ,455**	-0,01	- ,484**	0,017	- 0,272	- 0,166	-0,17	-0,172	-0,103
	Sig. (2-tailed)	0,07	0,008	0,957	0,004	0,926	0,126	0,357	0,346	0,338	0,568

	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X46	Correlation Coefficient	-0,058	0,097	-0,266	-0,056	-0,343	0,161	-0,31	0	-0,178	-0,049
	Sig. (2-tailed)	0,748	0,59	0,135	0,757	0,051	0,37	0,079	1	0,322	0,788
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X47	Correlation Coefficient	-0,21	0,044	-,370*	-0,007	-0,252	0,245	0,154	0,224	-,351*	-0,099
	Sig. (2-tailed)	0,24	0,808	0,034	0,971	0,157	0,169	0,392	0,21	0,045	0,584
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X48	Correlation Coefficient	-,357*	-0,257	-0,132	-0,326	-0,248	0,104	0,153	0,211	-,472**	-,568**
	Sig. (2-tailed)	0,042	0,149	0,465	0,064	0,164	0,565	0,396	0,239	0,006	0,001
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X49	Correlation Coefficient	-0,165	-,460**	-0,208	-0,237	-0,098	0,132	0,016	0,204	-0,215	0,068
	Sig. (2-	0,35	0,007	0,244	0,185	0,586	0,462	0,93	0,256	0,23	0,706

	tailed)	9									
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X50	Correlation Coefficient	-,454*	-,372*	0,127	-,0278	0,031	-,0332	-,0052	0	-,019	-,0106
	Sig. (2-tailed)	0,008	0,033	0,481	0,117	0,865	0,059	0,773	1	0,291	0,557
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X51	Correlation Coefficient	0,181	0,016	0,255	0,179	0,32	-,0174	0,104	,409*	,436*	,398*
	Sig. (2-tailed)	0,314	0,928	0,152	0,318	0,069	0,332	0,564	0,018	0,011	0,022
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X52	Correlation Coefficient	-,0059	-,0027	-,0121	0,058	-,0116	-,01	0,12	-,0151	-,0209	-,0119
	Sig. (2-tailed)	0,746	0,879	0,503	0,75	0,522	0,58	0,504	0,403	0,243	0,509
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X53	Correlation	-,0162	-,0282	0,155	-,0118	-,0118	-,0118	-,0118	-,0118	-,0084	-,0142

	Coefficient	0,126					0,234	0,026	0,247		
	Sig. (2-tailed)	0,484	0,369	0,112	0,388	0,512	0,19	0,887	0,165	0,643	0,431
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X54	Correlation Coefficient	-0,044	0,067	0,178	-0,079	0,322	-,356*	-0,034	0,157	0,171	-0,066
	Sig. (2-tailed)	0,806	0,711	0,323	0,661	0,067	0,042	0,85	0,381	0,342	0,716
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X55	Correlation Coefficient	-0,309	-0,106	0,107	-0,28	-,394*	-0,073	-,394*	-,442*	-,460**	-0,302
	Sig. (2-tailed)	0,08	0,556	0,552	0,115	0,023	0,686	0,023	0,01	0,007	0,088
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X56	Correlation Coefficient	0,307	,450*	0,201	,352*	0,293	0,035	0,291	0,227	,409*	0,158
	Sig. (2-tailed)	0,082	0,009	0,261	0,045	0,097	0,846	0,1	0,205	0,018	0,379
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

X57	Correlation Coefficient	-0,177	,357*	0,13	0,227	0,135	-0,057	0,137	0,093	0,145	0,006
	Sig. (2-tailed)	0,324	0,042	0,47	0,204	0,455	0,754	0,446	0,606	0,421	0,975
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X58	Correlation Coefficient	-0,214	-0,139	-0,145	0,192	-0,176	,422*	0,185	-0,025	0,208	0,089
	Sig. (2-tailed)	0,231	0,441	0,422	0,285	0,327	0,014	0,303	0,888	0,246	0,621
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
TOTAL	Correlation Coefficient	-0,094	-0,253	0,148	0,165	,362*	-0,056	0,249	0,269	,418*	,403*
	Sig. (2-tailed)	0,604	0,156	0,41	0,359	0,039	0,756	0,163	0,13	0,016	0,02
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

		Y11	Y1 2	Y1 3	Y1 4	Y1 5	Y1 6	Y17	Y1 8	Y1 9	Y2 0	Y21	Y22	Y23	Y24	Y2 5	Y26	Y27	Y2 8	Y2 9	Y3 0
Y1	Correlation Coefficient	0,29 7	0,3 33	0,2 63	- 0,00 3	0,1 24	0,2 61	- 0,248	0,0 49	- 0,01	0,3 08	- 0,00 3	0,03 6	- 0,27 7	,368 *	0,1 61	0,10 9	0,03 5	0,3 23	0,1 17	0,0 93
	Sig. (2-tailed)	0,09 3	0,0 59	0,1 39	0,9 88	0,4 9	0,1 43	0,16 4	0,7 85	0,9 54	0,0 81	0,98 7	0,84 3	0,11 8	0,03 5	0,3 69	0,54 7	0,84 7	0,0 66	0,5 16	0,6 05
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y2	Correlation Coefficient	,405 *	,43 3*	- 0,12 6	- 0,13	0,1 38	0,0 61	- 0,325	0,0 57	- 0,18 6	- 0,06 2	0,15 9	- 0,019	- 0,02 2	0,13 6	- 0,10 5	0,27 9	- 0,13 3	- 0,10 6	0,1 9	- 0,04
	Sig. (2-tailed)	0,01 9	0,0 12	0,4 85	0,4 72	0,4 43	0,7 36	0,06 5	0,7 54	0,3	0,7 31	0,37 8	0,91 5	0,90 4	0,45 1	0,5 61	0,11 6	0,46 1	0,5 57	0,2 89	0,8 23
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y3	Correlation Coefficient	0,02 4	- 0,06 7	0,1 31	0,2 13	0,1 42	0,0 71	,353 *	0,2 02	0,2 24	- 0,16	0,26 1	0,07 6	0,17 7	- 0,02 1	0,1 6	0,02 3	0,30 6	0,2 13	- 0,04 2	- 0,09 8
	Sig. (2-tailed)	0,89 7	0,7 13	0,4 68	0,2 34	0,4 3	0,6 94	0,04 4	0,2 59	0,2 1	0,3 73	0,14 2	0,67 5	0,32 4	0,90 7	0,3 73	0,89 8	0,08 3	0,2 34	0,8 17	0,5 89
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y4	Correlation Coefficient	,347*	0,265	0,294	-0,001	0,234	,440*	0,127	-0,093	0,251	-0,095	-0,011	0,256	-0,287	0,221	0,031	,405*	,414*	0,298	,565**	0,105
	Sig. (2-tailed)	0,048	0,136	0,097	0,995	0,109	0,001	0,481	0,607	0,158	0,606	0,951	0,156	0,106	0,216	0,864	0,027	0,017	0,092	0,001	0,506
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y5	Correlation Coefficient	0,19	0,081	0,341	0,32	,367*	0,264	0,221	-0,074	0,192	,383*	0,337	,385*	0,107	0,005	0,129	0,141	0,241	,423*	,463**	,388*
	Sig. (2-tailed)	0,29	0,655	0,052	0,007	0,0036	0,138	0,216	0,681	0,284	0,028	0,055	0,027	0,554	0,979	0,475	0,435	0,177	0,014	0,007	0,026
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y6	Correlation Coefficient	0,244	0,216	-0,018	0,245	-0,382*	0,096	-0,112	0,135	-0,107	0,281	0,095	-0,177	-0,229	-0,081	-0,151	-0,031	0,073	0,062	0,202	0,059
	Sig. (2-tailed)	0,171	0,228	0,921	0,169	0,028	0,594	0,536	0,454	0,552	0,113	0,598	0,324	0,202	0,654	0,401	0,863	0,688	0,732	0,259	0,744
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y7	Correlation Coefficient	0,152	0,122	,396*	0,154	-0,101	0,295	0,144	-0,063	0,181	0,107	0,094	,375*	-0,046	-0,002	-0,173	0,02	0,321	0,329	0,307	0,134

	Sig. (2-tailed)	0,4	0,4 99	0,0 23	0,3 91	0,5 79	0,0 95	0,42 3	0,7 27	0,3 14	0,5 52	0,60 1	0,03 2	0,80 1	0,99 1	0,3 35	0,91 3	0,06 9	0,0 62	0,0 82	0,4 58
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y8	Correlation Coefficient	0,30 7	0,1 93	0,2 97	0,1 45	0,0 41	0,2 85	0,18 3	0 0	0,0 54	- 0,08 3	0,33 4	,365 *	0,04 9	- 0,16 8	- 0,14 5	0,07 3	,396 *	,49 2**	0,2 1	0,0 57
	Sig. (2-tailed)	0,08 2	0,2 83	0,0 93	0,4 2	0,8 21	0,1 08	0,30 8	1 1	0,7 64	0,6 47	0,05 8	0,03 7	0,78 7	0,35 1	0,4 22	0,68 7	0,02 3	0,0 04	0,2 4	0,7 51
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y9	Correlation Coefficient	,371 *	0,1 62	0,3 43	,46 5**	0,1 81	0,3 42	0,18 8	- 0,06 5	,46 6**	0,3 31	0,31 2	0,23 5	- 0,22 2	0,12 2	0,0 6	0,17 3	0,34 3	,51 8**	,68 0**	0,2 02
	Sig. (2-tailed)	0,03 4	0,3 69	0,0 51	0,0 06	0,3 14	0,0 51	0,29 4	0,7 21	0,0 06	0,0 6	0,07 7	0,18 7	0,21 5	0,49 7	0,7 41	0,33 5	0,05 1	0,0 02	0 0	0,2 59
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y10	Correlation Coefficient	0,23	0,2 99	0,3 35	,36 7*	0,1 22	,43 9*	0,25 4	- 0,02 8	,38 6*	0,0 98	0,3	,471 **	0,15 6	0,21 2	0,0 7	0,33 9	0,14 1	,58 6**	,46 4**	,34 7*
	Sig. (2-tailed)	0,19 8	0,0 91	0,0 57	0,0 36	0,4 99	0,0 11	0,15 3	0,8 75	0,0 27	0,5 89	0,09	0,00 6	0,38 7	0,23 5	0,6 98	0,05 3	0,43 5	0 0	0,0 07	0,0 48
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y11	Correlation Coefficient	1	0,045	0,273	0,058	0,221	0,315	-0,107	0,296	0,032	0,069	0,297	0,233	0,133	-0,008	0,073	0,342	0,108	0,199	,484**	0,137
	Sig. (2-tailed)		0,804	0,124	0,749	0,215	0,075	0,553	0,095	0,861	0,704	0,093	0,191	0,462	0,964	0,685	0,052	0,548	0,266	0,004	0,445
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y12	Correlation Coefficient	0,045	1	-0,044	-0,019	0,033	0,261	-0,074	0,066	-0,149	0,042	0,129	0,203	0,108	,419*	0,011	0,3	-0,015	0,047	0,148	0,22
	Sig. (2-tailed)	0,804		0,806	0,916	0,856	0,142	0,683	0,714	0,409	0,816	0,475	0,258	0,549	0,015	0,956	0,089	0,933	0,793	0,41	0,219
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y13	Correlation Coefficient	0,273	-0,044	1	0,215	0,009	0,117	0,277	-0,036	,540**	0,027	0,006	0,146	-0,125	-0,14	0,095	,365*	,358*	,410*	0,25	-0,102
	Sig. (2-tailed)	0,124	0,806		0,229	0,62	0,517	0,119	0,842	0,001	0,881	0,975	0,417	0,495	0,439	0,598	0,037	0,041	0,018	0,161	0,571
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y14	Correlation Coefficient	0,058	-0,019	0,215	1	0,128	0,194	0,163	0,024	,412*	,398*	,370*	0,058	-0,023	-0,415*	0,045	0,065	0,054	0,143	,412*	0,009

