

Hubungan Konsep Diri Akademik dan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring

The Relationship of Academic Self-Concept and Self Regulated Learning with Students Academic Stress in Following Online Learning

Dina Lutfiana¹ Ermita Zakiyah^{2*}

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
dinalut65@gmail.com, zakiyah.ermita@uinmalang.ac.id

Abstrak

Stres akademik merupakan hal yang wajar dirasakan pelajar bahkan santri yang juga menempuh pendidikan formal dan di pondok pesantren. Santri dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas di sekolah dengan tetap mematuhi peraturan di pondok pesantren yakni pembatasan penggunaan HP. Santri diharapkan mampu meregulasi diri dalam belajar dengan baik yang disesuaikan dengan konsep diri masing-masing khususnya sebagai remaja agar tidak sampai mengalami stres akademik. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik sampling purposive. Subjek penelitian yaitu santri pondok pesantren Sholahul Huda yang mengikuti pembelajaran daring dengan jumlah sampel 103 subjek. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik santri dalam mengikuti pembelajaran daring. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara variabel konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik santri ($r = 0,570$; $p > 0,05$). Kontribusi konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik sebesar 32,5 %, sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

Kata kunci: Konsep Diri Akademik, Self Regulated Learning, Stres Akademik

Abstract

Academic stress is a natural thing for students and even students who are also taking formal education and in Islamic boarding schools. Santri are required to be able to complete assignments at school while adhering to the rules at the Islamic boarding school, namely limiting the use of cellphones. Students are expected to be able to regulate themselves in learning well according to their respective self-concepts, especially as teenagers so as not to experience academic stress. This type of research is a quantitative study with purposive sampling technique. The research subjects were students of the Sholahul Huda Islamic boarding school who took part in online learning with a total sample of 103 subjects. This study aims to show a relationship between academic self-concept and self-regulated learning with the academic stress of students in participating in online learning. The results showed a negative relationship between the variables of academic self-concept and self-regulated learning with the academic stress of students ($r = 0.570$; $p > 0.05$). The contribution of academic self-concept and self-regulated learning to academic stress was 32.5%, the rest was influenced by other variables.

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

Pendahuluan

Pada akhir tahun 2019 seluruh dunia digemparkan oleh penyebaran virus yang mematikan yang kini disebut sebagai *Corona Virus Disease* (COVID-19). Pemerintah Indonesia mengumumkan untuk pertama kali adanya dua kasus pasien yang terpapar virus Corona pada awal Maret 2020. Sedangkan menurut pakar Epidemiologi Universitas Indonesia (UI) Pandu Riono mengatakan bahwa virus Corona sudah menyebar sejak awal Januari (Mashabi, 2020). Hingga saat ini penyebaran virus Covid-19 sudah menimbulkan dampak tersendiri bagi seluruh aspek kehidupan masyarakat termasuk bidang pendidikan. Tercatat 156 negara di dunia yang telah mengubah metode pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran dalam jaringan (*daring*). Kemudian Pemerintah Indonesia juga menerapkan pembelajaran daring dengan mengeluarkan surat edaran Menteri Pendidikan Nasional Nomor 4 tahun 2020 mengenai kebijakan proses pembelajaran yang dilakukan secara mandiri melalui sistem jaringan berbasis online (Fabrianto, 2020).

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

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

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

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

Stres akademik juga dapat dialami siswa yang menempuh pendidikan berbasis agama seperti pondok pesantren. Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang menunjukkan bahwa kebijakan di Pondok Pesantren Salaf Al-Qur'an (PPSQ) Sholahul Huda Al Mujahidin yang memperbolehkan santri membawa HP dengan penggunaan secara terbatas untuk menunjang proses pembelajaran di sekolah formal. Peraturan penggunaan HP dilakukan dengan memberikan waktu-waktu tertentu yaitu pagi hari pukul 08.00 hingga pukul 12.00 WIB. Selain waktu yang ditentukan santri tidak diperbolehkan menggunakan HP (Kamis, 20 November 2020). Karena adanya peraturan yang dianggap ketat, tidak jarang membuat santri merasa jenuh, stres bahkan sakit secara fisik.

