

ABSTRAK

Skripsi dengan judul "Hubungan antara *Self-regulated Learning* dengan Stres Akademik siswa MAN 1 Tulungagung" ini ditulis oleh Dian Ayu Qori'atul Karisma, NIM. 126308213211, dengan pembimbing Ahmad Fauzan, S.S., M.Pd.I.

Kata Kunci: *Self-regulated Learning*, Stres Akademik, Siswa

Lembaga pendidikan menjadikan siswa tidak pernah lepas dari kewajiban untuk menyelesaikan kewajiban yang diberikan pihak lembaga pendidikan, tentunya siswa banyak dihadapkan pada banyaknya rutinitas yang mengisi kesehariannya. Stres akademik ialah sebuah masalah yang kerap dihadapi oleh siswa, khususnya di sekolah dengan tuntutan akademik tinggi seperti MAN 1 Tulungagung, yang memiliki kurikulum padat serta persaingan untuk mencapai nilai yang unggul. Hal tersebut dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar apabila mereka tidak mempunyai keterampilan untuk mengatur diri dengan baik. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-regulated learning* (SRL) dan stres akademik pada siswa, dengan harapan bahwa kemampuan siswa dalam mengelola diri mereka sendiri dalam proses belajar dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami oleh mereka. Peningkatan SRL diyakini dapat menolong siswa dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga mereka dapat mencapai tujuan belajar dengan lebih baik tanpa terbebani oleh stres.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan korelasi *product moment*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini ialah seluruh siswa MAN 1 Tulungagung dari kelas 1, 2, 3 yang berjumlah 1122 siswa. Metode dalam mengambil sampel menggunakan *cluster random sampling*, sehingga jumlah sampel diambil dari 10% dari total populasi yang ada, sehingga total sampel sejumlah 123 subjek. Dalam mengumpulkan data penelitian ini skala *self-regulated learning* digunakan dengan jumlah aitem 26 dengan nilai reliabilitas 0,926 dan validitas berkisar dari 0,309 sampai dengan 0,791 dan juga skala stress akademik dengan jumlah aitem sebanyak 31 aitem dengan hasil reliabilitas sebesar 0,931 dan nilai validitas berkisar dari 0,358 sampai dengan 0,694.

Hasil dari penelitian ini ialah 1) tingkat *self-regulated learning* pada siswa MAN 1 Tulungagung diperoleh hasil sebanyak 97,7% atau sebanyak 114 subjek memiliki kategori sedang. 2) tingkat stres akademik yang terjadi pada siswa MAN 1 Tulungagung diperoleh hasil terdapat 113 siswa dengan siswa dengan presentase 91.9% yang berada pada stres akademik dengan kategori sedang. 3) Terdapat hubungan negatif yang rendah antar kedua variabel yaitu *self-regulated learning*

dengan variabel stres akademik pada siswa MAN 1 Tulungagung. Hasil dari nilai *pearson correlation* adalah -0,320, maka dapat dimaknai bahwa kedua variabel tersebut memiliki korelasi yang rendah, dengan arah hubungan yang negatif. Dari hasil uji hipotesis tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* yang ada pada diri siswa, maka akan semakin rendah pula stres akademik pada diri siswa.

ABSTRACT

Thesis with the title “The Relationship between Self-regulated Learning and Academic Stress of MAN 1 Tulungagung students” was written by Dian Ayu Qori'atul Karisma, NIM. 126308213211, with the supervisor Ahmad Fauzan, S.S., M.Pd.I.

Keywords: Self-regulated Learning, Academic Stress, Students

Students are faced with many routines that fill their daily lives. Academic stress is a problem often faced by students, especially in schools with high academic demands such as MAN 1 Tulungagung, which has a dense curriculum and competition to achieve superior grades. This can impact decreasing concentration, and learning achievement if they do not have the skills to regulate themselves properly. This study aims to examine the relationship between self-regulated learning (SRL) and academic stress in students, with the hope that students' ability to regulate themselves in the learning process can reduce the level of academic stress they experience. Increased SRL is believed to help students in dealing with academic pressure so that they can achieve their learning goals better without being burdened by stress.

This research uses a quantitative method with a research design using product moment correlation. The population used in this study were all MAN 1 Tulungagung students from classes 1, 2, and 3 which amounted to 1122 students. The method of taking samples uses cluster random sampling, which takes samples from 10% of the total population and results in 123 subjects. In collecting data for this study, the scale used with a total of 26 items with a reliability value of 0.926 and validity ranging from 0.309 to 0.791, and also an academic stress scale with a total of 31 items with reliability results of 0.931 and validity values ranging from 0.358 to 0.694.