	Sig. (2-tailed)	0,74 9	0,9 16	0,2 29		0,4 77	0,2 79	0,36 6	0,8 94	0,0 17	0,0 22	0,03 4	0,75	0,89 8	0,01 6	0,8 03	0,72 1	0,76 5	0,4 26	0,0 17	0,6 18
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y15	Correlation Coefficient	0,22 1	0,0 33	0,0 9	0,1 28	1	0,3 05	- 0,002	0,3 38	,36 9*	0,1 86	0,21 7	0,31 9	0,14 3	0,15 6	0,0 01	0,17 6	0,21	- 0,00 9	0,2 86	0,2 56
	Sig. (2-tailed)	0,21 5	0,8 56	0,6 2	0,4 77		0,0 85	0,99 2	0,0 54	0,0 34	0,2 99	0,22 6	0,07	0,42 8	0,38 5	0,9 96	0,32 8	0,24	0,9 58	0,1 07	0,1 51
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y16	Correlation Coefficient	0,31 5	0,2 61	0,1 17	0,1 94	0,3 05	1	0,21 4	0,0 52	0,0 35	,42 7*	0,18 5	,354 *	- 0,04 5	0,27 2	0,1 57	0,26 9	0,24 7	0,1 47	,58 4**	,48 8**
	Sig. (2-tailed)	0,07 5	0,1 42	0,5 17	0,2 79	0,0 85		0,23 3	0,7 75	0,8 47	0,0 13	0,30 4	0,04 3	0,80 4	0,12 5	0,3 82	0,13	0,16 6	0,4 14	0	0,0 04
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y17	Correlation Coefficient	- 0,107	- 0,07 4	0,2 77	0,1 63	- 0,00 2	0,2 14	1	- ,499 **	0,2 4	- 0,08 7	0,19 1	0,21 4	0,01 1	- 0,04 2	0,1 21	0,01	0,24 5	0,1 28	0,1 54	- 0,05 8
	Sig. (2-tailed)	0,55 3	0,6 83	0,1 19	0,3 66	0,9 92	0,2 33		0,0 03	0,1 78	0,6 29	0,28 8	0,23 2	0,95	0,81 6	0,5 01	0,95 5	0,16 9	0,4 79	0,3 91	0,7 48
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y18	Correlation Coefficient	0,296	0,066	-0,036	0,024	0,338	0,052	-0,499*	1	-0,133	0,289	-0,057	0,055	0,218	-0,053	-0,088	0,02	-0,001	-0,024	-0,161	0,171
	Sig. (2-tailed)	0,095	0,714	0,842	0,894	0,054	0,775	0,003		0,462	0,103	0,752	0,762	0,222	0,772	0,626	0,911	0,997	0,893	0,372	0,341
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y19	Correlation Coefficient	0,032	-0,149	,540**	,412*	,369*	0,035	0,24	-0,133	1	-0,052	0,008	0,003	-0,054	0,096	-0,154	0,191	0,294	,403*	,405*	0,084
	Sig. (2-tailed)	0,861	0,409	0,001	0,017	0,034	0,847	0,178	0,462		0,774	0,964	0,985	0,767	0,597	0,393	0,288	0,097	0,002	0,019	0,042
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y20	Correlation Coefficient	0,069	0,042	0,027	,398*	0,186	,427*	-0,087	0,289	-0,052	1	0,098	0,176	-0,129	-0,002	0,012	-0,025	-0,035	0,042	0,282	,453**
	Sig. (2-tailed)	0,704	0,816	0,881	0,022	0,299	0,013	0,629	0,103	0,774		0,588	0,327	0,475	0,992	0,945	0,89	0,846	0,818	0,112	0,008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y21	Correlation Coefficient	0,297	0,129	0,006	,370*	0,217	0,185	0,191	-0,057	0,008	0,098	1	,358*	0,252	-0,265	0,163	0,215	0,042	-0,017	0,219	-0,106

	Sig. (2-tailed)	0,09 3	0,4 75	0,9 75	0,0 34	0,2 26	0,3 04	0,28 8	0,7 52	0,9 64	0,5 88		0,04 1	0,15 7	0,13 6	0,3 64	0,22 9	0,81 7	0,9 24	0,2 21	0,5 59
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y22	Correlation Coefficient	0,23 3	0,2 03	0,1 46	0,0 58	0,3 19	,35 4*	0,21 4	0,0 55	0,0 03	0,1 76	,358 *	1	0,20 7	- 0,05 3	0,2 91	,380 *	0,13 4	0,1 92	0,3 03	0,1 47
	Sig. (2-tailed)	0,19 1	0,2 58	0,4 17	0,7 5	0,0 7	0,0 43	0,23 2	0,7 62	0,9 85	0,3 27	0,04 1		0,24 9	0,76 9	0,1	0,02 9	0,45 6	0,2 84	0,0 86	0,4 14
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y23	Correlation Coefficient	0,13 3	0,1 08	- 0,12 5	- 0,02 3	0,1 43	- 0,04 5	0,01 1	0,2 18	- 0,05 4	- 0,12 9	0,25 2	0,20 7	1	- 0,09 7	- 0,10 8	0,22 1	- ,346 *	- 0,16 4	- 0,06 8	,40 8*
	Sig. (2-tailed)	0,46 2	0,5 49	0,4 9	0,8 98	0,4 28	0,8 04	0,95	0,2 22	0,7 67	0,4 75	0,15 7	0,24 9		0,59 2	0,5 48	0,21 7	0,04 9	0,3 61	0,7 08	0,0 18
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y24	Correlation Coefficient	- 0,008	,41 9*	0,1 4	- ,415 *	0,1 56	0,2 72	- 0,042	- 0,05 3	0,0 96	- 0,00 2	- 0,26 5	- 0,053	- 0,09 7	1	0,0 14	0,22 1	0,1	0,1 56	0,0 99	0,3 26
	Sig. (2-tailed)	0,96 4	0,0 15	0,4 39	0,0 16	0,3 85	0,1 25	0,81 6	0,7 72	0,5 97	0,9 92	0,13 6	0,76 9	0,59 2		0,9 38	0,21 7	0,57 9	0,3 85	0,5 84	0,0 64
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y25	Correlation Coefficient	0,073	0,01	0,095	0,045	0,001	0,157	0,121	-0,088	-0,154	0,012	0,163	0,291	-0,108	0,014	1	,351*	0,123	-0,132	0,005	-0,285
	Sig. (2-tailed)	0,685	0,956	0,598	0,803	0,996	0,382	0,501	0,626	0,393	0,945	0,364	0,101	0,548	0,938		0,045	0,495	0,465	0,782	0,108
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y26	Correlation Coefficient	0,342	0,3	,365*	0,065	0,176	0,269	0,01	0,02	0,191	-0,025	0,215	,380*	0,221	0,221	,351*	1	0,117	-0,013	,426*	0,037
	Sig. (2-tailed)	0,052	0,089	0,037	0,721	0,328	0,103	0,955	0,911	0,288	0,809	0,229	0,029	0,217	0,217	0,045		0,516	0,942	0,013	0,837
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y27	Correlation Coefficient	0,108	-0,015	,358*	0,054	0,201	0,247	0,245	-0,001	0,294	-0,035	0,042	0,134	-0,346*	0,1	0,123	0,117	1	,417*	0,205	-0,023
	Sig. (2-tailed)	0,548	0,933	0,041	0,765	0,204	0,166	0,169	0,997	0,097	0,846	0,817	0,456	0,049	0,579	0,495	0,516		0,016	0,252	0,898
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y28	Correlation Coefficient	0,199	0,047	,410*	0,143	-0,009	0,147	0,128	-0,024	,403*	0,042	-0,017	0,192	-0,164	0,156	-0,132	-0,013	,417*	1	0,232	0,276

	Sig. (2-tailed)	0,26 6	0,7 93	0,0 18	0,4 26	0,9 58	0,4 14	0,47 9	0,8 93	0,0 2	0,8 18	0,92 4	0,28 4	0,36 1	0,38 5	0,4 65	0,94 2	0,01 6		0,1 94	0,1 2
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y29	Correlation Coefficient	,484 **	0,1 48	0,2 5	,41 2*	0,2 86	,58 4**	0,15 4	- 0,16 1	,40 5*	0,2 82	0,21 9	0,30 3	- 0,06 8	0,09 9	0,0 5	,426 *	0,20 5	0,2 32	1	,36 5*
	Sig. (2-tailed)	0,00 4	0,4 1	0,1 61	0,0 17	0,1 07	0	0,39 1	0,3 72	0,0 19	0,1 12	0,22 1	0,08 6	0,70 8	0,58 4	0,7 82	0,01 3	0,25 2	0,1 94		0,0 37
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y30	Correlation Coefficient	0,13 7	0,2 2	- 0,10 2	0,0 9	0,2 56	,48 8**	- 0,058	0,1 71	0,0 84	,45 3**	- 0,10 6	0,14 7	,408 *	0,32 6	- 0,28 5	0,03 7	- 0,02 3	0,2 76	,36 5*	1
	Sig. (2-tailed)	0,44 5	0,2 19	0,5 71	0,6 18	0,1 51	0,0 04	0,74 8	0,3 41	0,6 42	0,0 08	0,55 9	0,41 4	0,01 8	0,06 4	0,1 08	0,83 7	0,89 8	0,1 2	0,0 37	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X31	Correlation Coefficient	- 0,024	- 0,27 7	0,0 48	- 0,11 8	0,1 89	- 0,20 4	0,16	- 0,33 4	0,3 06	- 0,31 6	0,01 4	0,15 3	0,04 5	0,07	0,0 14	0,06 9	- 0,18 2	- 0,12 3	0,1 62	- 0,19 4
	Sig. (2-tailed)	0,89 3	0,1 19	0,7 89	0,5 13	0,2 92	0,2 55	0,37 3	0,0 58	0,0 84	0,0 73	0,93 7	0,39 5	0,80 5	0,69 8	0,9 39	0,70 4	0,31 1	0,4 94	0,3 69	0,2 8
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