Berdasarkan hasil wawancara juga menunjukkan subjek merasa cemas karena ia belum menyelesaikan tugas yang begitu banyak dan dibarengi kegiatan pondok yang padat. Maka dampak

yang dimunculkan yaitu kurangnya keseriusan subjek dalam mengerjakan tugas. Sehingga mengatur waktu belajar juga menjadi hal penting yang perlu diperhatikan. Manajemen waktu menjadi salah satu faktor yang dapat mereduksi stres akademik.

Pengaturan waktu juga erat kaitannya dengan pengaturan proses belajar. *Self-Regulated Learning* (SRL) atau pengaturan dalam proses belajar adalah salah satu kemampuan yang harus dimiliki seseorang khususnya pelajar tak terkecuali santri. Strategi SRL dapat dilakukan oleh pelajar untuk mengatur kegiatan sehari-hari yang berkaitan dengan aktivitas belajar di sekolah maupun di pondok pesantren agar kegiatan santri menjadi lebih efektif. Peran SRL sangat penting untuk kesuksesan seorang pelajar dalam mencapai hasil belajar (Alhadi & Supriyanto, 2017).

Self regulated learning dibagi menjadi tiga komponen utama yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Komponen tersebut menjadikan siswa memiliki pengaturan belajar yang dapat menunjang prestasi maupun mereduksi stres akademik. Siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka ia akan mampu menentukan strategi belajar yang sesuai dengan dirinya. Sehingga ketika siswa mampu mengatur proses belajarnya maka prestasi belajar akan dicapai dengan baik atau bisa mengurangi stres akademik siswa (Zimmerman, 1989).

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

Pada hakikatnya santri yang juga menjadi siswa setara usia sekolah menengah pertama dan menengah ke atas merupakan kategori usia remaja. Pada tahap perkembangan ini, remaja dituntut untuk menentukan identitas diri dan memiliki kemandirian. Identitas diri membantu santri untuk menemukan aturan dalam belajar yang sesuai dengan kemampuannya sehingga mampu menunjang prestasi belajar dan mencegah stres akademik. Karena proses belajar tidak didorong oleh faktor eksternal saja, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor internal (Anggreani, 2018).

Pemahaman individu mengenai dirinya sendiri dapat diartikan sebagai konsep diri. Pemahaman seseorang mengenai diri dilihat dari sudut pandang kemampuannya dalam belajar dapat disebut sebagai konsep diri akademik. Beberapa para ahli mengungkapkan bahwa konsep diri akademik tidak langsung dimiliki siswa begitu saja, tetapi akan muncul secara bertahap sesuai dengan tahap perkembangan dan usia yang bertambah. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran diri akan kelebihan dan kekurangan yang dimiliki siswa mengenai hal-hal yang berkaitan dengan akademik (Pudjijoyanti, 1993).

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

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

diri akan membantu siswa dalam mengatur diri dalam belajar dengan tujuan untuk mencegah dan mengatasi stres akademik.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara konsep diri akademik dan self regulated learning dengan stres akademik. Hipotesis pada penelitian ini adalah adanya hubungan baik antara konsep diri akademik dengan stres akademik santri, hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik santri dan hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik santri dalam mengikuti pembelajaran daring. Manfaat teoritis penelitian ini adalah menambah khasanah pengetahuan bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya pada bidang pendidikan. Sedangkan, manfaat praktis pada penelitian ini yaitu terlebih pada pihak pondok pesantren untuk memberi fasilitas kesehatan mental seperti layanan konseling maupun mendatangkan ahli seperti psikolog untuk membantu santri dan pengurus yang mungkin mengalami stres atau memberi langkah pencegahan.

Metode Penelitian

Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasi. Penelitian kuantitatif adalah pendekatan yang menganalisis data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Penelitian korelasi merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara dua atau lebih variabel yang saling berkaitan berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2010). Identifikasi pada penelitian ini terdiri dari tiga variabel dengan dua variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent). Variabel bebas pada penelitian ini adalah konsep diri akademik dan self regulated learning, sedangkan variabel terikat yakni stres akademik.

