

Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Stres Akademik Siswa Saat Pembelajaran Tatap Muka Terbatas Pada Kelas XI Di SMAN 1 Wonoayu

Oleh:

Ria Irawati,

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2023

Pendahuluan

- Proses belajar dengan metode pembelajaran tatap muka-terbatas (PTM-terbatas) telah direkomendasikan untuk dilakukan mulai bulan Januari 2022, hal ini untuk memulai proses adaptasi baru dalam lingkup pendidikan, mengingat situasi pandemi yang mulai terkendali. Hal lain yang membuat PTM-terbatas segera dianjurkan karena banyak dampak negatif dari Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). Seperti tidak adanya fasilitas untuk mengakses jaringan internet, dan siswa yang belum siap untuk mengikuti kelas daring karena sudah terbiasa dengan pola belajar di kelas yang tatap muka.
- Menurut temuan KPAI, mereka mendapati 51 laporan dari orang tua dari berbagai daerah yang mengeluhkan anak mereka mendapat tugas yang berlebihan saat PJJ.
- Menurut data KPAI, siswa yang melakukan belajar daring mengalami stres dan lelah (Harsono, 2020). Stres dan lelah itu dikarenakan proses belajar yang berlangsung dilakukan tanpa interaksi guru dan siswa.
- Menurut temuan KPAI fenomena ini terjadi karena PJJ dan stres akademik berbanding lurus dengan tingkat stres anak dan bertambahnya umur (Wijaya et al., 2020). Fenomena ini ditemukan KPAI dalam bentuk perilaku anak yang mudah marah, mudah bosan, dan ingin segera masuk ke sekolah untuk bersosialisasi dan berkegiatan seperti sebelum masa Pandemi Covid – 19 (Rachmawati, 2021)

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Penelitian ini menguji rumusan masalah berupa “Apakah Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Wonoayu Berhubungan Dengan Stres Akademik Saat Proses Pembelajaran Tatap Muka-terbatas (PTM-terbatas)”

Metode

Jenis Penelitian :

Metode penelitian kuantitatif korelasional

Variabel Penelitian

Variabel Bebas (X) : Regulasi diri dalam belajar

Variabel Tergantung (Y) : Stres Akademik

Populasi

- Proses penelitian ini melibatkan 380 jumlah total populasi. Populasi dalam penelitian ini merupakan keseluruhan kelas XI IPA dan IPS SMAN 1 Wonoayu.

Sampel

- Sampel yang digunakan dengan toleransi kesalahan 5 % memiliki tingkat akurasi sebesar 95% berjumlah 192 responden.

Teknik Sampling

- Dalam penelitian ini proses pengambilan data menggunakan metode *probability sampling*

Teknik Pengumpulan Data

- Pengumpulan data menggunakan skala psikologi dan penyusunannya menggunakan model skala Likert

Hasil

- Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 26.0 for windows. Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) $0.200 > 0.05$ sehingga dapat dikatakan bahwa data dari kedua variabel terdistribusi normal.
- Uji Linieritas nilai signifikansi sebesar $0.319 > 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan variabel memiliki arah hubungan yang linier
- Uji hipotesis nilai koefisien korelasi sebesar -0.439 dengan Sig (2-tailed) $0.000 < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik, sehingga hipotesis penelitian diterima

Pembahasan

Penting bagi peserta didik secara umum untuk memiliki regulasi diri dalam belajar, khususnya pada siswa SMA. Hal ini dikemukakan oleh Rachmah (2015) regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu seseorang dalam memenuhi berbagai tuntutan yang dihadapi. Regulasi diri dalam belajar juga memiliki peran dalam meregulasi emosi yang ada pada siswa agar dapat menghindarkan siswa dari stres yang diberikan pada kegiatan pembelajaran tersebut. Ketika kondisi stres dapat dikendalikan oleh para siswa maka pembelajaran dengan metode PTM-Terbatas mampu teratasi. Sedangkan pada siswa SMA 1 Wonoayu rata-rata memiliki regulasi diri dalam belajar dan stres akademik yang sedang. Serta hasil kategori menurut jenis kelamin diketahui bahwa perempuan memiliki frekuensi yang lebih banyak dibandingkan laki-laki pada kedua variabel.