X32	Correlation Coefficient	0,171	-0,228	-0,345*	-0,107	0,064	0,122	-0,234	0,09	-0,319	0,112	-0,105	-0,029	0,085	-0,186	0,212	-0,095	-0,126	-0,279	0,108	0,09
	Sig. (2-tailed)	0,341	0,201	0,049	0,553	0,724	0,505	0,191	0,62	0,07	0,534	0,563	0,872	0,637	0,299	0,237	0,6	0,486	0,115	0,548	0,618
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X33	Correlation Coefficient	-0,169	-0,563**	-0,008	0,14	-0,218	0,187	-0,193	0,11	0,124	0,089	-0,414*	-0,224	0,014	-0,291	-0,007	-0,051	-0,317	-0,148	0,004	0,037
	Sig. (2-tailed)	0,348	0,001	0,967	0,437	0,222	0,297	0,281	0,542	0,492	0,624	0,017	0,209	0,937	0,1	0,971	0,777	0,072	0,412	0,983	0,837
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X34	Correlation Coefficient	-0,373*	-0,248	-0,086	0,109	-0,293	0,294	-0,303	0,279	0,072	0,101	-0,429*	-0,363*	0,315	0,097	0,145	0,268	0,167	0,033	-0,29	-0,16
	Sig. (2-tailed)	0,033	0,163	0,636	0,547	0,098	0,097	0,086	0,116	0,609	0,579	0,013	0,038	0,074	0,59	0,42	0,132	0,353	0,854	0,102	0,373
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X35	Correlation Coefficient	0,004	-0,235	0,094	0,013	-0,092	-0,044	-0,159	0,271	-0,133	0,194	-0,166	0,141	0,201	-0,241	-0,146	-0,085	-0,375*	-0,171	-0,107	0,136

	Sig. (2-tailed)	0,98 1	0,1 88	0,6 02	0,9 43	0,6 1	0,8 08	0,37 7	0,1 27	0,4 59	0,2 79	0,35 7	0,43 3	0,26 3	0,17 6	0,4 16	0,63 6	0,03 2	0,3 41	0,5 55	0,4 49
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X36	Correlation Coefficient	- 0,061	- 0,32 7	0,1 73	0,1 72	- 0,01 7	0,1 08	0,05 4	0,0 13	0,0 92	0,1 18	- 0,19 6	- 0,121	- ,516 **	- 0,27 5	0,2 13	- 0,20 1	0,23 4	- 0,07 9	- 0,03 5	- 0,28 3
	Sig. (2-tailed)	0,73 5	0,0 63	0,3 36	0,3 38	0,9 23	0,5 49	0,76 7	0,9 42	0,6 11	0,5 12	0,27 5	0,50 1	0,00 2	0,12 1	0,2 34	0,26 2	0,19	0,6 61	0,8 48	0,1 1
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X37	Correlation Coefficient	- 0,169	- ,493 **	0,1 55	0,0 85	0,1 07	- 0,11 4	- 0,004	0,2 93	0,2 33	0,1 75	- 0,14 6	0,04 5	- 0,01 8	- 0,19 6	0,1 14	- 0,14	0,02 8	0,0 5	- 0,18	- 0,03 8
	Sig. (2-tailed)	0,34 8	0,0 04	0,3 89	0,6 38	0,5 52	0,5 28	0,98	0,0 98	0,1 92	0,3 3	0,41 8	0,80 3	0,92 1	0,27 5	0,5 28	0,43 8	0,87 7	0,7 81	0,3 15	0,8 35
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X38	Correlation Coefficient	- 0,274	- 0,21 6	0 3*	,36 3*	- 0,10 7	- 0,24 1	0,16 3	0,0 04	- 0,01 4	0,0 48	0,06 6	0,01 9	- 0,01 3	- ,488 **	0,1 16	- 0,25 3	- 0,13 7	- 0,25 2	- 0,26 9	- 0,25 9
	Sig. (2-tailed)	0,12 3	0,2 28	0,9 99	0,0 38	0,5 52	0,1 76	0,36 4	0,9 84	0,9 4	0,7 93	0,71 3	0,91 5	0,94 1	0,00 4	0,5 21	0,15 5	0,44 8	0,1 57	0,1 3	0,1 45
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

X39	Correlation Coefficient	-0,312	-0,299	0,055	-0,155	0,036	0,066	-0,151	0,072	0,156	0,066	-,369*	0,109	0,138	0,031	-0,195	-0,205	-0,181	0,009	-0,122	0,302
	Sig. (2-tailed)	0,077	0,091	0,759	0,388	0,845	0,713	0,4	0,692	0,387	0,713	0,035	0,546	0,444	0,866	0,277	0,254	0,315	0,906	0,5	0,088
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X40	Correlation Coefficient	-0,162	-0,026	-0,072	-0,094	-0,18	0,123	0,086	-0,054	-0,12	0,042	-0,021	0,14	0,236	0,224	0,006	0,137	0,058	0,224	0,065	0,273
	Sig. (2-tailed)	0,368	0,887	0,691	0,605	0,315	0,495	0,635	0,763	0,506	0,816	0,908	0,436	0,186	0,216	0,741	0,447	0,75	0,211	0,719	0,125
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X41	Correlation Coefficient	-0,177	-,399*	0,026	0,099	0,276	-0,093	0,134	0,278	0,169	0,185	-0,093	0,225	0,181	-0,209	0,006	-0,006	0,133	0,315	0,128	0,031
	Sig. (2-tailed)	0,324	0,021	0,885	0,584	0,102	0,607	0,457	0,117	0,348	0,301	0,605	0,208	0,314	0,243	0,741	0,974	0,46	0,074	0,478	0,865
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X42	Correlation Coefficient	-0,309	-,360*	0,24	0,113	0,002	-0,091	0,34	0,055	0,262	-0,086	-0,057	0,088	-,377*	-0,191	-0,1	0,012	0,148	0,206	-0,126	0,129

	Sig. (2-tailed)	0,08	0,04	0,178	0,531	0,91	0,613	0,053	0,762	0,142	0,635	0,752	0,625	0,031	0,288	0,58	0,946	0,412	0,249	0,484	0,474
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X43	Correlation Coefficient	-,425*	-,322	-,464**	0,082	-,003	-,350*	-,0055	0,096	0,196	0,108	0,099	0,02	0,032	-,416*	0,089	0,336	0,166	0,224	-,395*	-,025
	Sig. (2-tailed)	0,014	0,068	0,007	0,652	0,87	0,046	0,76	0,594	0,274	0,551	0,585	0,913	0,86	0,016	0,623	0,056	0,357	0,21	0,023	0,16
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X44	Correlation Coefficient	0,11	-,438*	0,008	0,208	-,023	-,0093	-,029	0,067	0,078	0,183	-,0225	-,026	-,0236	-,377*	0,148	0,061	0,218	0,074	0,064	0
	Sig. (2-tailed)	0,543	0,011	0,657	0,246	0,197	0,608	0,101	0,711	0,666	0,309	0,207	0,143	0,187	0,031	0,41	0,735	0,223	0,681	0,724	1
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X45	Correlation Coefficient	-,449*	-,399*	0,023	0,022	0,147	0,103	0,139	-,0087	0,041	0,109	0,258	-,0118	0,302	0,128	-,014	0,278	-,357*	0,177	0,261	0,231
	Sig. (2-tailed)	0,009	0,022	0,897	0,902	0,415	0,567	0,439	0,63	0,822	0,545	0,147	0,514	0,087	0,476	0,435	0,117	0,041	0,325	0,143	0,197
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

X46	Correlation Coefficient	0,008	-0,039	0	-0,337	0,11	-0,075	-0,2	0,145	0,098	-0,274	-0,354*	-0,115	0,225	0,082	-0,198	0,105	-0,372*	-0,129	-0,118	0,065
	Sig. (2-tailed)	0,965	0,83	1	0,055	0,544	0,677	0,265	0,42	0,587	0,123	0,043	0,524	0,207	0,649	0,269	0,56	0,033	0,476	0,511	0,718
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X47	Correlation Coefficient	-0,218	-0,047	0,105	-0,370*	-0,009	0,133	-0,153	-0,043	0,005	-0,229	-0,542**	-0,01	0,195	0,028	-0,216	0,01	-0,412*	-0,169	-0,067	0,163
	Sig. (2-tailed)	0,222	0,797	0,56	0,034	0,96	0,461	0,396	0,813	0,782	0,2	0,001	0,958	0,277	0,875	0,227	0,954	0,017	0,346	0,709	0,364
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X48	Correlation Coefficient	-0,301	-0,529**	0,099	0,168	0,121	0,305	0,182	0,123	0,136	0,026	-0,23	-0,087	0,084	-0,383*	0,118	0,181	-0,371*	-0,510**	0,305	-0,218
	Sig. (2-tailed)	0,088	0,002	0,584	0,351	0,502	0,085	0,31	0,495	0,45	0,886	0,198	0,63	0,64	0,028	0,513	0,313	0,034	0,002	0,084	0,22
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X49	Correlation Coefficient	-0,351*	-0,187	0,098	-0,032	0,015	0,045	-0,094	0,232	0,103	0,279	-0,411*	0,048	0,141	0,035	-0,169	-0,179	-0,266	0,012	-0,268	0,388*

	Sig. (2-tailed)	0,045	0,298	0,587	0,859	0,935	0,804	0,602	0,193	0,568	0,115	0,018	0,79	0,433	0,845	0,347	0,319	0,134	0,945	0,131	0,026
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X50	Correlation Coefficient	-0,298	-0,371*	-0,119	0,138	0,046	-0,303	0,15	-0,003	0,03	-0,005	0,063	0,263	,369*	-0,411*	-0,006	-0,002	,378*	0,301	-0,015	-0,006
	Sig. (2-tailed)	0,093	0,033	0,508	0,444	0,798	0,009	0,405	0,866	0,807	0,706	0,726	0,14	0,035	0,017	0,973	0,733	0,03	0,089	0,404	0,675
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X51	Correlation Coefficient	0,29	-0,015	0,201	0,122	0,237	-0,102	0,169	-0,218	0,334	-0,277	,466**	0,167	0,178	0,106	-0,085	0,101	0,005	0,317	0,225	-0,005
	Sig. (2-tailed)	0,102	0,936	0,262	0,499	0,183	0,572	0,348	0,223	0,058	0,119	0,006	0,352	0,323	0,559	0,639	0,577	0,979	0,072	0,208	0,784
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X52	Correlation Coefficient	-0,057	-0,15	0,26	0,031	0,328	-0,209	0,059	0,189	0,283	0,048	-0,307	0,15	0,03	-0,052	-0,013	0,201	0,021	-0,135	-0,003	-0,003
	Sig. (2-tailed)	0,754	0,406	0,144	0,864	0,062	0,244	0,744	0,293	0,111	0,709	0,082	0,406	0,87	0,775	0,941	0,263	0,91	0,454	0,989	0,685
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