Subjek dalam penelitian ini adalah santri PPSQ Sholahul Huda Al-Mujahidin yang mengikuti sekolah formal dan saat ini sedang melakukan pembelajaran daring. Tujuan pengambilan subjek karena santri tersebut memiliki dua tanggung jawab yang harus dipenuhi baik sebagai pelajar di sekolah maupun di pondok pesantren. Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 103 santri baik santri putri ataupun santri putra. Adapun karakteristik subjek pada penelitian ini yaitu santri yang bermukim di pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin Tumpang, berusia remaja dengan rentang usia + 10 sampai 21 tahun dan mengikuti sekolah formal dan kegiatan pembelajaran daring. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu teknik non probability sampling dengan cara sampling purposive.

Adapun dalam memperoleh data digunakan skala psikologi dengan menggunakan instrumen penelitian. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala model Likert atau skala yang dalam penyusunan daftar pernyataan berasal dari penjabaran indikator dari suatu variabel (Sugiyono, 2013). Instrumen penelitian dari setiap variabel dibuat berdasarkan aspek-aspek atau komponen variabel. Instrumen variabel konsep diri akademik menggunakan teori J. Hattie yang dikembangkan oleh Hana Nida Khafiya (2018) yang terdiri dari 49 aitem yang terdiri dari 24 aitem favorable dan 25 aitem unfavorable. Pada instrumen penelitian self regulated learning menggunakan teori Barry J. Zimmerman yang dikembangkan oleh Heni Martini (2012). Skala ini terdiri dari 63 aitem yang terdiri dari 56 aitem favorable dan 7 aitem unfavorable. Sedangkan pada instrumen penelitian stres akademik menggunakan teori Sarafino dan Smith yang dikembangkan oleh Qonitah Nuraini (2018). Skala ini terdiri dari 45 aitem yang terdiri dari 24 aitem favorable dan 21 aitem unfavorable.

Penelitian ini kemudian dilakukan dengan beberapa tahap yaitu tahap pengembangan dan tahap validasi. Tahap pengembangan merupakan proses peneliti memunculkan ide atau gagasan penelitian berdasarkan kajian beberapa teori melalui jurnal dan studi pendahuluan. Setelah peneliti mendapat ide atau gagasan penelitian kemudian dilakukan penyusunan item-item berdasarkan teori yang diambil dan dijadikan instrumen penelitian. Instrumen penelitian kemudian diuji melalui tahap validasi yang dilakukan berdasarkan pertimbangan para profesional atau kelompok pakar yang ahli dalam bidang tersebut untuk menentukan validasi isi setiap item dari instrumen yang disusun (Ulum, 2016).

Teknik analisis dalam penelitian ini terdiri dari teknik uji validitas dan reliabilitas. Kemudian setelah memperoleh item yang valid dan reliabel perolehan data akan diolah menggunakan beberapa analisis data. Adapun analisis data terdiri dari analisis deskriptif, uji asumsi dan uji hipotesis. Pada penelitian ini terdapat beberapa uji asumsi antara lain uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui hasil sebaran data penelitian menunjukkan hasil berdistribusi normal atau tidak dan uji linieritas yang dilakukan untuk mengetahui korelasi linier dari sebuah data.

Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh gambaran lokasi penelitian di Pondok Pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin yang merupakan pondok pesantren salafiyah. Walaupun menggunakan sistem pondok pesantren salaf, pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin memperbolehkan santrinya menempuh pelajaran umum di sekolah formal. Adapun data demografi santri berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebagai berikut :

Table 1. Data Demografi Responden

Data Demografi Responden		Jumlah
Usia	10-21	103
Jenis Kelamin	Perempuan	54
	Laki-Laki	49
Pendidikan	SMP/MTs	49
	SMA/SMK/MA	54

Kemudian pada uji asumsi terdapat dua uji yakni uji normalitas dan uji linieritas. Hasil dari uji normalitas dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

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

Hasil uji linieritas pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut :

Table 3. Rangkuman Hasil Uji Linieritas

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

Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada dua variabel berdistribusi normal dan 1 variabel berdistribusi tidak normal. Variabel yang tidak berdistribusi normal diduga karena ada nilai yang terlalu tinggi ataupun terlalu rendah. Kemudian pada variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linier.

Kemudian pada penelitian ini terdapat tiga hipotesis, pertama, adanya hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik pada santri selama mengikuti pembelajaran daring. Berdasarkan hasil uji analisis regresi dapat diketahui nilai R (koefisien korelasi) sebesar 0,670 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ yaitu $< 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik santri selama pembelajaran daring.

