

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN *ACADEMIC SELF EFFICACY*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CICALENGKA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat

Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Pada Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung

Oleh :

Syifa Aulia Fitrotunnisa R.

1226000209



uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

BANDUNG

2026 M/ 1448 H

Lembar Persetujuan

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN *ACADEMIC SELF EFFICACY*
TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CICALENGKA**

Syifa Aulia Fitrotunnisa R.

NIM. 1226000209

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Irfan Fahmi, S.Thi., M.Psi., Psikolog

NIP.198104172005011004

Tintin Supriyatin, M.Psi., Psikolog

NIP.198007012009122003

Mengetahui,

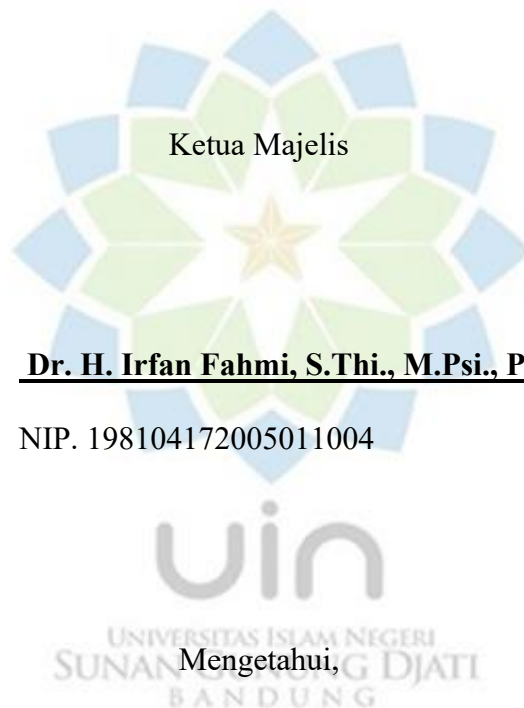
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. DR. Hj. Ulfiah, M.Si., CPCE., MCE

NIP. 196911131997032002

Lembar Pengesahan

Skripsi yang berjudul **Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Academic Self Efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Cicalengka** dinyatakan sah dan telah disidangkan dalam ujian skripsi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tanggal 30 Juli 2026 oleh majelis yang terdiri dari:



Ketua Majelis

Dr. H. Irfan Fahmi, S.Thi., M.Psi., Psikolog

NIP. 198104172005011004

Mengetahui,

Penguji I

Penguji II

Metha Irmawayani Putri, M.Psi., Psikolog

NIP.198609302019032014

Putri Nabhani Nurany, S.Kesos., M.A

NIP.199402022020074063

Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism



**KEMENTERIAN AGAMA RI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIT PENELITIAN, PENGABDIAN, DAN PUBLIKASI ILMIAH**

Jalan A.H. Nasution No. 105 Cibiru Bandung 40614 Telpn (022)7811918 Fax Telpn (022)7811918

SURAT KETERANGAN

Nomor: 146 /UnitP3I/SHCP/07/2026

Ketua Unit Penelitian, Pengabdian, dan Publikasi Ilmiah (P3I) Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama : Syifa Aulia Fitrotunnisa R.
NIM : 1226000209
Judul Skripsi : Pengaruh Self Regulated Learning dan Academic Self Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Cicalengka

Yang bersangkutan telah melaksanakan cek plagiasi menggunakan Turnitin,
dengan hasil: **26%**

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sesuai keperluan.

Bandung, 17 Juli 2026

Ketua Unit Penelitian, Pengabdian, dan Publikasi Ilmiah



[Signature]
Lilis Aisyah, M.Psi., Psikolog
NIP. 196809102007012034

Lembar Pernyataan

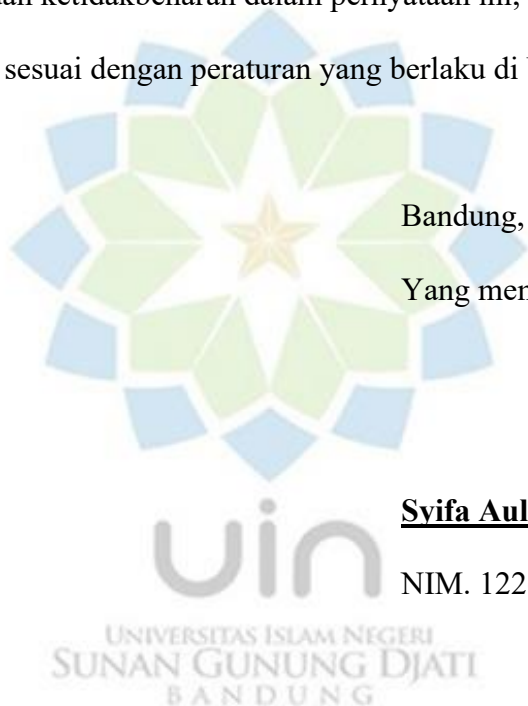
Dengan ini menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi saya yang berjudul **Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Academic Self Efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Cicalengka** beserta seluruh isinya merupakan hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan hal-hal yang melanggar aturan seperti penjiplakan atau pengutipan yang tidak sesuai dengan kaidah keilmuan yang berlaku. Apabila dikemudian hari ditemukan terdapatnya penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi atau resiko sesuai dengan peraturan yang berlaku di UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Bandung, Juli 2026

Yang membuat pernyataan,

Syifa Aulia Fitrotunnisa R.

NIM. 1226000209



Lembar Persembahan

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah: 5–6)

"Sukses bukanlah akhir, kegagalan bukanlah kehancuran. Yang terpenting adalah keberanian untuk terus melangkah."



Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi dimana seseorang secara psikologis, fisik, dan emosional mengalami tekanan yang melebihi kapasitasnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* dan *academic self efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka. Responden penelitian berjumlah 172 responden dengan menggunakan 3 alat ukur instrumen yaitu *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), *The Academic Self Efficacy Scale* (TASES), dan *Self Regulated Learning Scale Measurement Tool*. Analisis data dilakukan menggunakan teknik penelitian korelasional prediktif. Secara parsial, *self regulated learning* dan *academic self efficacy* berpengaruh negatif signifikan terhadap stres akademik. Secara simultan, kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Kata Kunci : *Stres Akademik, Self Regulated Learning, Academic Self Efficacy.*



Abstract

Academic stress is a condition in which an individual experiences psychological, physical, and emotional pressure that exceeds their capacity. This study aims to determine the influence of self-regulated learning and academic self-efficacy on academic stress among 11th-grade students at SMAN 1 Cicalengka. The study involved 172 respondents and utilized three measurement instruments: the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), the Academic Self-Efficacy Scale (TASES), and the Self-Regulated Learning Scale Measurement Tool. Data analysis was conducted using a predictive correlational research technique. Individually, both self-regulated learning and academic self-efficacy were found to have a significant negative effect on academic stress. Simultaneously, both variables exerted a significant influence on academic stress.

Keyword : Self Regulated Learning, Academic Self Efficacy, Academic Stress



Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, serta pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Self Regulated learning* dan *Academic Self Efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Cicalengka” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak, sehingga dalam proses penyusunan skripsi ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Hj. Ulfiah, M.Si., CPCE., MCE, selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh dan menyelesaikan pendidikan di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Dr. Hj. Irfan Fahmi, S.Psi., S.Thi., M.Psi., Psikolog., CIPP, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan, motivasi, dan bimbingan selama penulis menjalani proses perkuliahan. Kesabaran dan ketulusan yang diberikan selama proses penyusunan ini menjadi dorongan bagi penulis untuk terus menyelesaikan penelitian dengan sebaik-baiknya.
3. Nisa Hermawati, S. Psi., M. Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang telah memberikan arahan dan fasilitas selama proses pendidikan dan penyusunan skripsi.

4. Ibu Tintin Supriyatin, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan bimbingan, saran, perhatian, serta motivasi kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Berbagai ilmu yang diberikan menjadi bekal yang sangat berharga bagi penulis.
5. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan moral maupun material, serta semangat yang tiada henti kepada penulis dalam setiap proses pendidikan hingga penyusunan skripsi ini.



Bandung, Juli 2026

Syifa Aulia Fitrotunnisa R.

1226000209

Ucapan Terima Kasih

Penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari orang-orang yang terlibat. Oleh karena itu, dengan ketulusan hati penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Kedua orang tua terkasih serta seluruh keluarga, yang senantiasa memberikan bantuan, doa, dan kasih sayangnya tiada henti kepada penulis. Terima kasih sudah membolehkan anaknya untuk pindah jurusan dari teknik mesin ke psikologi, terima kasih sudah selalu memberikan dukungan disaat anaknya pernah merasa gagal saat kuliah di jurusan teknik. Bahkan saat dinyatakan diterima di jurusan psikologi yang mana bukan pilihan pertama penulis, kalian selalu mendukung dan memberikan ketenangan. Terima kasih selalu ada di saat-saat penulis sedang merasa terpukul dengan beban hidup, salah satunya dalam proses penulisan skripsi ini yang membuat mental penulis merasa rendah hingga berpengaruh pada fisik penulis yang sering muntah, menggigil, dan gatal-gatal karena stres dalam penulisan skripsi. Penulis sangat merasakan kelembutan dari doa dan perbuatan kalian yang selalu menenangkan dan mendoakan penulis disaat menangis tersedu-sedu layaknya anak kecil. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan keberkahan kedalam hidup kalian dan membalas semua kebaikan kalian karena mau penulis berbakti sebaik apapun, rasanya tidak akan cukup untuk membalas kebaikan kalian. Semoga Allah SWT membalas kebaikan kalian dengan Jannah yang abadi nan kekal diakhirat dan keberkahan dalam setiap rezeki yang diberikan-Nya didunia ini.

2. Ibu Mie Jebew dan Ayam lili DPR kampus, karena makanannya yang enak memotivasi saya untuk mau bimbingan dan pergi kekampus agar bisa jajan mie jebew dan membawa pulang mie jebew untuk dimakan bersama orang tua.
3. Seluruh dosen serta sivitas akademika Fakultas Psikologi UIN Bandung atas pengetahuan, bimbingan, dan pengalaman serta pelayanan akademik yang telah diberikan selama penulis menempuh Pendidikan.
4. Kepala Sekolah, Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum, Guru Bimbingan dan Konseling, Siswa Kelas XI SMAN 1 Cicalengka, serta seluruh pihak yang telah memberikan kesempatan, izin, bantuan, dan pendampingan saat melaksanakan penelitian dengan baik.
5. Teman-teman seperjuangan penulis yakni Aura, Dea, Reva, Rifka, dan Tias yang telah menemani perjalanan selama kuliah. Kiranya kalian selalu diberikan Rahmat dan lindungan-Nya dimanapun kalian berada. Terima kasih atas kebersamaan selama empat tahun ini.
6. Terakhir, diri saya sendiri. Terima kasih telah melawan rasa takut, cemas, dan bingung selama pengerjaan ini yang tidak banyak kamu ceritakan kepada siapapun melainkan kepada-Nya dan kedua orang tua. Kisahnya, perjalanan skripsi ini adalah perjalanan yang membuat saya selalu menggantungkan tali harapan kepada Allah SWT, yang membuat saya sadar bahwa saya itu lemah sebagai makhluk. Kiranya, saya selalu ingin mengembangkan kapasitas diri saya sebagai rasa syukur kepada-Nya.