X53	Correlation Coefficient	0,037	-0,101	0,076	-0,208	,374*	-0,177	-0,018	-0,054	0,298	-0,027	-0,158	0,265	0,052	0,086	-0,033	0,331	0,004	-0,166	0,139	0,018
	Sig. (2-tailed)	0,84	0,577	0,674	0,244	0,032	0,324	0,919	0,767	0,092	0,808	0,38	0,136	0,774	0,633	0,854	0,06	0,984	0,355	0,442	0,922
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X54	Correlation Coefficient	0,216	-0,23	0,228	0,115	,430*	-0,193	0,097	0,102	0,241	0,007	,363*	0,316	0,251	-0,208	0,003	0,069	-0,087	0,048	0,074	-0,034
	Sig. (2-tailed)	0,228	0,197	0,202	0,523	0,012	0,282	0,592	0,505	0,177	0,707	0,038	0,073	0,16	0,246	0,986	0,704	0,631	0,789	0,682	0,853
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X55	Correlation Coefficient	-0,222	-0,048	-0,173	-0,058	0,019	-0,143	-0,036	0,121	0,007	-0,26	-0,109	-0,282	,460**	0,039	0,002	0,193	-0,432*	-0,496**	-0,25	-0,002
	Sig. (2-tailed)	0,214	0,789	0,336	0,747	0,917	0,427	0,843	0,503	0,969	0,144	0,546	0,112	0,007	0,83	0,992	0,282	0,012	0,003	0,161	0,993
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X56	Correlation Coefficient	0,315	0,303	0,303	0,095	0,065	0,231	0,197	-0,146	0,114	0,163	0,33	0,099	-0,356*	0,224	0,054	0,225	,447**	0,315	0,338	-0,077

	Sig. (2-tailed)	0,07 4	0,0 61	0,0 87	0,5 98	0,7 18	0,1 96	0,27 1	0,4 17	0,5 28	0,3 65	0,06 1	0,58 2	0,04 2	0,21 1	0,7 65	0,20 9	0,00 9	0,0 74	0,0 54	0,6 7
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X57	Correlation Coefficient	0,19 4	0,2 11	- 0,04 4	- 0,00 7	0,0 86	- 0,12 8	0,29 1	- 0,2	0,0 23	- 0,11 8	0,34 1	0,05 7	0,04	0,02 6	- 0,14 7	0,19 2	0,22 6	- 0,02 3	0,2 36	- 0,13
	Sig. (2-tailed)	0,27 9	0,2 39	0,8 09	0,9 68	0,6 33	0,4 79	0,1	0,2 63	0,8 98	0,5 14	0,05 2	0,75 4	0,82 5	0,88 7	0,4 14	0,28 6	0,20 6	0,8 98	0,1 87	0,4 7
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X58	Correlation Coefficient	,355 *	-0,1	0,0 83	- 0,02	- 0,04 6	0,2 37	0,11 7	0,0 73	0,1 03	- 0,00 6	0,01 3	0,09	- 0,02 7	- 0,05 7	- 0,13 2	0,03 2	- 0,04 8	- 0,19	,36 5*	0,0 42
	Sig. (2-tailed)	0,04 3	0,5 8	0,6 48	0,9 11	0,7 98	0,1 85	0,51 6	0,6 87	0,5 68	0,9 73	0,94 2	0,61 6	0,88 1	0,75 4	0,4 64	0,85 8	0,79 1	0,2 9	0,0 37	0,8 17
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
TOTAL	Correlation Coefficient	0,18 4	- 0,12 9	,50 0**	,40 9*	,36 8*	,36 2*	0,28 5	0,1 92	,46 9**	,36 0*	0,15 6	,507 **	0,14 2	- 0,13 4	0,1 03	0,29 8	0,12 3	0,1 65	,44 1*	0,2 58
	Sig. (2-tailed)	0,30 4	0,4 73	0,0 03	0,0 18	0,0 35	0,0 38	0,10 8	0,2 84	0,0 06	0,0 4	0,38 6	0,00 3	0,43 1	0,45 6	0,5 7	0,09 2	0,49 5	0,3 59	0,0 1	0,1 48
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Tabel 5.8 *Self Regulation Learning* Tes Validitas Saring 1

		X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43	X44	X45	X46	X47
Y1	Correlation Coefficient	-0,185	-0,015	-0,345*	-0,214	-0,2	-0,101	-0,237	-0,325	-0,279	-0,257	-0,410*	-0,376*	-0,322	-0,109	-0,32	-0,058	-0,21
	Sig. (2-tailed)	0,302	0,934	0,049	0,232	0,266	0,577	0,185	0,065	0,115	0,148	0,018	0,031	0,067	0,546	0,07	0,748	0,24
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y2	Correlation Coefficient	0,095	-0,196	-0,318	-0,259	-0,185	-0,241	-0,588*	-0,372*	-0,416*	0,068	-0,511*	-0,379*	-0,254	-0,113	-0,455**	0,097	0,044
	Sig. (2-tailed)	0,6	0,275	0,071	0,146	0,302	0,178	0	0,033	0,016	0,707	0,002	0,003	0,153	0,53	0,008	0,59	0,808
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y3	Correlation Coefficient	0,122	-0,460*	-0,095	0,01	-0,193	-0,035	0,176	-0,028	-0,209	-0,071	0,004	0,436*	-0,015	-0,355*	-0,01	-0,266	-0,370*
	Sig. (2-tailed)	0,499	0,007	0,6	0,957	0,281	0,847	0,327	0,876	0,243	0,693	0,984	0,011	0,936	0,043	0,957	0,135	0,034

	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y4	Correlation Coefficient	-0,007	-0,031	-0,202	-0,229	-0,314	-0,052	-0,273	-,516*	-0,168	-0,183	-0,226	-0,153	-0,255	0,005	-,484**	-0,056	-0,007
	Sig. (2-tailed)	0,968	0,865	0,26	0,199	0,075	0,775	0,124	0,002	0,349	0,309	0,206	0,394	0,153	0,976	0,004	0,757	0,971
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y5	Correlation Coefficient	-0,03	-0,077	-0,226	-,417*	-0,009	-0,113	-0,044	-0,136	-0,107	-,359*	-0,121	0,17	-0,048	-0,14	0,017	-0,343	-0,252
	Sig. (2-tailed)	0,867	0,672	0,205	0,016	0,961	0,533	0,807	0,449	0,552	0,04	0,503	0,344	0,789	0,438	0,926	0,051	0,157
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y6	Correlation Coefficient	-,411*	0,153	0,067	0,222	0,047	0,085	-0,097	0,191	-0,271	0,034	-0,106	-0,322	-,427*	0,239	-0,272	-0,161	-0,245
	Sig. (2-tailed)	0,017	0,394	0,71	0,214	0,795	0,638	0,592	0,287	0,127	0,849	0,555	0,067	0,013	0,181	0,126	0,37	0,169
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y7	Correlation Coefficient	-0,036	-0,171	-0,223	-0,273	-0,004	-0,021	-0,031	-0,222	0,133	0	-0,093	0,02	-0,248	-0,129	-0,166	-0,31	-0,154
	Sig. (2-tailed)	0,84	0,34	0,213	0,125	0,981	0,907	0,864	0,21	0,461	0,999	0,60	0,9	0,164	0,473	0,357	0,07	0,392

	tailed)	2							3			7	14				9	
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y8	Correlation Coefficient	-0,072	-0,104	-,359*	-,345*	-0,057	0,098	0,037	0,05	0,079	0,062	0,196	0,185	0,017	-0,097	-0,17	0	-0,224
	Sig. (2-tailed)	0,692	0,566	0,04	0,049	0,754	0,588	0,836	0,783	0,663	0,733	0,274	0,302	0,923	0,592	0,346	1	0,21
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y9	Correlation Coefficient	0,025	-0,046	-0,142	-0,063	-0,185	0,012	0,015	-0,023	-0,226	-0,024	-0,11	-0,061	-0,251	-0,003	-0,172	-0,178	-0,351*
	Sig. (2-tailed)	0,888	0,799	0,431	0,727	0,301	0,946	0,933	0,899	0,206	0,895	0,542	0,735	0,158	0,988	0,338	0,322	0,045
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y10	Correlation Coefficient	-0,127	-0,131	-0,184	-0,138	-0,08	0,273	0,101	0,099	0,044	0,223	0,066	0,121	-0,14	-0,175	-0,103	0,049	0,099
	Sig. (2-tailed)	0,48	0,467	0,306	0,442	0,658	0,124	0,576	0,583	0,808	0,213	0,714	0,503	0,436	0,331	0,568	0,788	0,584
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y11	Correlation Coefficient	-0,024	0,171	-0,169	-,373*	0,004	0,061	0,169	0,274	0,312	0,162	0,177	0,309	-,425*	0,11	-,449**	0,008	-0,218

	Sig. (2-tailed)	0,893	0,341	0,348	0,033	0,981	0,735	0,348	0,123	0,077	0,368	0,324	0,08	0,014	0,543	0,009	0,965	0,222
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y12	Correlation Coefficient	-0,277	-0,228	-,563**	-0,248	-0,235	-0,327	-,493*	-0,216	-0,299	-0,026	-,399*	-,360*	-0,322	-,438*	-,399*	-0,039	-0,047
	Sig. (2-tailed)	0,119	0,201	0,001	0,163	0,188	0,063	0,004	0,228	0,091	0,887	0,021	0,04	0,068	0,011	0,022	0,83	0,797
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y13	Correlation Coefficient	0,048	-,345*	-,008	-0,086	0,094	0,173	0,155	0	0,055	-,072	0,026	0,24	-,464*	0,08	0,023	0	-,0105
	Sig. (2-tailed)	0,789	0,049	0,967	0,636	0,602	0,336	0,389	0,999	0,759	0,691	0,885	0,178	0,007	0,657	0,897	1	0,56
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y14	Correlation Coefficient	-0,118	-0,107	0,14	0,109	0,013	0,172	0,085	-,363*	-0,155	-0,094	0,099	0,113	-0,082	0,208	-0,022	-0,337	-,370*
	Sig. (2-tailed)	0,513	0,553	0,437	0,547	0,943	0,338	0,638	0,038	0,388	0,605	0,584	0,531	0,652	0,246	0,902	0,055	0,034
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y15	Correlation	0,18	0,064	-	-0,293	-0,092	-	0,107	-	0,036	-0,18	0,27	0,0	-0,03	-0,231	-0,147	0,11	-