Temuan Penting Penelitian

Hasil penelitian ini sama seperti penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmawati, yang juga memiliki hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Dengan memiliki nilai koefisien signifikansi $p = 0.036$ ($p < 0.05$) serta nilai koefisien $r = -0.173$. Ketika siswa dapat meregulasi kemampuan belajarnya dengan baik akan lebih mudah untuk dirinya mengatasi rasa stres terhadap pembelajaran. Berbeda jika siswa mudah menyerah dalam belajar, tidak bertanggung jawab atas pr yang diberikan dan semacamnya, maka siswa akan lebih mudah stres selama kegiatan pembelajaran.

Manfaat Penelitian

Manfaat Teoritis :

- Mampu memberikan kajian teori untuk melakukan penelitian lanjutan tentang hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar dengan Stres Akademik.
- Mampu menjadi landasan teoritis untuk membuat kebijakan yang berhubungan dengan PTMT dan stres akademik siswa sekolah.

Manfaat Praktis

Bagi siswa :

- Siswa SMAN 1 Wonoayu memahami konsep stres akademik. Sehingga dengan mengetahui konsep stres akademik siswa dapat melakukan monitor terhadap dirinya sendiri

Bagi Guru :

- Mengetahui pemetaan stres akademik yang terjadi pada siswa mereka. Sehingga guru dapat mensiasati dan mencegah siswa mengalami stres akademik. Meskipun proses belajar melalui media daring dengan kurikulum yang sama saat kelas tatap muka.

Referensi

- [1] N. F. Shalihah, "Sekolah Tatap Muka, Ini Ketentuan Lengkap PTM Terbatas Januari 2022," *Kompas.com*, 2021. <https://www.kompas.com/tren/read/2021/12/27/060500665/sekolah-tatap-muka-ini-ketentuan-lengkap-ptm-terbatas-januari-2022?page=all> (diakses 7 April 2022).
- [2] A. R. Sitoresmi, "Berlaku Mulai Januari 2022, Simak Aturan Terbaru PTM Terbatas Bagi Seluruh Sekolah," *Liputan 6*, 2021. <https://hot.liputan6.com/read/4839695/berlaku-mulai-januari-2022-simak-aturan-terbaru-ptm-terbatas-bagi-seluruh-sekolah> (diakses 7 April 2022).
- [3] T. T. Wijaya, Z. Ying, dan L. Suan, "Gender and Self Regulated Learning During COVID-19 Pandemic in Indonesia," *Jurnal Basicedu*, vol. 4, no. 3, hlm. 725–732, 2020, doi: 10.31004/basicedu.v4i3.422.
- [4] M. D. Pancawati, "Suka Duka Belajar di Rumah," *Kompas.id*, 2020. <https://www.kompas.id/baca/riset/2020/03/26/suka-duka-belajar-di-rumah/> (diakses 26 Maret 2022).
- [5] F. H. Harsono, "Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah," *Liputan 6*, 2020. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah> (diakses 13 Mei 2022).
- [6] Rachmawati, "Cerita Lia Hampir Setahun Belajar Jarak Jauh karena Pandemi, Mengaku Sedih, Kesepian, dan Putus Asa," *Kompas.com*, 2021. <https://regional.kompas.com/read/2021/02/19/06560031/cerita-lia-hampir-setahun-belajar-jarak-jauh-karena-pandemi-mengaku-sedih?page=all> (diakses 19 Februari 2022).
- [7] K. J. Reddy, K. R. Menon, dan A. Thattil, "Academic stress and its sources among university students," *Biomedical and Pharmacology Journal*, vol. 11, no. 1, hlm. 531–537, 2018, doi: 10.13005/bpj/1404.
- [8] F. O. Wildani Khoiri, F. Rahmah, W. Hastin, dan Feliana, "Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik," *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, hlm. 142–149, 2019.
- [9] L. Qian dan Z. Fuqiang, "Academic Stress, Academic Procrastination and Academic performance: a Moderated Dual-Mediation Model," *Journal on Innovation and Sustainability. RISUS ISSN 2179-3565*, vol. 9, no. 2, hlm. 38, 2018, doi: 10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46.
- [10] N. E. Mujahidah, B. Astuti, dan L. N. A. Nhung, "Decreasing academic stress through problem-focused coping strategy for junior high school students," *Psychology, Evaluation, a*