Daftar Isi

Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
Lembar Pernyataan Bebas Plagiarism	iii
Lembar Pernyataan	iv
Lembar Persembahan.....	v
Abstrak.....	vi
<i>Abstract</i>	vii
Kata Kunci : <i>kata kunci 1, kata kunci 2, kata kunci 3</i>	vii
Kata Pengantar	viii
Ucapan Terima Kasih	x
Daftar Isi	xii
Daftar Tabel	xiv
Daftar Gambar	xv
Bab 1 Pendahuluan	1
Latar Belakang Masalah.....	1
Bab 2 Tinjauan Pustaka	14
Teknik Sampling	46
Pengumpulan Data	48
Analisis Instrumen Penelitian.....	55

Teknik Analisis Data	63
Bab 4 Hasil dan Pembahasan	67
Hasil Penelitian	67
Pembahasan	81
Bab 5 Simpulan dan Saran	89
Simpulan	89
Daftar Pustaka	92
Lampiran	101



Daftar Tabel

Tabel 3. 1 Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	42
Tabel 3. 2 Definisi <i>Academic Self Efficacy</i>	43
Tabel 3. 3 Definisi Stres Akademik.....	44
Tabel 3. 4 <i>Blue Print Self Regulated Learning</i>	49
Tabel 3. 5 Skala Likert <i>Self Regulated Learning</i>	51
Tabel 3. 6 <i>Blue Print Academic Self Efficacy</i>	52
Tabel 3. 7 Skala Likert <i>Academic Self Efficacy</i>	52
Tabel 3. 8 Blue Print Stres Akademik	53
Tabel 3. 9 Skala Likert Stres Akademik	54
Tabel 3. 10 Hasil Analisis Item <i>Self Regulated Learning</i>	55
Tabel 3. 11 Hasil Analisis Item <i>The Academic Self Efficacy Scale</i>	57
Tabel 3. 12 Hasil analisis item stres akademik.....	59
Tabel 3. 13 Kriteria Uji Validitas	61
Tabel 3. 14 Uji Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	61
Tabel 3. 15 Uji Validitas <i>Academic Self Efficacy</i>	62
Tabel 3. 16 Uji Validitas Stres Akademik	62
Tabel 3. 17 Hasil Uji Reliabilitas.....	63
Tabel 4. 1 Demografi jenis kelamin.....	67
Tabel 4. 2 Demografi Usia.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 3 Demografi kelas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskriptif.....	68
Tabel 4. 5 Standar Kategorisasi skor	69
Tabel 4. 6 Kategorisasi responden <i>self regulated learning</i>	69
Tabel 4. 7 Kategorisasi responden <i>academic self efficacy</i>	70
Tabel 4. 8 Kategorisasi responden stres akademik	70
Tabel 4. 9 Tabulasi silang variabel dengan jenis kelamin	71
Tabel 4. 10 Tabulasi silang variabel dengan usia	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 11 Tabulasi silang variabel dengan kelas	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4. 12 Tabulasi silang variabel <i>self regulated learning</i> dengan stres akademik	72
Tabel 4. 13 Tabulasi silang variabel <i>academic self efficacy</i> dengan stres akademik	73
Tabel 4. 14 Hasil Uji Normalitas	74
Tabel 4. 15 Hasil uji linearitas	75
Tabel 4. 16 Hasil Uji Autokorelasi	75
Tabel 4. 17 Hasil uji multikolinearitas.....	76
Tabel 4. 18 Hasil uji F.....	79
Tabel 4. 19 Hasil Uji T	78
Tabel 4. 20 Hasil koefisien determinasi.....	80
Tabel 4. 21 Pengaruh variabel X1 dan X2	81

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran.....	39
Gambar 3. 1 Tabel Isaac dan Michael	46
Gambar 4. 1 Hasil uji heterokedastisitas.....	78



Bab 1 Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan pilar utama di era modern dalam membangun insan yang kompetitif. Pembelajaran dalam pendidikan tidak hanya menuntut kemampuan memahami materi, tetapi juga kemampuan berpikir, menyelesaikan tugas dalam waktu yang terbatas, beradaptasi dengan berbagai tuntutan, serta mencapai prestasi akademik yang optimal (Syahputra, 2024). Situasi seperti ini menjadikan lingkungan sekolah sebagai tempat yang sarat dengan tekanan psikologis, terutama bagi siswa jenjang pendidikan menengah atas yang sedang berada pada fase perkembangan remaja yang labil.

Berbagai tuntutan tersebut tidak hanya berpengaruh terhadap pencapaian akademik, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis pada siswa. Fenomena ini tercermin dalam hasil *Programme for International Student Assessment (PISA) 2022* yang menunjukkan bahwa 65% siswa mengkhawatirkan perolehan nilai yang buruk, 55% merasa cemas akan mengalami kegagalan dalam matematika, dan sekitar 40% siswa merasa gugup, tidak berdaya, atau cemas ketika mengerjakan soal maupun tugas matematika. Penelitian lain yang meneliti siswa usia sekolah menggambarkan bahwa sebesar 24,3% siswa mengalami tingkat distress psikologis dan 12,6% mengalami depresi (Pham dkk., 2024). Kondisi ini menggambarkan bahwa sekolah bukan hanya sekadar tempat menuntut ilmu, melainkan menjadi lingkungan yang penuh dengan tekanan psikologis.

Fenomena tekanan akademik yang dialami oleh siswa menjadi perhatian dalam berbagai kajian internasional dan nasional. Salah satu penelitian mengindikasikan bahwa siswa sekolah menengah ialah kelompok yang rentan mengalami tekanan akademik yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara tuntutan belajar dan kapasitas individu dalam mengatur tuntutan tersebut

(Ye dkk., 2025). Tekanan yang dirasakan siswa bukan hanya memengaruhi ranah akademik, melainkan juga berdampak pada kesejahteraan psikologis dan emosional siswa secara menyeluruh. Tekanan akademik pada siswa sekolah menengah di Indonesia semakin meningkat seiring dengan sistem evaluasi berbasis capaian akademik dan persaingan masuk perguruan tinggi (D. & Nashori, 2023). Siswa diharapkan dapat mengikuti proses pembelajaran secara optimal, menyelesaikan berbagai tugas, serta meraih standar nilai tertentu. Kondisi ini dapat berpotensi menimbulkan respons psikologis berupa kelelahan emosional, kecemasan, dan kelelahan belajar apabila siswa tidak memiliki kesiapan psikologis yang memadai (Ding dkk., 2025).