	Coefficient	9		0,218			0,017		0,107			6	2					0,009
	Sig. (2-tailed)	0,292	0,724	0,222	0,098	0,61	0,923	0,552	0,552	0,845	0,315	0,12	0,91	0,87	0,197	0,415	0,544	0,96
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y16	Correlation Coefficient	-0,204	0,122	-0,187	-0,294	-0,044	0,108	-0,114	-0,241	0,066	0,123	-0,093	-0,091	-0,350*	-0,093	-0,103	-0,075	-0,133
	Sig. (2-tailed)	0,255	0,5	0,297	0,097	0,808	0,549	0,528	0,176	0,713	0,495	0,607	0,613	0,046	0,608	0,567	0,677	0,461
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y17	Correlation Coefficient	0,16	-0,234	-0,193	-0,303	-0,159	0,054	-0,004	0,163	-0,151	0,086	0,134	0,34	-0,055	-0,29	0,139	-0,2	-0,153
	Sig. (2-tailed)	0,373	0,191	0,281	0,086	0,377	0,767	0,98	0,364	0,4	0,635	0,457	0,053	0,76	0,101	0,439	0,265	0,396
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y18	Correlation Coefficient	-0,334	0,09	0,11	0,279	0,271	0,013	0,293	0,004	0,072	-0,054	0,278	0,055	-0,096	0,067	-0,087	0,145	-0,043
	Sig. (2-tailed)	0,058	0,62	0,542	0,116	0,127	0,942	0,098	0,984	0,692	0,763	0,117	0,762	0,594	0,711	0,63	0,42	0,813
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Y19	Correlation Coefficient	0,306	-0,319	0,124	0,072	-0,133	0,092	0,233	-0,014	0,156	-0,12	0,169	0,262	-0,196	0,078	0,041	0,098	0,05
	Sig. (2-tailed)	0,084	0,07	0,492	0,69	0,459	0,611	0,192	0,94	0,387	0,506	0,348	0,142	0,274	0,666	0,822	0,587	0,782
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y20	Correlation Coefficient	-0,316	0,112	0,089	0,1	0,194	0,118	0,175	0,048	0,066	0,042	0,185	-0,086	-0,108	0,183	0,109	-0,274	-0,229
	Sig. (2-tailed)	0,073	0,534	0,624	0,579	0,279	0,512	0,33	0,793	0,713	0,816	0,301	0,635	0,551	0,309	0,545	0,123	0,2
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y21	Correlation Coefficient	0,014	-0,105	-0,414*	-,429*	-0,166	-0,196	-0,146	0,066	-0,369*	-0,021	-0,093	-0,057	0,099	-0,225	-0,258	-0,354*	-0,542*
	Sig. (2-tailed)	0,937	0,563	0,017	0,013	0,357	0,275	0,418	0,713	0,035	0,908	0,605	0,752	0,585	0,207	0,147	0,043	0,001
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y22	Correlation Coefficient	0,153	-0,029	-0,224	-,363*	0,141	-0,121	0,045	0,019	0,109	0,14	0,225	0,088	0,02	-0,26	-0,118	-0,115	-0,01
	Sig. (2-tailed)	0,395	0,872	0,209	0,038	0,433	0,501	0,803	0,915	0,546	0,436	0,208	0,625	0,913	0,143	0,514	0,524	0,958

	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y23	Correlation Coefficient	0,045	0,085	0,014	-0,315	0,201	-,516*	-0,018	-0,013	0,138	-0,236	0,181	,377*	0,032	-0,236	0,302	0,225	0,195
	Sig. (2-tailed)	0,805	0,637	0,937	0,074	0,263	0,002	0,921	0,941	0,444	0,186	0,314	0,031	0,86	0,187	0,087	0,207	0,277
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y24	Correlation Coefficient	0,07	-0,186	-0,291	-0,097	-0,241	-0,275	-0,196	-,488*	0,031	-0,224	-0,209	-0,191	-,416*	-,377*	-0,128	0,082	0,028
	Sig. (2-tailed)	0,698	0,299	0,1	0,59	0,176	0,121	0,275	0,004	0,866	0,21	0,243	0,288	0,016	0,031	0,476	0,649	0,875
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y25	Correlation Coefficient	0,014	0,212	-0,007	-0,145	-0,146	0,213	0,114	0,116	-0,195	0,06	0,06	-0,1	0,089	-0,148	-0,14	-0,198	-0,216
	Sig. (2-tailed)	0,939	0,237	0,971	0,42	0,416	0,234	0,528	0,521	0,277	0,741	0,741	0,58	0,623	0,41	0,435	0,269	0,227
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y26	Correlation Coefficient	0,069	-0,095	-0,051	-0,268	-0,085	-0,201	-0,14	-0,253	-0,205	-0,137	-0,006	-0,012	-0,336	-0,061	-0,278	0,105	0,01

	Sig. (2-tailed)	0,704	0,6	0,777	0,132	0,636	0,262	0,438	0,155	0,254	0,447	0,974	0,946	0,056	0,735	0,117	0,56	0,954
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y27	Correlation Coefficient	-0,182	-0,126	-0,317	-0,167	-,375*	0,234	0,028	-0,137	-0,181	-0,058	-0,133	0,148	-0,166	-0,218	-,357*	-,372*	-,412*
	Sig. (2-tailed)	0,311	0,486	0,072	0,353	0,032	0,19	0,877	0,448	0,315	0,75	0,46	0,412	0,357	0,223	0,041	0,033	0,017
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y28	Correlation Coefficient	-0,123	-0,279	-0,148	-0,033	-0,171	-0,079	0,05	-0,252	0,009	-0,224	-0,315	0,206	-0,224	-0,074	-0,177	-0,129	-0,169
	Sig. (2-tailed)	0,494	0,115	0,412	0,854	0,341	0,661	0,781	0,157	0,96	0,211	0,074	0,249	0,21	0,681	0,325	0,476	0,346
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y29	Correlation Coefficient	0,162	0,108	0,004	-0,29	-0,107	-0,035	-0,18	-0,269	-0,122	-0,065	-0,128	-0,126	-,395*	0,064	-0,261	-0,118	-0,067
	Sig. (2-tailed)	0,369	0,548	0,983	0,102	0,555	0,848	0,315	0,13	0,5	0,719	0,478	0,484	0,023	0,724	0,143	0,511	0,709
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y30	Correlation Coefficient	-0,194	0,09	0,037	-0,16	0,136	-0,283	-0,038	-0,259	0,302	-0,273	0,031	0,129	-0,25	0	0,231	0,065	0,163

	Sig. (2-tailed)	0,28	0,618	0,837	0,373	0,449	0,11	0,835	0,145	0,088	0,125	0,865	0,474	0,16	1	0,197	0,718	0,364
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X31	Correlation Coefficient	1	-0,24	0,075	-0,193	-0,07	-0,143	0,113	-0,13	0,116	0,191	0,135	0,232	0,066	-0,131	0,152	0,134	0,16
	Sig. (2-tailed)	.	0,178	0,677	0,281	0,697	0,428	0,53	0,471	0,521	0,287	0,455	0,194	0,716	0,469	0,397	0,459	0,373
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X32	Correlation Coefficient	-0,24	1	0,193	-0,042	0,067	0,047	0,04	0,07	0,055	-0,11	0,166	-0,198	0,257	0,2	0,054	0,19	0,102
	Sig. (2-tailed)	0,178	.	0,283	0,817	0,71	0,793	0,825	0,697	0,762	0,543	0,355	0,27	0,148	0,265	0,764	0,289	0,573
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X33	Correlation Coefficient	0,075	0,193	1	,693**	,546*	0,299	,560*	,362*	,564*	0,109	,532**	0,298	0,2	,710*	,516*	,400*	,515*
	Sig. (2-tailed)	0,677	0,283	.	0	0,001	0,091	0,001	0,039	0,001	0,546	0,001	0,092	0,264	0	0,002	0,021	0,002
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X34	Correlation Coefficient	-0,193	-0,042	,693*	1	,367*	0,329	,468*	,408*	,385*	0,187	,349*	0,122	0,225	,524*	0,287	0,251	0,281

	Sig. (2-tailed)	0,281	0,817	0	.	0,035	0,061	0,006	0,018	0,027	0,297	0,046	0,5	0,209	0,002	0,106	0,158	0,113
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X35	Correlation Coefficient	-0,07	0,067	,546*	,367*	1	,421*	,522*	,549**	,536*	0,228	,551**	0,151	0,016	,532*	,514*	,422*	,452*
	Sig. (2-tailed)	0,697	0,71	0,001	0,035	.	0,015	0,002	0,001	0,001	0,201	0,001	0,402	0,928	0,001	0,002	0,014	0,008
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X36	Correlation Coefficient	-0,143	0,047	0,299	0,329	,421*	1	,527*	,498**	0,19	,391*	0,281	-0,171	0,002	,475*	0,048	0,023	0,016
	Sig. (2-tailed)	0,428	0,793	0,091	0,061	0,015	.	0,002	0,003	0,29	0,024	0,113	0,341	0,993	0,005	0,792	0,898	0,931
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X37	Correlation Coefficient	0,113	0,04	,560*	,468**	,522*	,527*	1	,427*	,467*	0,216	,735**	,349*	0,242	,378*	,413*	0,248	0,114
	Sig. (2-tailed)	0,53	0,825	0,001	0,006	0,002	0,002	.	0,013	0,006	0,227	0	0,047	0,174	0,03	0,017	0,163	0,527
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X38	Correlation Coefficient	-0,13	0,07	,362*	,408*	,549*	,498*	,427*	1	0,238	0,295	,540**	0,119	0,262	0,342	,372*	0,133	0,093

	Sig. (2-tailed)	0,471	0,697	0,039	0,018	0,001	0,003	0,013	.	0,182	0,095	0,001	0,511	0,141	0,052	0,033	0,459	0,606
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X39	Correlation Coefficient	0,116	0,055	,564*	,385*	,536*	0,19	,467*	0,238	1	0,214	,461**	0,333	0,263	,378*	,605*	,451**	,624*
	Sig. (2-tailed)	0,521	0,762	0,001	0,027	0,001	0,29	0,006	0,182	.	0,231	0,007	0,059	0,14	0,03	0	0,008	0
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X40	Correlation Coefficient	0,191	-0,11	0,109	0,187	0,228	,391*	0,216	0,295	0,214	1	0,181	0,035	0,047	0,078	0,233	0,156	0,172
	Sig. (2-tailed)	0,287	0,543	0,546	0,297	0,201	0,024	0,227	0,095	0,231	.	0,314	0,845	0,797	0,666	0,191	0,387	0,339
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X41	Correlation Coefficient	0,135	0,166	,532*	,349*	,551*	0,281	,735*	,540**	,461*	0,181	1	0,319	0,302	0,34	,495*	,353*	0,291
	Sig. (2-tailed)	0,455	0,355	0,001	0,046	0,001	0,113	0	0,001	0,007	0,314	.	0,071	0,088	0,053	0,003	0,044	0,101
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X42	Correlation Coefficient	0,232	-0,198	0,298	0,122	0,151	-0,171	,349*	0,119	0,333	0,035	0,319	1	0,178	-0,09	,590*	0,14	0,13