The results of this study are 1) the level of self-regulated learning in MAN 1 Tulungagung students obtained results as many as 97.7% or 114 subjects have a moderate category, and as many as 7.3% or 9 subjects have a high category. 2) the level of academic stress that occurs in MAN 1 Tulungagung students obtained the results there are 113 students with students with a percentage of 91.9% who are in the moderate category of academic stress. 3) There is a low negative relationship between the two variables, namely self-regulated learning and academic stress variables in MAN 1 Tulungagung students. The result of the Pearson correlation

value is -0.320, it can be interpreted that the two variables have a low correlation, with a negative relationship direction. From the hypothesis test results, it can be concluded that the higher the self-regulated learning in students, the lower the academic stress in students.

خلاصة

، ديان أيو كورياتول كاريسما، ٢٠٢٥ العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيًا والتوتر الأكاديمي لدى طلاب . تولونججونج مان ١ الأطروحة. كلية علم النفس. جامعة سيد علي رحمة الله تولونججونج الإسلامية . الحكومية

المشرف: أحمد فوزان، س.س، ماجستير في علم النفس

إن التعليم يجعل الطلاب لا يهربون أبدًا من الالتزام بإتمام المهام التي تعطيها المؤسسات التعليمية، وبالطبع يواجه الطلاب العديد من الأعمال الروتينية التي تملأ حياتهم اليومية. الضغط الأكاديمي هو مشكلة يواجهها الطلاب في كثير من الأحيان، خاصة في المدارس ذات المتطلبات الأكاديمية العالية مثل مدرسة مان تولونججونج، التي تتميز بكثافة المناهج الدراسية والمنافسة على تحقيق درجات متفوقة. يمكن أن يؤثر ذلك على انخفاض التركيز والتحصيل الدراسي إذا لم تكن لديهم المهارات اللازمة لتنظيم أنفسهم بشكل صحيح. تهدف هذه الدراسة إلى دراسة العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيًا والضغط الأكاديمي لدى الطلاب، على أمل أن قدرة الطلاب على تنظيم أنفسهم في عملية التعلم يمكن أن تقلل من مستوى الضغط الأكاديمي الذي يتعرضون له. يُعتقد أن زيادة التعلم المنظم ذاتيًا يساعد الطلاب في التعامل مع الضغوط الأكاديمية حتى يتمكنوا من تحقيق أهدافهم التعليمية بشكل أفضل دون أن يثقلهم الإجهاد .

يستخدم هذا البحث أسلوبًا كميًا بتصميم بحثي باستخدام الارتباط اللحظي الناتج. كان مجتمع الدراسة المستخدم في هذه الدراسة جميع طلاب مان ١ تولونججونج من الصفوف ١ و ٢ و ٣ والبالغ عددهم ١١٢٢ طالبًا. تستخدم طريقة أخذ العينات أسلوب أخذ العينات العشوائية العنقودية، والتي تأخذ عينات من ١٠٪ من إجمالي عدد السكان، وينتج عنها ١٢٣ عينة. واستخدم في جمع البيانات لهذه الدراسة مقياس بمجموع ٢٦ بنداً بقيمة موثوقية بلغت ٠,٩٢٦، وقيم صلاحية تتراوح بين ٠,٣٠٩ و ٠,٧٩١، وكذلك مقياس الضغوط الأكاديمية بمجموع ٣١ بنداً بقيمة موثوقية بلغت ٠,٩٣١ وقيم صلاحية تتراوح بين ٠,٣٥٨ و ٠,٦٩٤ .

نتائج هذه الدراسة هي: (١) مستوى التعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة مان ١ تولونججونج حصلت نتائج هذه الدراسة على نتائج بلغت ٩٧,٧٪ أو ١١٤ مادة دراسية من فئة معتدلة، و ٧,٣٪ أو ٩ مواد دراسية من فئة عالية. (٢) مستوى الإجهاد الأكاديمي الذي يحدث لدى طلبة مان ١ تولونججونج حصلت على نتائج أن هناك ١١٣ طالباً وطالبة بنسبة ٩١,٩٪ من الطلبة في الفئة المعتدلة من الإجهاد الأكاديمي. (٣) هناك علاقة سالبة منخفضة بين المتغيرين، وهما متغيري التعلم المنظم ذاتياً والضغط الأكاديمية لدى طلاب مان ١ تولونججونج. وتبلغ نتيجة قيمة ارتباط بيرسون -٠,٣٢٠، ويمكن تفسير ذلك بأن المتغيرين لهما علاقة ارتباط منخفضة، مع اتجاه علاقة سالبة. من نتائج اختبار الفرضية، يمكن استنتاج أنه كلما زاد التعلم المنظم ذاتياً لدى الطلاب، انخفض التوتر الأكاديمي لدى الطلاب. والعكس صحيح أيضاً، فكلما انخفض التعلم المنظم ذاتياً لدى الطلاب، كلما زاد التوتر الأكاديمي الذي يعاني منه الطلاب.