Respons-respons tersebut muncul dalam berbagai bentuk, mulai dari reaksi fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur, reaksi kognitif seperti sulit fokus dan mudah lupa, hingga reaksi emosional seperti perasaan tertekan dan takut akan kegagalan. Kumpulan respons yang muncul akibat tuntutan akademik inilah yang dalam kajian psikologi pendidikan dikenal sebagai stres akademik (Barseli dkk., 2017). Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi individu dalam bentuk emosional, jasmani, pola pikir, serta tindakan sebagai dampak dari adanya tekanan dalam lingkungan pendidikan (Christy & Soetjiningsih, 2024).

Stres akademik sebagai dampak dari tekanan dalam lingkungan pendidikan dapat dialami oleh siswa pada berbagai jenjang pendidikan, termasuk siswa sekolah menengah atas. Pada jenjang ini, siswa dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, seperti mempertahankan prestasi belajar, menyelesaikan berbagai tugas, mengikuti evaluasi pembelajaran, serta menyesuaikan diri dengan persaingan akademik yang semakin tinggi (Cahyadi & Rohinsa, 2019). Kondisi tersebut menjadikan siswa sekolah menengah atas sebagai kelompok yang rentan mengalami stres akademik. Fenomena tersebut juga menjadi perhatian dalam konteks sekolah yang menjadi lokasi penelitian, yaitu SMAN 1 Cicalengka Kabupaten Bandung. Berdasarkan data

Dinas Pendidikan Jawa Barat pada SPMB 2025, SMAN 1 Cicalengka termasuk salah satu sekolah unggulan di wilayah timur Kabupaten Bandung dan menempati posisi kedua dengan perolehan nilai tertinggi di Kabupaten Bandung bagian timur. Kondisi tersebut mencerminkan lingkungan belajar yang kompetitif sehingga siswa dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai hasil belajar yang baik dan mampu mengikuti berbagai aktivitas akademik secara optimal. Tuntutan tersebut tidak hanya berkaitan dengan pencapaian nilai, tetapi juga dengan kemampuan siswa dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, dan mempertahankan konsistensi belajar. Dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari, siswa menghadapi berbagai bentuk tuntutan akademik, seperti tugas individu, proyek kelompok, presentasi, ujian, serta kegiatan pembelajaran lainnya yang memerlukan alokasi waktu dan energi yang cukup besar. Selain itu, sebagian siswa juga mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sehingga dituntut untuk menyeimbangkan antara aktivitas akademik dan nonakademik. Akumulasi berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan akademik pada siswa.

Berdasarkan hasil wawancara awal yang dilakukan pada semester genap tahun 2026 dengan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum SMAN 1 Cicalengka, tekanan akademik tidak dirasakan secara sama pada setiap tingkat kelas. Menurut informasi tersebut, siswa kelas XI cenderung menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa kelas X dan kelas XII. Siswa kelas X masih berada pada tahap penyesuaian terhadap lingkungan dan sistem pembelajaran di sekolah menengah atas, sedangkan siswa kelas XII umumnya sudah lebih terfokus pada persiapan kelulusan dan perencanaan pendidikan lanjutan. Salah satu sumber tekanan pada siswa kelas XI adalah tuntutan untuk memperoleh dan mempertahankan nilai rapor yang tinggi. Nilai rapor dipandang sebagai indikator krusial karena menjadi penentu utama dalam seleksi jalur rapor (SNBP), di mana proses penilaiannya telah dimulai sejak semester satu di kelas 10 hingga

semester satu di kelas 12. Selain itu, siswa kelas 11 juga aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kegiatan akademik lainnya. Kondisi ini menuntut konsistensi akademik yang tinggi, terutama bagi siswa kelas 11 yang berada di tengah masa transisi tersebut.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan pada bulan Desember 2026 terhadap beberapa siswa kelas XI, diperoleh informasi bahwa rutinitas harian siswa tergolong padat.. Dimulai dari kegiatan belajar mengajar atau KBM yang berlangsung hingga sore hari, diikuti dengan kegiatan ekstrakurikuler, tugas-tugas mandiri, proyek kelompok, persiapan ujian semester, hingga persiapan belajar untuk mengejar nilai masuk perguruan tinggi negeri (PTN). Kondisi lingkungan yang kompetitif dan padat ini berpotensi menimbulkan berbagai manifestasi perilaku dan fisik yang mengarah pada penurunan kesejahteraan psikologis siswa. Beban akademik yang dirasakan siswa juga semakin intensif seiring dengan adanya perubahan skema penilaian. Fenomena ini tercermin dari keluhan siswa mengenai tekanan yang tidak hanya bersumber dari ulangan harian dan Asesmen Sumatif Tengah Semester (ASTS), melainkan juga dari akumulasi tugas berbasis proyek (*project-based learning*) pada hampir setiap mata pelajaran. Ragam penugasan seperti pembuatan video, pementasan drama, hingga presentasi kelompok menuntut alokasi waktu dan energi yang besar. Lebih jauh lagi, diterapkannya metode tes lisan sebagai bagian dari evaluasi harian turut menambah beban kognitif serta kecemasan bagi siswa. Akumulasi dari jadwal formal yang padat, beban proyek, serta tuntutan performa pada tes lisan ini menjadi pemicu stres yang nyata dalam keseharian mereka.

Berdasarkan hasil studi awal terhadap 31 responden yang dilakukan pada bulan Desember 2026 melalui penyebaran angket menggunakan *Google Form* kepada 31 siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka, ditemukan beberapa keluhan yang dirasakan siswa. Secara psikologis, sebanyak 54% siswa mengaku merasa harus mengejar nilai karena teman-temannya dianggap lebih pintar. Selain

itu, 69.8% siswa juga mengaku mengalami kelelahan mental dikarenakan tuntutan akademik yang dialami. Hasil tersebut menggambarkan bahwa sebagian siswa merasakan adanya tekanan akademik yang memengaruhi keadaan psikologis mereka.