	Sig. (2-tailed)	0,194	0,27	0,092	0,5	0,402	0,341	0,047	0,511	0,059	0,845	0,071	.	0,323	0,617	0	0,438	0,471
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X43	Correlation Coefficient	0,066	0,257	0,2	0,225	0,016	0,002	0,242	0,262	0,263	0,047	0,302	0,178	1	0,163	0,28	0,138	0,175
	Sig. (2-tailed)	0,716	0,148	0,264	0,209	0,928	0,993	0,174	0,141	0,14	0,797	0,088	0,323	.	0,366	0,115	0,444	0,329
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X44	Correlation Coefficient	-0,131	0,2	,710*	,524**	,532*	,475*	,378*	0,342	,378*	0,078	0,34	-0,09	0,163	1	0,295	,346*	0,298
	Sig. (2-tailed)	0,469	0,265	0	0,002	0,001	0,005	0,03	0,052	0,03	0,666	0,053	0,617	0,366	.	0,096	0,049	0,092
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X45	Correlation Coefficient	0,152	0,054	,516*	0,287	,514*	0,048	,413*	,372*	,605*	0,233	,495**	,590**	0,28	0,295	1	,397*	,430*
	Sig. (2-tailed)	0,397	0,764	0,002	0,106	0,002	0,792	0,017	0,033	0	0,191	0,003	0	0,115	0,096	.	0,022	0,013
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X46	Correlation Coefficient	0,134	0,19	,400*	0,251	,422*	0,023	0,248	0,133	,451*	0,156	,353*	0,14	0,138	,346*	,397*	1	,784*

	Sig. (2-tailed)	0,459	0,289	0,021	0,158	0,014	0,898	0,163	0,459	0,008	0,387	0,044	0,438	0,444	0,049	0,022	.	0
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X47	Correlation Coefficient	0,16	0,102	,515*	0,281	,452*	0,016	0,114	0,093	,624*	0,172	0,291	0,13	0,175	0,298	,430*	,784**	1
	Sig. (2-tailed)	0,373	0,573	0,002	0,113	0,008	0,931	0,527	0,606	0	0,339	0,101	0,471	0,329	0,092	0,013	0	.
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X48	Correlation Coefficient	,388*	0,038	,467*	0,123	,440*	0,215	,410*	,347*	0,309	0,285	,573**	0,274	0,268	,358*	,565*	0,283	,351*
	Sig. (2-tailed)	0,026	0,832	0,006	0,496	0,01	0,231	0,018	0,048	0,081	0,108	0	0,123	0,131	0,041	0,001	0,11	0,045
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X49	Correlation Coefficient	-0,133	-0,007	,551*	,500**	,568*	0,167	,482*	0,342	,830*	0,16	,561**	0,331	0,144	,419*	,694*	,436*	,551*
	Sig. (2-tailed)	0,459	0,968	0,001	0,003	0,001	0,352	0,004	0,052	0	0,373	0,001	0,06	0,423	0,015	0	0,011	0,001
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X50	Correlation Coefficient	,483**	0,035	,418*	0,151	,440*	-0,021	,474*	,375*	0,328	0,035	,610**	,507**	,467*	0,176	,547*	0,217	0,27

	Sig. (2-tailed)	0,004	0,848	0,016	0,401	0,01	0,908	0,005	0,031	0,062	0,846	0	0,003	0,006	0,329	0,001	0,225	0,129
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X51	Correlation Coefficient	,400*	-0,091	-0,29	-0,322	-,351*	-,506*	-0,145	-0,216	-0,259	-,432*	-0,163	0,071	0,035	-0,243	-0,144	-0,063	-0,279
	Sig. (2-tailed)	0,021	0,613	0,101	0,067	0,045	0,003	0,422	0,227	0,146	0,012	0,365	0,695	0,846	0,174	0,424	0,729	0,116
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X52	Correlation Coefficient	0,285	-0,148	0,282	0,083	0,147	0,042	0,278	0,104	0,182	0,032	,507**	0,218	-0,053	0,011	0,021	0,254	,378*
	Sig. (2-tailed)	0,108	0,412	0,112	0,646	0,414	0,814	0,118	0,564	0,312	0,86	0,003	0,223	0,768	0,951	0,906	0,154	0,03
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X53	Correlation Coefficient	,396*	-0,044	0,214	-0,027	0,014	-0,097	0,101	-0,084	0,227	0,043	,392*	0	0,062	0,064	-0,044	0,337	,498*
	Sig. (2-tailed)	0,023	0,808	0,231	0,88	0,938	0,592	0,576	0,64	0,204	0,812	0,024	1	0,732	0,724	0,806	0,055	0,003
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X54	Correlation Coefficient	,606**	-0,176	-0,043	-0,28	0,007	-0,225	0,215	-0,026	0,011	0	0,247	,363*	0,089	-0,058	0,144	0,042	-0,096

	Sig. (2-tailed)	0	0,327	0,812	0,114	0,97	0,208	0,23	0,885	0,95	0,999	0,165	0,038	0,624	0,748	0,425	0,816	0,595
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X55	Correlation Coefficient	0,132	0,03	0,278	0,082	0,22	-0,008	0,213	0,138	0,063	-0,034	0,337	0,147	-0,137	0,051	0,306	0,335	0,202
	Sig. (2-tailed)	0,463	0,868	0,118	0,649	0,218	0,963	0,234	0,443	0,729	0,85	0,055	0,415	0,446	0,777	0,084	0,056	0,259
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X56	Correlation Coefficient	0,022	-,506*	-,533**	-,346*	-,463**	0,026	0,318	-,423*	-,523*	0,11	-,494*	0,255	-,359*	-0,336	-,565**	-,482*	-,468*
	Sig. (2-tailed)	0,905	0,003	0,001	0,049	0,007	0,887	0,071	0,014	0,002	0,544	0,003	0,152	0,04	0,056	0,001	0,005	0,006
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X57	Correlation Coefficient	0,157	0,214	-,457**	-,453**	-,543**	-,404*	-,480*	-,389*	-,528*	0,175	0,283	0,112	0,017	-,391*	-,507**	-,357*	0,298
	Sig. (2-tailed)	0,384	0,232	0,007	0,008	0,001	0,02	0,005	0,025	0,002	0,33	0,11	0,536	0,927	0,025	0,003	0,041	0,092
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X58	Correlation	-	0,222	0,212	0,103	-,418*	0,254	0,14	0,21	0,092	0,26	0,33	-	-0,31	0,322	0,077	0,19	0,149

	Coefficient	0,011							7			8	0,198				5	
	Sig. (2-tailed)	0,952	0,215	0,235	0,569	0,015	0,154	0,438	0,226	0,612	0,144	0,054	0,269	0,079	0,068	0,669	0,277	0,408
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
TOTAL	Correlation Coefficient	0,181	-0,096	0,325	0,062	,466*	0,223	,532*	0,302	,368*	0,216	,634**	,439*	-0,079	0,266	,352*	0,25	0,154
	Sig. (2-tailed)	0,313	0,596	0,065	0,732	0,006	0,212	0,001	0,088	0,035	0,227	0	0,011	0,662	0,135	0,045	0,161	0,394
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

		X48	X49	X50	X51	X52	X53	X54	X55	X56	X57	X58	TOTAL
Y1	Correlation Coefficient	-,357*	-0,165	-,454**	0,181	- 0,059	- 0,126	- 0,044	-0,309	0,307	-0,177	-0,214	-0,094
	Sig. (2-tailed)	0,042	0,359	0,008	0,314	0,746	0,484	0,806	0,08	0,082	0,324	0,231	0,604
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y2	Correlation Coefficient	-0,257	-,460**	-,372*	0,016	- 0,027	0,162	0,067	-0,106	,450* *	,357*	-0,139	-0,253
	Sig. (2-tailed)	0,149	0,007	0,033	0,928	0,879	0,369	0,711	0,556	0,009	0,042	0,441	0,156
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y3	Correlation Coefficient	-0,132	-0,208	0,127	0,255	- 0,121	- 0,282	0,178	0,107	0,201	0,13	-0,145	0,148
	Sig. (2-tailed)	0,465	0,244	0,481	0,152	0,503	0,112	0,323	0,552	0,261	0,47	0,422	0,41
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y4	Correlation Coefficient	-0,326	-0,237	-0,278	0,179	0,058	0,155	- 0,079	-0,28	,352*	0,227	0,192	0,165

	Sig. (2-tailed)	0,064	0,185	0,117	0,318	0,75	0,388	0,661	0,115	0,045	0,204	0,285	0,359
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y5	Correlation Coefficient	-0,248	-0,098	0,031	0,32	-0,116	-0,118	0,322	-,394*	0,293	0,135	-0,176	,362*
	Sig. (2-tailed)	0,164	0,586	0,865	0,069	0,522	0,512	0,067	0,023	0,097	0,455	0,327	0,039
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y6	Correlation Coefficient	-0,104	-0,132	-0,332	-0,174	-0,1	-0,234	-,356*	-0,073	0,035	-0,057	,422*	-0,056
	Sig. (2-tailed)	0,565	0,462	0,059	0,332	0,58	0,19	0,042	0,686	0,846	0,754	0,014	0,756
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y7	Correlation Coefficient	-0,153	-0,016	-0,052	0,104	0,12	0,026	-0,034	-,394*	0,291	0,137	0,185	0,249
	Sig. (2-tailed)	0,396	0,93	0,773	0,564	0,504	0,887	0,85	0,023	0,1	0,446	0,303	0,163
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y8	Correlation Coefficient	-0,211	-0,204	0	,409*	-0,151	-0,247	0,157	-,442*	0,227	0,093	-0,025	0,269

	Sig. (2-tailed)	0,239	0,256	1	0,018	0,403	0,165	0,381	0,01	0,205	0,606	0,888	0,13
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y9	Correlation Coefficient	-,472**	-0,215	-0,19	,436*	-0,209	-0,084	0,171	-,460**	,409*	0,145	0,208	,418*
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,23	0,291	0,011	0,243	0,643	0,342	0,007	0,018	0,421	0,246	0,016
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y10	Correlation Coefficient	-,568**	0,068	-0,106	,398*	-0,119	-0,142	-0,066	-0,302	0,158	0,006	0,089	,403*
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,706	0,557	0,022	0,509	0,431	0,716	0,088	0,379	0,975	0,621	0,02
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y11	Correlation Coefficient	-0,301	-,351*	-0,298	0,29	-0,057	0,037	0,216	-0,222	0,315	0,194	,355*	0,184
	Sig. (2-tailed)	0,088	0,045	0,093	0,102	0,754	0,84	0,228	0,214	0,074	0,279	0,043	0,304
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y12	Correlation Coefficient	-,529**	-0,187	-,371*	-0,015	-0,15	-0,101	-0,23	-0,048	0,33	0,211	-0,1	-0,129