Referensi

- [11] D. Wulandari, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran," *Skripsi Universitas Islam Yogyakarta*, hlm. 51, 2018.
- [12] M. Manjula, "Academic stress management: An intervention in pre-university college youth," *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, vol. 42, no. 1, hlm. 105–113, 2016.
- [13] M. C. Fuentes, R. García-Ros, F. Pérez-González, dan D. Sancerni, "Effects of parenting styles on self-regulated learning and academic stress in Spanish adolescents," *Int J Environ Res Public Health*, vol. 16, no. 15, 2019, doi: 10.3390/ijerph16152778.
- [14] R. S. Jansen, A. van Leeuwen, J. Janssen, R. Conijn, dan L. Kester, "Supporting learners' self-regulated learning in Massive Open Online Courses," *Comput Educ*, vol. 146, no. February 2019, 2020, doi: 10.1016/j.compedu.2019.103771.
- [15] R. Rahmawati, "Regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa," *Skripsi dipublikasikan Universitas Islam Indonesia*, hlm. 23, 2020.
- [16] S. F. E. Rovers, G. Clarebout, H. H. C. M. Savelberg, A. B. H. de Bruin, dan J. J. G. van Merriënboer, "Granularity matters: comparing different ways of measuring self-regulated learning," *Metacogn Learn*, vol. 14, no. 1, hlm. 1–19, 2019, doi: 10.1007/s11409-019-09188-6.
- [17] D. I. Fajriyah, "Hubungan Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran Selama Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19," no. 1996, hlm. 6, 2021.
- [18] A. Kirana dan W. Juliartiko, "Self-Regulated Learning Dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta Barat," *Jurnal Psikologi*, vol. 14, no. 1, hlm. 52–61, 2021, doi: 10.35760/psi.2021.v14i1.3566.
- [19] C. C. Chang, C. Liang, P. N. Chou, dan Y. M. Liao, "Using e-portfolio for learning goal setting to facilitate self-regulated learning of high school students," *Behaviour and Information Technology*, vol. 37, no. 12, hlm. 1237–1251, 2018, doi: 10.1080/0144929X.2018.1496275.
- [20] S. Azwar, *Metodologi Penelitian Psikologi*, 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.
- [21] D. C. Sabrina, Khofifah Nur; Syakarofath, Nandy Agustin; Karmiyati, Diah; Widyasari, "Loneliness dan Internalizing Problems Remaja," *Psychopolytan*, hlm. 142–149, 2022.
- [22] Sugiyono, *Metode Penelitian & Pengembangan : Research and Development*. Bandung: ALFABETA, 2019.
- [23] Taufik, Ildil, dan Z. Ardi, "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang IICE-Multikarya Kons (Padang-Indonesia) dan IKI-Katan Konselor Indonesia-All Rights Reserved Indonesian Institute for Counseling and Education (IICE) Mulfikarya Kons," *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, vol. 1, no. 2, hlm. 143–150, 2013.
- [24] N. Hafifah, E. Widiani, dan W. H. Rahayu, "Perbedaan Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan berdasarkan Jenis Kelamin di Fakultas Kesehatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang," *Nurs News*, vol. 2, no. 3, hlm. 220–229, 2017.