Secara kognitif, siswa menunjukkan adanya hambatan dalam pembelajaran. Sebanyak 96.8% (N=30) mengaku pernah mengalami kondisi *blank* saat mengerjakan soal yang membutuhkan penalaran tinggi meskipun mereka sudah belajar sebelumnya. Kondisi ini dipicu karena beberapa hal diantaranya karena banyaknya beban pikiran dan rasa cemas (31.3%), kurang fokus dalam memahami materi (18,8%), kelelahan fisik seperti kurang tidur (9,4%), tingkat kesulitan soal yang tinggi (9,4%) dan faktor-faktor lainnya. Secara fisiologis, sebanyak 80,65% menyatakan bahwa mereka pernah mengalami keluhan fisik saat menghadapi ujian maupun tugas sekolah. Keluhan fisik tersebut berupa sakit kepala, pusing atau gejala fisik lainnya. Hal ini disebabkan karena tekanan saat menghadapi ujian dan tugas yang menumpuk di waktu yang berdekatan.

Berdasarkan studi lanjutan yang dilakukan pada bulan Mei 2026 dengan penyebaran kuesioner melalui *google form* kepada 44 siswa, 74,4% siswa merasa kewalahan (*overwhelm*) dalam mengerjakan tugas sekolah. Perasaan kewalahan tersebut disebabkan beberapa faktor yaitu karena banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan dari berbagai mata pelajaran, tenggat waktu yang berdekatan hingga kesulitan mengatur waktu, kelelahan fisik maupun mental dan tugas kelompok. Selain itu, 67.4% siswa juga sering merasa takut akan kegagalan. Kondisi ini mempertegas adanya stres akademik yang dialami siswa. Jika kondisi ini diabaikan, dampaknya akan merusak performa akademik dan kesejahteraan siswa secara permanen.

Terdapat beberapa faktor pendukung yang beragam dari siswa dalam menghadapi tuntutan akademik berdasarkan studi awal. Faktor yang paling dominan yaitu kemampuan siswa dalam

mengatur dan mengelola dirinya sendiri ketika berada dalam tekanan seperti tetap melakukan progress meskipun sedikit, memberikan apresiasi ketika menyelesaikan suatu tugas, dan meyakini bahwa tekanan akademik akan berlalu. Faktor kedua yang dominan bagi siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yaitu keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk melewati kesulitan seperti mencoba meyakinkan kepada dirinya sendiri bahwa mereka sudah berusaha dan harus tetap melangkah, meyakini bahwa seberat apapun tekanan akademik pasti ada jalan keluarnya, serta pemikiran siswa bahwa mereka yakin akan menggapai apa yang mereka inginkan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sumber daya internal menjadi penopang utama siswa dalam menghadapi tantangan akademik. Kemampuan mengatur diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri tampak lebih menonjol dalam jawaban siswa ketika menjelaskan cara mereka bertahan menghadapi tekanan akademik. Beberapa siswa juga menyebutkan adanya dukungan dari orang tua dan harapan terhadap masa depan sebagai faktor yang membantu mereka tetap bertahan, namun temuan tersebut tidak muncul sebagai faktor yang paling dominan.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya tuntutan lingkungan belajar, tetapi juga oleh faktor internal yang dimiliki siswa dalam menghadapi tuntutan tersebut (Barseli dkk., 2018). Salah satu faktor internal yang banyak dikaji dalam psikologi pendidikan adalah *self regulated learning*. *Self regulated learning* merupakan kemampuan individu untuk mengatur proses belajarnya secara aktif, mulai dari menetapkan tujuan, merencanakan strategi belajar, mengelola waktu, memantau kemajuan belajar, hingga mengevaluasi hasil belajar yang telah dicapai (Panadero, 2017). Kemampuan ini penting dimiliki oleh siswa sekolah menengah atas karena mereka dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang memerlukan pengelolaan diri yang baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hemasti dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self regulated learning* dan stres akademik pada siswa SMK. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik secara adaptif. Temuan serupa juga diperoleh oleh Febriana & Simanjuntak (2021) yang menemukan adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Priskila & Savira (2019) pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Ketiga penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola proses belajarnya berperan penting dalam menurunkan kecenderungan munculnya stres akademik. Lebih lanjut, Karos dkk (2021) dan Lutfiana & Zakiyah (2021) juga menjelaskan bahwa *self regulated learning* berpengaruh negatif terhadap stress akademik

Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut memperlihatkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola proses belajarnya berperan penting dalam menurunkan kecenderungan munculnya stres akademik. Temuan tersebut sejalan dengan hasil studi awal yang dilakukan melalui kuesioner pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka. Berdasarkan jawaban siswa, ditemukan bahwa beberapa siswa berusaha tetap menyelesaikan tugas secara bertahap meskipun merasa tertekan, mengatur prioritas belajar ketika tugas menumpuk, serta memberikan apresiasi kepada diri sendiri setelah berhasil menyelesaikan tugas tertentu. Sebagian siswa juga menyatakan bahwa mereka mencoba mempertahankan konsistensi belajar agar tidak semakin tertinggal. Temuan-temuan tersebut menunjukkan adanya perilaku yang berkaitan dengan kemampuan regulasi diri dalam belajar. Dengan demikian, *self regulated learning* memiliki keterkaitan dengan

kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik sehingga relevan untuk diteliti lebih lanjut dalam penelitian ini.