	Sig. (2-tailed)	0,002	0,298	0,033	0,936	0,406	0,577	0,197	0,789	0,061	0,239	0,58	0,473
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y13	Correlation Coefficient	-0,099	0,098	-0,119	0,201	0,26	0,076	0,228	-0,173	0,303	-0,044	0,083	,500**
	Sig. (2-tailed)	0,584	0,587	0,508	0,262	0,144	0,674	0,202	0,336	0,087	0,809	0,648	0,003
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y14	Correlation Coefficient	-0,168	-0,032	0,138	0,122	0,031	-0,208	0,115	-0,058	0,095	-0,007	-0,02	,409*
	Sig. (2-tailed)	0,351	0,859	0,444	0,499	0,864	0,244	0,523	0,747	0,598	0,968	0,911	0,018
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y15	Correlation Coefficient	-0,121	0,015	0,046	0,237	0,328	,374*	,430*	0,019	0,065	0,086	-0,046	,368*
	Sig. (2-tailed)	0,502	0,935	0,798	0,183	0,062	0,032	0,012	0,917	0,718	0,633	0,798	0,035
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y16	Correlation Coefficient	-0,305	0,045	-0,3	-0,102	-0,209	-0,177	-0,193	-0,143	0,231	-0,128	0,237	,362*

	Sig. (2-tailed)	0,085	0,804	0,09	0,572	0,244	0,324	0,282	0,427	0,196	0,479	0,185	0,038
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y17	Correlation Coefficient	0,182	-0,094	0,15	0,169	0,059	-0,018	0,097	-0,036	0,197	0,291	0,117	0,285
	Sig. (2-tailed)	0,31	0,602	0,405	0,348	0,744	0,919	0,592	0,843	0,271	0,1	0,516	0,108
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y18	Correlation Coefficient	-0,123	0,232	-0,03	-0,218	0,189	-0,054	0,12	0,121	-0,146	-0,2	0,073	0,192
	Sig. (2-tailed)	0,495	0,193	0,866	0,223	0,293	0,767	0,505	0,503	0,417	0,263	0,687	0,284
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y19	Correlation Coefficient	-0,136	0,103	0,03	0,334	0,283	0,298	0,241	0,007	0,114	0,023	0,103	,469**
	Sig. (2-tailed)	0,45	0,568	0,87	0,058	0,111	0,092	0,177	0,969	0,528	0,898	0,568	0,006
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y20	Correlation Coefficient	-0,026	0,279	-0,055	-0,277	0,048	-0,027	0,07	-0,26	0,163	-0,118	-0,006	,360*

	Sig. (2-tailed)	0,886	0,115	0,76	0,119	0,79	0,88	0,7	0,144	0,365	0,514	0,973	0,04
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y21	Correlation Coefficient	-0,23	-,411*	0,063	,466*	-	-	,363*	-0,109	0,33	0,341	0,013	0,156
	Sig. (2-tailed)	0,198	0,018	0,726	0,006	0,082	0,38	0,038	0,546	0,061	0,052	0,942	0,386
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y22	Correlation Coefficient	-0,087	0,048	0,263	0,167	0,15	0,265	0,316	-0,282	0,099	0,057	0,09	,507**
	Sig. (2-tailed)	0,63	0,79	0,14	0,352	0,406	0,136	0,073	0,112	0,582	0,754	0,616	0,003
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y23	Correlation Coefficient	0,084	0,141	,369*	0,178	0,03	0,052	0,251	,460**	-,356*	0,04	-0,027	0,142
	Sig. (2-tailed)	0,64	0,433	0,035	0,323	0,87	0,774	0,16	0,007	0,042	0,825	0,881	0,431
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y24	Correlation Coefficient	-,383*	0,035	-,411*	0,106	-	0,086	-	0,039	0,224	0,026	-0,057	-0,134
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,825	0,001	0,106	0,052	0,086	0,052	0,039	0,224	0,026	0,057	0,134
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

	Sig. (2-tailed)	0,028	0,845	0,017	0,559	0,775	0,633	0,246	0,83	0,211	0,887	0,754	0,456
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y25	Correlation Coefficient	-0,118	-0,169	-0,006	-0,085	-	-	0,003	0,002	0,054	-0,147	-0,132	0,103
	Sig. (2-tailed)	0,513	0,347	0,973	0,639	0,941	0,854	0,986	0,992	0,765	0,414	0,464	0,57
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y26	Correlation Coefficient	-0,181	-0,179	-0,062	0,101	0,201	0,331	0,069	0,193	0,225	0,192	0,032	0,298
	Sig. (2-tailed)	0,313	0,319	0,733	0,577	0,263	0,06	0,704	0,282	0,209	0,286	0,858	0,092
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y27	Correlation Coefficient	-,371*	-0,266	-,378*	0,005	0,021	0,004	-	-,432*	,447*	0,226	-0,048	0,123
	Sig. (2-tailed)	0,034	0,134	0,03	0,979	0,91	0,984	0,631	0,012	0,009	0,206	0,791	0,495
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y28	Correlation Coefficient	-,510**	0,012	-0,301	0,317	-	-	0,048	-,496**	0,315	-0,023	-0,19	0,165
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,999	0,001	0,001	0,999	0,999	0,999	0,001	0,001	0,999	0,999	0,999
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

	Sig. (2-tailed)	0,002	0,945	0,089	0,072	0,454	0,355	0,789	0,003	0,074	0,898	0,29	0,359
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y29	Correlation Coefficient	-0,305	-0,268	-0,15	0,225	-0,003	0,139	0,074	-0,25	0,338	0,236	,365*	,441*
	Sig. (2-tailed)	0,084	0,131	0,404	0,208	0,989	0,442	0,682	0,161	0,054	0,187	0,037	0,01
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
Y30	Correlation Coefficient	-0,218	,388*	-0,076	-0,05	-0,073	0,018	-0,034	-0,002	-0,077	-0,13	0,042	0,258
	Sig. (2-tailed)	0,222	0,026	0,675	0,784	0,685	0,922	0,853	0,993	0,67	0,47	0,817	0,148
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X31	Correlation Coefficient	,388*	-0,133	,483**	,400*	0,285	,396*	,606*	0,132	0,022	0,157	-0,011	0,181
	Sig. (2-tailed)	0,026	0,459	0,004	0,021	0,108	0,023	0	0,463	0,905	0,384	0,952	0,313
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X32	Correlation Coefficient	0,038	-0,007	0,035	-0,091	-0,148	-0,044	-0,176	0,03	-0,506**	-0,214	0,222	-0,096

	Sig. (2-tailed)	0,832	0,968	0,848	0,613	0,412	0,808	0,327	0,868	0,003	0,232	0,215	0,596
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X33	Correlation Coefficient	,467**	,551**	,418*	-0,29	0,282	0,214	-0,043	0,278	-,533**	-,457**	0,212	0,325
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,001	0,016	0,101	0,112	0,231	0,812	0,118	0,001	0,007	0,235	0,065
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X34	Correlation Coefficient	0,123	,500**	0,151	-0,322	0,083	-0,027	-0,28	0,082	-,346*	-,453**	0,103	0,062
	Sig. (2-tailed)	0,496	0,003	0,401	0,067	0,646	0,88	0,114	0,649	0,049	0,008	0,569	0,732
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X35	Correlation Coefficient	,440*	,568**	,440*	-,351*	0,147	0,014	0,007	0,22	-,463**	-,543**	,418*	,466**
	Sig. (2-tailed)	0,01	0,001	0,01	0,045	0,414	0,938	0,97	0,218	0,007	0,001	0,015	0,006
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X36	Correlation Coefficient	0,215	0,167	-0,021	-,506**	0,042	0,097	0,225	-0,008	-0,026	-,404*	0,254	0,223

	Sig. (2-tailed)	0,231	0,352	0,908	0,003	0,814	0,592	0,208	0,963	0,887	0,02	0,154	0,212
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X37	Correlation Coefficient	,410*	,482**	,474**	-0,145	0,278	0,101	0,215	0,213	-0,318	-,480**	0,14	,532**
	Sig. (2-tailed)	0,018	0,004	0,005	0,422	0,118	0,576	0,23	0,234	0,071	0,005	0,438	0,001
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X38	Correlation Coefficient	,347*	0,342	,375*	-0,216	0,104	-0,084	-0,026	0,138	-,423*	-,389*	0,217	0,302
	Sig. (2-tailed)	0,048	0,052	0,031	0,227	0,564	0,64	0,885	0,443	0,014	0,025	0,226	0,088
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X39	Correlation Coefficient	0,309	,830**	0,328	-0,259	0,182	0,227	0,011	0,063	-,523**	-,528**	0,092	,368*
	Sig. (2-tailed)	0,081	0	0,062	0,146	0,312	0,204	0,95	0,729	0,002	0,002	0,612	0,035
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X40	Correlation Coefficient	0,285	0,16	0,035	-,432*	0,032	0,043	0	-0,034	0,11	-0,175	0,26	0,216

	Sig. (2-tailed)	0,108	0,373	0,846	0,012	0,86	0,812	0,999	0,85	0,544	0,33	0,144	0,227
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X41	Correlation Coefficient	,573**	,561**	,610**	-0,163	,507*	,392*	0,247	0,337	- ,494**	-0,283	0,338	,634**
	Sig. (2-tailed)	0	0,001	0	0,365	0,003	0,024	0,165	0,055	0,003	0,11	0,054	0
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X42	Correlation Coefficient	0,274	0,331	,507**	0,071	0,218	0	,363*	0,147	-0,255	-0,112	-0,198	,439*
	Sig. (2-tailed)	0,123	0,06	0,003	0,695	0,223	1	0,038	0,415	0,152	0,536	0,269	0,011
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X43	Correlation Coefficient	0,268	0,144	,467**	0,035	- 0,053	0,062	0,089	-0,137	-,359*	-0,017	-0,31	-0,079
	Sig. (2-tailed)	0,131	0,423	0,006	0,846	0,768	0,732	0,624	0,446	0,04	0,927	0,079	0,662
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X44	Correlation Coefficient	,358*	,419*	0,176	-0,243	0,011	0,064	- 0,058	0,051	-0,336	-,391*	0,322	0,266

	Sig. (2-tailed)	0,041	0,015	0,329	0,174	0,951	0,724	0,748	0,777	0,056	0,025	0,068	0,135
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X45	Correlation Coefficient	,565**	,694**	,547**	-0,144	0,021	-0,044	0,144	0,306	-,565**	-,507**	0,077	,352*
	Sig. (2-tailed)	0,001	0	0,001	0,424	0,906	0,806	0,425	0,084	0,001	0,003	0,669	0,045
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X46	Correlation Coefficient	0,283	,436*	0,217	-0,063	0,254	0,337	0,042	0,335	-,482**	-,357*	0,195	0,25
	Sig. (2-tailed)	0,11	0,011	0,225	0,729	0,154	0,055	0,816	0,056	0,005	0,041	0,277	0,161
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X47	Correlation Coefficient	,351*	,551**	0,27	-0,279	,378*	,498*	-0,096	0,202	-,468**	-0,298	0,149	0,154
	Sig. (2-tailed)	0,045	0,001	0,129	0,116	0,03	0,003	0,595	0,259	0,006	0,092	0,408	0,394
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X48	Correlation Coefficient	1	0,32	,637**	-0,21	,373*	0,269	0,285	,415*	-,434*	-0,166	0,183	0,188