Hipotesis kedua yaitu adanya hubungan negatif antara konsep diri akademik dengan stres akademik dimana diketahui nilai r sebesar $-0,552$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara variabel konsep diri akademik dengan stres akademik santri selama pembelajaran daring. Sehingga dapat disimpulkan bahwa apabila santri memiliki konsep diri akademik yang tinggi maka stres akademik yang dialami akan semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, jika konsep diri akademik rendah maka stres akademik santri tinggi.

Pada hipotesis ketiga yaitu adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik yang melalui hasil uji analisis regresi menunjukkan nilai r sebesar $-0,371$ dengan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan stres akademik santri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis diterima dengan sumbangan efektif variabel antara dua variabel bebas dengan variabel terikat sebesar $0,325$.

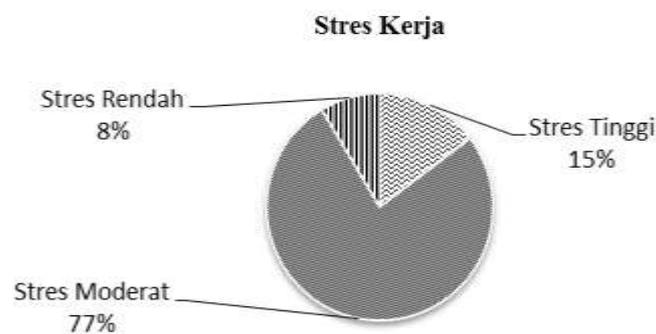


Figure 1. The result of Stress

Diskusi

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

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

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

Hasil analisis selanjutnya diperoleh hasil korelasi antara variabel *self regulated learning* dengan variabel stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al Mujahidin yaitu sebesar $-0,371$

dengan nilai signifikan sebesar 0,000 dimana nilai tersebut $< 0,05$ dari banyak sampel 103 santri. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self regulated learning* dengan variabel stres akademik. Kemudian nilai negatif menunjukkan bahwa semakin rendah *self regulated learning* santri maka semakin tinggi santri mengalami stres akademik, begitu juga sebaliknya.

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

Sejalan dengan pendapat tersebut, seseorang yang memiliki regulasi dalam belajar yang baik merupakan individu yang mampu menyusun upaya untuk mencapai target selama pembelajaran. Kemampuan menyusun atau mengatur dalam proses belajar sangat diperlukan untuk menunjang kesuksesan dan hasil belajar siswa. Siswa yang tidak mampu mengatur model pembelajaran yang baik akan cenderung mengalami stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan respon yang muncul akibat stres akademik meliputi tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai yang tinggi, keputusan menentukan jurusan atau karir, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mampu mengatur waktu belajar (Bariyyah, 2013). Mengatur waktu belajar merupakan bagian dari strategi seseorang dalam menentukan model belajar yang sesuai dengan diri pribadi siswa.

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

Sejalan dengan pendapat Hurlock (1980) yang menjelaskan bahwa usia remaja merupakan usia dimana remaja mengalami perubahan emosi, fisik, perilaku, perubahan nilai-nilai yang dianut dan menginginkan kebebasan. Perubahan ini menentukan bagaimana seseorang menilai dirinya dan membantu untuk membentuk konsep diri. Konsep diri yang baik khususnya dibidang akademik membantu siswa untuk mampu menilai kemampuan dan kelebihan yang dimiliki serta dapat menerima dengan baik kekurangan dirinya. Melalui konsep diri akademik yang baik siswa mampu menentukan strategi belajar apa yang tepat digunakan sesuai dengan pribadi dirinya. Remaja dengan pengaturan belajar yang baik akan memiliki motivasi dan inisiatif sehingga mereka meningkatkan prestasi akademik yang berkualitas (Puspita & Rustika, 2018).

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

Kesimpulan

Berdasarkan penjabaran hasil analisis penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara konsep diri akademik dan *self regulated learning* dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin dapat diperoleh beberapa kesimpulan yakni konsep diri akademik memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin. Kemudian variabel *Self regulated learning* juga memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

Selain itu, variabel konsep diri akademik dan *self regulated learning* memiliki hubungan yang negatif signifikan dengan stres akademik pada santri pondok pesantren Sholahul Huda Al-Mujahidin.