Selain kemampuan mengatur proses belajar, faktor internal lain yang juga diperkirakan berperan terhadap stres akademik adalah *academic self-efficacy*. *Academic self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik dan menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Keyakinan ini tidak sekadar menggambarkan rasa percaya diri secara umum, tetapi lebih spesifik pada penilaian siswa mengenai apakah dirinya mampu memahami materi, menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta mencapai target akademik yang diharapkan. Siswa yang memiliki *academic self-efficacy* tinggi cenderung lebih gigih ketika menghadapi kesulitan, lebih optimis terhadap hasil yang akan dicapai, dan tidak mudah menyerah ketika mengalami hambatan dalam belajar. Sebaliknya, siswa dengan *academic self-efficacy* rendah lebih mudah meragukan kemampuannya, memandang tugas akademik sebagai ancaman, serta lebih rentan mengalami kecemasan dan stres akademik.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menunjukkan adanya keterkaitan antara *academic self-efficacy* dan stres akademik. Individu yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuan akademiknya cenderung mampu mengelola tekanan belajar dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuannya (Adicondro & Purnamasari, 2011). Dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah atas yang kompetitif, keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi penting karena siswa tidak hanya dituntut memperoleh nilai yang baik, tetapi juga mempertahankan performa akademik secara konsisten (Alafgani & Purwandari, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Christy & Soetjiningsih (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *academic self-efficacy* dan stres akademik. Hasil penelitian tersebut mengindikasikan bahwa siswa atau mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap

kemampuan akademiknya cenderung mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik dibandingkan individu yang memiliki keyakinan rendah terhadap kemampuannya. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Putra & Ahmad (2020) yang menjelaskan bahwa peningkatan *academic self-efficacy* merupakan strategi yang efektif untuk mereduksi tingkat stres akademik pada peserta didik. Individu yang yakin terhadap kemampuannya akan lebih optimis dalam menghadapi tugas, lebih gigih ketika mengalami kesulitan, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan akademik. Selain itu, Hasanah (2023); Shafa & Brebahama (2024); dan Putra & Ardi (2024) menyatakan bahwa semakin tinggi efikasi diri akademik maka semakin ringan stres yang dialami dan terdapat hubungan yang negatif antara efikasi diri akademik dengan stress akademik.

Hasil studi awal pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka menunjukkan bahwa beberapa siswa berusaha meyakinkan diri bahwa mereka mampu melewati tekanan akademik, tetap melangkah meskipun menghadapi kesulitan, serta percaya bahwa setiap tekanan memiliki jalan keluar. Beberapa siswa juga menyatakan bahwa mereka yakin usaha yang dilakukan akan membantu mereka mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Di sisi lain, terdapat siswa yang merasa takut gagal dan khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang ada. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri juga tampak pada subjek penelitian dan berkaitan dengan konsep *academic self-efficacy*.

Meskipun hubungan antara *Self Regulated Learning* (SRL), *Academic Self Efficacy* (ASE) dan stres akademik sudah banyak dibahas, terdapat perbedaan hasil penelitian (*research gap*) yang menjadi urgensi dalam penelitian ini. Celah penelitian ini terlihat dari ketidakkonsistenan hasil penelitian (*inconsistent findings*) yang cukup signifikan. Disatu sisi, Hemasti dkk., (2023) dan penelitian lain menunjukkan adanya korelasi negatif yang kuat antara *self regulated learning* dengan stres akademik, namun penelitian terbaru oleh Himawan & Widjaja (2023) justru

menunjukkan hasil yang kontradiktif dimana tidak ditemukan pengaruh yang signifikan dari *self regulated learning* terhadap stres akademik. Lebih lanjut, Antari dkk., (2021) dalam penelitiannya menunjukkan hasil yang berbeda dimana *academic self efficacy* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Dengan demikian perbedaan temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara *self regulated learning*, *academic self efficacy*, dan stres akademik belum dapat disimpulkan secara konsisten. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian lanjutan diperlukan untuk menguji pengaruh *self regulated learning* dan *academic self efficacy* terhadap stres akademik guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

Aspek kebaruan penelitian ini berfokus pada usaha untuk menjelaskan ketidaksesuaian hasil penelitian sebelumnya mengenai pengaruh *self regulated learning* dan *academic self efficacy* terhadap stres akademik. Apabila penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada siswa di daerah perkotaan, penelitian ini mengambil subjek pada siswa SMA di wilayah sub-urban, yaitu SMAN 1 Cicalengka. Selain itu, penelitian ini menguji kedua variabel prediktor (*self regulated learning* dan *academic self efficacy* secara kolektif dalam satu model guna mengetahui besarnya kontribusi masing-masing terhadap stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual serta memperkaya literatur terkait faktor psikologis yang memengaruhi stres akademik pada peserta didik sekolah menengah.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan seiring peningkatan tekanan akademik yang dialami siswa pada tingkat sekolah menengah atas yang tidak hanya berdampak pada performa belajar, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik, kognitif, dan emosional siswa. Apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus, stres akademik berpotensi mengganggu perkembangan remaja, memicu kelelahan emosional, menurunkan kemampuan konsentrasi, serta

meningkatkan risiko masalah kesehatan mental apabila tidak dipahami dan ditangani secara tepat sejak dini (Haryono & Kurniasari, 2018).

Stres akademik pada siswa SMA perlu dikaji secara mendalam dengan mempertimbangkan faktor-faktor internal yang menyertainya, sehingga risiko dampak panjang terhadap kesejahteraan psikologis serta keberlanjutan siswa dalam proses belajar dapat menurun. Penelitian yang berfokus pada pemahaman stres akademik dalam kaitannya dengan kemampuan regulasi diri dalam belajar dan keyakinan akademik diri siswa menjadi penting dilakukan untuk memberikan dasar ilmiah yang kuat dalam memahami permasalahan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas.

Berdasarkan uraian pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai “Pengaruh *Self Regulated Learning* dan *Academic Self Efficacy* terhadap Stres Akademik Siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka”

Rumusan masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka?
2. Apakah terdapat pengaruh *Academic Self Efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka?
3. Apakah terdapat pengaruh antara *Self Regulated Learning* dan *Academic Self Efficacy* secara simultan terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka?

Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka

2. Untuk mengetahui pengaruh *academic self efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka
3. Untuk mengetahui pengaruh antara *self regulated learning* dan *academic self efficacy* secara simultan terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka

Kegunaan penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan baik secara teoritis maupun secara praktis, sebagai berikut :

Kegunaan Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan mengenai model integratif antara *self regulated learning* dan *academic self efficacy* dalam memitigasi stres akademik pada siswa. Hasil penelitian ini juga diproyeksikan menjadi rujukan ilmiah untuk menjelaskan ketidakkonsistenan temuan terdahulu mengenai pengaruh regulasi diri terhadap tekanan akademik di lingkungan sekolah dengan beban instruksional yang padat.

Kegunaan Praktis

1. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi siswa mengenai pentingnya *self regulated learning* dan *academic self efficacy* dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan memahami kedua faktor tersebut, siswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan pengelolaan belajar dan keyakinan akademik yang lebih baik sehingga dapat membantu menurunkan stres akademik.

2. Bagi Pihak Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pihak kurikulum sekolah dalam menyusun kebijakan yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Khusus bagi Guru Bimbingan Konseling (BK), hasil ini dapat memberikan landasan empiris untuk menyusun program layanan informasi atau konseling kelompok yang berfokus pada penguatan regulasi diri dalam belajar. Hal ini penting karena sekolah memerlukan sistem pendukung yang terintegrasi untuk membantu siswa yang mengalami tekanan akademik berat, misalnya dengan mengadakan pelatihan manajemen emosi atau mendatangkan ahli untuk meningkatkan strategi belajar efektif siswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi empiris dan data pembanding untuk memperdalam kajian mengenai dinamika psikologis pada siswa. Peneliti selanjutnya dapat menambah kajian empiris mengenai stres akademik dengan variabel *self regulated learning* dan *academic self efficacy* pada konteks yang berbeda.



Bab 2 Tinjauan Pustaka

Self Regulated Learning

Definisi *Self Regulated Learning*

Self regulated learning (SRL) atau pembelajaran regulasi diri secara historis berdasar pada teori kognitif sosial yang dikembangkan oleh Barry J. Zimmerman. Sebagai salah satu tokoh utama, Zimmerman menggambarkan *self regulated learning* sebagai proses dimana pembelajar mengaktifkan dan menjaga perilaku, kognisi, serta motivasi yang secara sistematis berorientasi terhadap pencapaian dari tujuan belajar (Zimmerman, 1989). Lebih lanjut, Zimmerman (2002) menjelaskan fase *self regulated learning* yang terbagi atas tiga fase yaitu *forethought* (perencanaan), *performance* (pelaksanaan) dan *self reflection* (refleksi dan evaluasi). Ahli lainnya yaitu Paul R. Pintrich, menekankan bahwa *self regulated learning* merupakan kerangka kerja siswa yang memungkinkannya secara sadar mengontrol motivasi dan strategi belajar (Panadero, 2017)

Boekaerts (1999) menjelaskan bahwa *self regulated learning* tidak hanya melibatkan aspek kognitif dan motivasional, tetapi juga pada kemampuan individu dalam mengelola aspek emosional. Penelitian terbaru oleh Broadbent dkk., (2021) menegaskan bahwa prinsip-prinsip yang dicetuskan para tokoh ini tetap relevan di era digital saat ini, dimana kemandirian belajar menjadi penentu keberhasilan dalam lingkungan belajar. Hadwin dkk., (2018) juga menjelaskan bahwa perkembangan teori *self regulated learning* saat ini telah bergeser dari sekadar tugas individual menjadi proses yang juga dipengaruhi oleh interaksi sosial. Berdasarkan uraian-uraian tersebut, *self regulated learning* disimpulkan sebagai kemampuan mendalam seorang pembelajar dalam mengelola aspek motivasi, metakognisi, dan tindakan nyata secara mandiri untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Terdapat tiga aspek integratif yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengatur belajarnya menurut Zimmerman, (1989) yaitu

1. Aspek Metakognisi (*Metacognition*)

Aspek kognisi merujuk pada kemampuan siswa untuk mengendalikan dan memahami proses kognitif mereka sendiri. Dalam konteks siswa SMA, aspek ini mencakup beberapa sub-proses yaitu perencanaan, pengorganisasian, pemantauan diri, dan evaluasi. Perencanaan dilakukan agar siswa mampu memahami materi dan menetapkan target nilai. Pengorganisasian berkaitan dengan kemampuan mengelola informasi agar lebih mudah dipelajari, seperti membuat rangkuman atau mengelompokkan materi. Pemantauan diri dilakukan ketika siswa secara sadar menilai apakah metode belajar yang dilakukan sudah efektif, sedangkan evaluasi diri dilakukan dengan menilai hasil belajar yang telah dicapai. Kemampuan metakognitif membantu siswa menjadi lebih sadar terhadap kekuatan dan kelemahan belajarnya. Dalam penelitian ini, aspek metakognisi memiliki peran penting dalam membantu siswa mengelola tuntutan akademik, karena kemampuan merencanakan, memantau, dan mengevaluasi belajar dapat mengurangi ketidakpastian dan tekanan selama proses pembelajaran.

2. Aspek Motivasi (*Motivation*)

Motivasi dalam *self regulated learning* merujuk pada dorongan dari dalam diri yang menjadikan siswa memulai dan mempertahankan upaya belajarnya. Motivasi dalam *self regulated learning* memiliki kaitan erat dengan kondisi psikologis siswa yang meliputi efikasi diri atau keyakinan siswa terhadap kemampuannya, orientasi tujuan dimana siswa fokus diarahkan untuk menguasai kompetensi, dan ketahanan belajar siswa untuk terus berusaha meskipun menghadapi tekanan akademik. Aspek motivasi merupakan sumber yang mendorong siswa untuk tetap

konsisten dalam belajar. Siswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih tekun dan mampu mempertahankan usaha belajar dalam jangka waktu yang panjang. Sebaliknya, rendahnya motivasi dapat menyebabkan siswa menunda tugas, kehilangan fokus, dan lebih mudah mengalami tekanan. Dalam penelitian ini, aspek motivasi merupakan salah satu bagian penting dari *self regulated learning* yang dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik dengan lebih adaptif.