	Sig. (2-tailed)	.	0,07	0	0,241	0,033	0,131	0,107	0,016	0,012	0,356	0,309	0,295
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X49	Correlation Coefficient	0,32	1	0,308	-0,341	0,232	0,171	0,005	0,167	-,527**	-,636**	0,076	,411*
	Sig. (2-tailed)	0,07	.	0,082	0,052	0,193	0,342	0,977	0,353	0,002	0	0,674	0,018
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X50	Correlation Coefficient	,637**	0,308	1	0,181	0,254	0,204	,502*	0,32	-,528**	-0,18	0,024	,399*
	Sig. (2-tailed)	0	0,082	.	0,313	0,155	0,256	0,003	0,07	0,002	0,315	0,894	0,021
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X51	Correlation Coefficient	-0,21	-0,341	0,181	1	-0,168	-0,007	,473*	-0,145	0,119	0,241	-0,045	0,037
	Sig. (2-tailed)	0,241	0,052	0,313	.	0,35	0,968	0,005	0,42	0,508	0,177	0,802	0,837
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X52	Correlation Coefficient	,373*	0,232	0,254	-0,168	1	,745*	0,295	0,078	0	0,13	-0,056	,386*

	Sig. (2-tailed)	0,033	0,193	0,155	0,35	.	0	0,096	0,664	1	0,473	0,758	0,027
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X53	Correlation Coefficient	0,269	0,171	0,204	-0,007	,745*	1	0,343	-0,007	0,051	0,276	0,007	0,269
	Sig. (2-tailed)	0,131	0,342	0,256	0,968	0	.	0,05	0,97	0,78	0,12	0,968	0,13
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X54	Correlation Coefficient	0,285	0,005	,502**	,473*	0,295	0,343	1	-0,008	0,064	0,19	-0,152	,423*
	Sig. (2-tailed)	0,107	0,977	0,003	0,005	0,096	0,05	.	0,963	0,722	0,288	0,397	0,014
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X55	Correlation Coefficient	,415*	0,167	0,32	-0,145	0,078	-	-	1	-	-0,239	0,14	-0,025
	Sig. (2-tailed)	0,016	0,353	0,07	0,42	0,664	0,97	0,963	.	0,002	0,181	0,438	0,891
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X56	Correlation Coefficient	-,434*	-,527**	-,528**	0,119	0	0,051	0,064	-,518**	1	,589**	-0,177	-0,048

	Sig. (2-tailed)	0,012	0,002	0,002	0,508	1	0,78	0,722	0,002	.	0	0,326	0,791
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X57	Correlation Coefficient	-0,166	-,636**	-0,18	0,241	0,13	0,276	0,19	-0,239	,589*	1	-0,175	-0,204
	Sig. (2-tailed)	0,356	0	0,315	0,177	0,473	0,12	0,288	0,181	0	.	0,33	0,256
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
X58	Correlation Coefficient	0,183	0,076	0,024	-0,045	-0,056	0,007	-0,152	0,14	-0,177	-0,175	1	0,338
	Sig. (2-tailed)	0,309	0,674	0,894	0,802	0,758	0,968	0,397	0,438	0,326	0,33	.	0,054
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33
TOTAL	Correlation Coefficient	0,188	,411*	,399*	0,037	,386*	0,269	,423*	-0,025	-0,048	-0,204	0,338	1
	Sig. (2-tailed)	0,295	0,018	0,021	0,837	0,027	0,13	0,014	0,891	0,791	0,256	0,054	.
	N	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33	33

Tabel 5.9 reabilitas Stres akademik dan *Self Regulation Learning* Saring 1

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	33	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,689	59

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	317,7273	469,705	-,085	,692
Y2	317,3333	475,792	-,321	,696
Y3	317,8182	460,778	,144	,686
Y4	317,4848	462,195	,140	,687
Y5	317,6061	452,746	,458	,680
Y6	316,5758	468,752	-,055	,691
Y7	318,0606	461,871	,265	,686
Y8	317,9394	461,121	,291	,685
Y9	317,5152	448,008	,455	,677
Y10	317,0909	454,210	,456	,680

Y11	316,5455	462,381	,206	,686
Y12	316,6970	470,468	-,109	,692
Y13	317,3939	450,621	,461	,678
Y14	317,9091	449,585	,442	,678
Y15	317,2121	452,172	,362	,680
Y16	317,0606	454,559	,354	,681
Y17	318,2424	456,377	,265	,683
Y18	316,4242	461,627	,167	,686
Y19	317,5152	447,758	,461	,677
Y20	317,0000	454,625	,333	,681
Y21	317,6061	462,309	,162	,686
Y22	317,5758	449,689	,521	,677
Y23	316,4545	462,818	,122	,687
Y24	317,0606	474,371	-,216	,695
Y25	317,4242	464,689	,044	,689
Y26	316,6061	459,809	,247	,685
Y27	318,1515	464,633	,102	,688
Y28	317,7273	462,080	,201	,686
Y29	317,0303	450,968	,495	,678
Y30	316,5455	458,068	,300	,683
X31	317,1818	461,653	,180	,686
X32	316,9091	471,460	-,133	,693
X33	316,8182	456,278	,305	,682
X34	316,8788	468,172	-,035	,691
X35	317,4545	456,693	,342	,682
X36	317,6970	461,030	,187	,686
X37	317,0606	449,559	,456	,678
X38	317,3030	459,905	,241	,685
X39	317,3636	455,489	,294	,682
X40	317,3030	464,218	,106	,688

X41	316,6667	454,417	,444	,681
X42	316,9091	451,460	,429	,679
X43	317,6364	470,801	-,106	,693
X44	316,7273	463,830	,133	,687
X45	317,3333	454,417	,338	,681
X46	316,2424	463,752	,182	,687
X47	316,4242	464,127	,106	,688
X48	317,0606	463,684	,106	,688
X49	317,2424	452,314	,356	,680
X50	317,1818	450,028	,421	,678
X51	317,5758	462,814	,144	,687
X52	316,5758	457,377	,352	,683
X53	316,4848	462,070	,244	,686
X54	316,7879	452,235	,395	,680
X55	317,0909	471,335	-,122	,693
X56	317,6667	468,917	-,060	,691
X57	316,9091	476,398	-,293	,696
X58	316,6970	459,218	,260	,684
TOTAL	159,9697	116,905	1,000	,721

Tabel 5.9 Uji Reabilitas 2 (Setelah Saring)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	177	97,8
	Excluded ^a	4	2,2
	Total	181	100,0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,725	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
STRESS1	78,6610	49,225	,193	,722
STRESS2	78,4407	48,214	,271	,716
STRESS3	79,0169	52,176	-,064	,733
STRESS4	78,8079	51,565	,005	,731
STRESS5	78,0056	50,085	,142	,724
STRESS6	79,0226	47,136	,330	,712
STRESS7	78,0904	48,287	,316	,714
STRESS8	78,9153	46,953	,353	,710
STRESS9	78,4407	45,168	,479	,699
STRESS10	78,0226	44,522	,522	,695

STRESS11	78,6497	49,229	,220	,720
STRESS12	78,8418	51,429	,005	,733
STRESS13	77,5763	50,496	,107	,726
STRESS14	78,7288	52,119	-,058	,734
STRESS15	77,9096	47,071	,526	,702
STRESS16	77,6215	50,964	,078	,727
STRESS17	78,1751	49,736	,172	,723
SLR18	77,9040	49,224	,277	,717
SLR19	77,9096	49,844	,181	,722
SLR20	78,2034	48,242	,320	,713
SLR21	78,1130	46,976	,433	,705
SLR22	78,2655	49,492	,248	,718
SLR23	78,5537	49,851	,133	,726
SLR24	77,7514	48,438	,384	,711
SLR25	78,0000	47,773	,356	,711
SLR26	78,2938	47,765	,402	,709
SLR27	78,4859	49,547	,150	,725
SLR28	77,9661	50,101	,150	,724
SLR29	77,6893	50,034	,165	,723
SLR30	77,4633	49,011	,269	,717

Gambar 5.10 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id

No. : /FPsi.1/PP.009/9/2021
Perihal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

13 September 2021

Kepada Yth.
Kepala SMA NEGERI 1 TAMBUN SELATAN
di
Bekasi

Dengan hormat,
Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : DYAH AYU RAHMANI / 17410222
Tempat Penelitian : SMA NEGERI 1 TAMBUN SELATAN
Judul Skripsi : HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK YANG DIALAMI OLEH SISWA KELAS II MIPA DI SMA NEGERI 1 CIBITUNG AKIBAT MODE PEMBELAJARAN DARING SAAT PANDEMI COVID-19
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
2. Ainindita Aghniacakti, M.Psi.

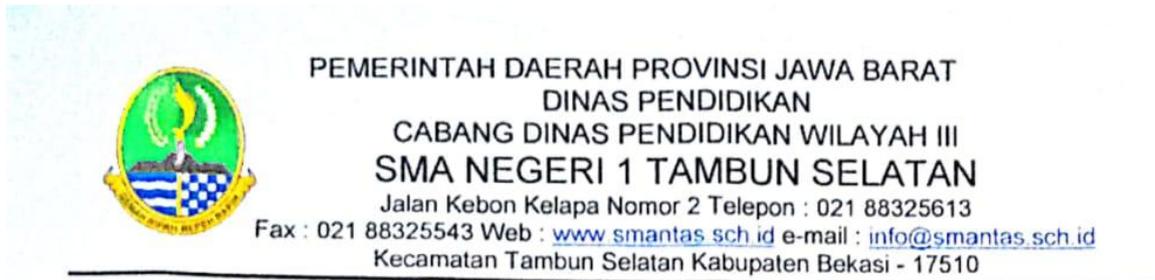
Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,

As Ridho

Tembusan:
1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Gambar 5.11 Surat Telah Selesai Melakukan Penelitian



SURAT KETERANGAN

Nomor : 421/036/SMAN.01. Tamsel/ Cadisdik.wil.III/ 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Tambun Selatan Kabupaten Bekasi :

Nama : **Drs. Rahmat Kusnadi, M.M**
NIP : 19630813 198601 1 002
Pangkat / Golongan : Pembina TK.I / IV. b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMAN 1 Tambun Selatan

Menerangkan bahwa :

Nama : **Dyah Ayu Rahmani**
NIM : 17410222
Program Studi : Psikologi
Universitas : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Telah melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan skripsi dengan judul **"Hubungan Antara Self Regulation Learning dengan Stres Akademik yang Dialami oleh Siswa Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan Akibat Mode Pembelajaran Daring saat Pandemi Covid-19"** yang dilaksanakan dari tanggal **13 september - 8 oktober 2021**.

Demikian surat keterangan ini kami berikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tambun Selatan, 09 Oktober 2021

Kepala Sekolah



Drs. Rahmat Kusnadi, M.M
19630813 198601 1 002