Pada penelitian terdapat beberapa hambatan yaitu kurangnya koordinasi dengan calon subjek penelitian, khususnya pada santri pondok putra. Hal ini dikarenakan adanya peraturan khusus bahwa wanita tidak diperkenankan untuk terjun langsung di wilayah pondok putra. Peneliti hanya boleh mencari informasi dan menitipkan kuesioner kepada pengurus pondok pesantren. Sehingga diharapkan untuk penelitian selanjutnya mampu memperluas ruang lingkup penelitian dengan memperhatikan beberapa variabel lain seperti self efficacy maupun variabel lainnya, peristiwa lain yang terjadi di lapangan, serta mampu memperbaiki kekurangan yang ada pada penelitian ini.

Referensi

- Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017). Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress. *Prosiding Seminar Nasional*, 333–342.
- Anggreani, N. (2018). Hubungan Stres Akademik Dan Self-Regulated Learning Dengan Kecanduan Jejaring Sosial Studi pada Siswa Kelas XII Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 330–339.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Pustaka Belajar.
- Bariyyah, K. (2013). Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive-Behavioral Stres Management. *Prosiding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan Dan Konseling Indonesia Dan Seminar Internasiol Konseling*.
- Barseli, M., Ifdil, & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5, 143–148.
- Chairiyati, L. R. (2013). Hubungan antara Self Efficacy Akademik dan Konsep Diri Akademik dengan Prestasi Akademik. *Humaniora*, 4, 1125–1133.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Fabrianto, F. (2020). *Pendidikan Indonesia Di Tengah Pandemi*. Minangkabaunews.Com. <https://minangkabaunews.com/artikel-29108-pendidikan-indonesia-di-tengah-pandemi.html>
- Harsono, F. H. (2020). *Survei KPAI: Belajar di Rumah Selama COVID-19 Bikin Anak Stres dan Lelah*. Www.Liputan6.Com. <https://www.liputan6.com/health/read/4251622/survei-kpai-belajar-di-rumah-selama-covid-19-bikin-anak-stres-dan-lelah>
- Hasanah, U., Ludiana, Immawati, & PH, L. (2020). Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8, 299–306.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi Kelima*. Erlangga.
- Jaleel, S. (2016). A Study on the Metacognitive Awareness of Secondary School Students. *Universal Journal of Educational Research*, 4, 165–172.
- Khafiya, H. N. (2018). *Konsep Diri Akademik Pada Siswa MTS (Studi Pada Siswa yang Berasal dari SD Umum)*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Marsh, H. W., Smith, I. D., & Bames, J. (1985). Multidimensional self-concept with sex and academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 4, 646–656.
- Martini, H. (2012). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. Universitas Sanata Dharma.
- Mashabi, S. (2020). *pakar Epidemiologi Universitas Indonesia (UI) Pandu Riono mengatakan bahwa virus Corona sudah menyebar sejak awal Januari*. <https://nasional.kompas.com/read/2020/04/13/20140941/pakar-epidemiologi-prediksi-penularan-covid-19-di-indonesia-terjadi-sejak?page=all>
- Nuraini, Q. (2018). *Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Siswa Full Day School SMPIT Insan Permata Malang*. Universiatas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri X Tulungagung dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 06(1–7).
- Pudjijogyanti, C. R. (1993). *Konsep Diri dalam Pendidikan*. Arcan.

- Rahayu, D. S. (2018). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi*, 18, 202–217.
- Rahmawati, D. D. (2012). *Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan*. Universitas Sumatra Utara.
- Selye, H. (2001). *The Stress of Life*. Mc. Graw.
- Solikhin, Luawo, M. I. R., & Djunaedi. (2016). Konsep Diri Akademik Peserta Didik Jenjang Menengah Pertama Berdasarkan Jenis Kelamin (Studi Survei di Lembaga Bimbingan Belajar Primagama Kampung Makasar). *Jurnal Bimbingan Konseling*, 100–107.
- Subaryana. (2015). Konsep Diri dan Prestasi Belajar. *Jurnal Dinamika Pendidikan Dasar*, 2, 7.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta CV.
- Ulum, M. (2016). *Pengembangan dan Validasi Tes Pilihan Ganda Berbasis Penalaran untuk Mengukur Penguasaan Materi Pada Topik Termokimia*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Self Management dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas VIII SMP. *Fokus*, 2, 102–116.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81, 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

This page is intentionally left blank