3. Aspek Perilaku (Behavior)

Aspek perilaku mencakup aksi nyata dan pengaturan sumber daya luar oleh siswa untuk menciptakan situasi belajar yang optimal. Indikator dalam aspek perilaku ini mencakup manajemen waktu (kemampuan siswa dalam mengatur waktu belajar secara efisien), pengaturan lingkungan belajar (upaya siswa untuk memilih lingkungan sekitar agar lebih kondusif), dan pencarian bantuan (inisiatif siswa untuk mencari bantuan dari teman sebaya, guru, atau sumber literatur lainnya saat menghadapi kesulitan yang sulit dipecahkan sendiri. Dalam penelitian ini, aspek perilaku memiliki pengaruh yang penting terhadap kemampuan siswa untuk mengurangi tekanan akademik.

Fase-fase *Self Regulated Learning*

Terdapat tiga fase integratif yang menentukan keberhasilan siswa dalam mengatur belajarnya menurut Zimmerman, (2002) yaitu .:

1. *Forethought* (Perencanaan)

Fase ini adalah tahap persiapan yang dilakukan oleh siswa sebelum mereka memulai kegiatan belajar secara nyata. Dalam hal ini, ada dua jenis proses utama yang sangat penting bagi keberhasilan regulasi diri, yaitu analisis tugas dan keyakinan dalam motivasi diri. Analisis tugas melibatkan kemampuan siswa dalam menentukan tujuan yang jelas dan merancang rencana strategis tentang metode yang paling efektif untuk mencapai tujuan tersebut. Sementara itu,

keyakinan motivasi diri meliputi variabel-variabel psikologis seperti efikasi diri serta orientasi tujuan intrinsik yang membuat siswa tetap termotivasi untuk belajar walaupun mengalami tantangan.

Pada tahap ini, siswa melakukan analisis terhadap tugas yang akan dihadapi serta menetapkan tujuan yang ingin dicapai. Selain itu, siswa juga memilih cara belajar yang mereka rasa paling efektif untuk menyelesaikan tugas tersebut. Di sisi lain, fase ini juga melibatkan keyakinan motivasional, seperti kepercayaan diri terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), harapan terhadap hasil yang akan diperoleh, minat intrinsik terhadap tugas, serta orientasi tujuan.

2. *Performance* (Pelaksanaan)

Tahap ini meliputi berbagai proses yang terjadi selama aktivitas belajar berlangsung untuk memastikan bahwa siswa tetap berada pada jalan yang benar demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal yang menjadi fokus utama dalam aspek ini adalah pengendalian diri dan observasi diri. Pada fase ini, siswa mulai mengatur cara belajarnya dengan memakai berbagai metode, seperti mengelola waktu, mengulang materi, memperkaya pemahaman, dan merancang lingkungan belajar yang sesuai.

3. *Self reflection* (Evaluasi)

Tahap ini yaitu tahap evaluasi yang dilakukan oleh siswa sesudah menyelesaikan suatu tugas atau setelah mendapatkan hasil dari belajarnya. Pada tahap ini, siswa mengevaluasi sejauh mana tujuan belajar telah tercapai dan mengidentifikasi penyebab keberhasilan atau kegagalan. Proses ini disebut *self-judgment*, lalu diikuti oleh *self-reaction*, yang merupakan respons emosional dan tindakan yang diambil terhadap hasil yang telah diperoleh. Reaksi ini dapat bersifat adaptif, seperti meningkatkan usaha dan strategi pada kesempatan berikutnya atau defensif seperti menghindari tugas..

Faktor yang memengaruhi *Self Regulated Learning*

Zimmerman (1989) mengatakan bahwa *self regulated learning* dipengaruhi oleh hubungan timbal balik antara tiga faktor utama, yaitu faktor pribadi, faktor perilaku, dan faktor lingkungan.

1. Faktor Individu

Faktor pribadi mencakup sifat-sifat dalam diri seseorang, seperti keyakinan diri, tujuan belajar, dorongan untuk belajar, serta kondisi perasaan. Siswa yang percaya pada kemampuannya sendiri cenderung lebih tekun dalam menghadapi masalah dan lebih rajin dalam menerapkan strategi untuk mengatur diri sendiri. Selain itu, tujuan belajar yang jelas akan membantu siswa dalam memilih strategi yang tepat.

2. Faktor Lingkungan

Faktor lingkungan mencakup kondisi di luar diri yang memengaruhi cara seseorang mengatur diri sendiri, seperti bantuan dari guru, masukan yang diberikan, tatanan tugas, dan suasana kelas. Lingkungan belajar yang memungkinkan siswa untuk merenungkan, memiliki kebebasan, dan mendapatkan bantuan akan membantu mereka meningkatkan kemampuan dalam mengembangkan *self regulated learning*.

3. Faktor Perilaku

Faktor perilaku berkaitan dengan cara siswa melakukan kegiatan belajar, seperti cara mereka menggunakan strategi belajar, mengatur waktu, berusaha, serta mengawasi diri sendiri. Zimmerman & Martinez-Pons (1990) menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi cenderung memantau kemajuan belajarnya dengan teratur dan mengubah strategi yang digunakan ketika menghadapi hambatan dalam belajar.

Self Regulated Learning Menurut Perspektif Islam

Islam memandang konsep *self regulated learning* sejalan dengan ajaran tentang niat, mujahadah, disiplin, dan tanggungjawab pribadi dalam menuntut ilmu. *Self regulated learning* yang menekankan kemampuan individu untuk mengatur strategi, tujuan, serta evaluasi diri dalam belajar dipahami sebagai bentuk ikhtiar maksimal seorang hamba dalam menjalankan amanah dalam menuntut ilmu, Allah swt berfirman dalam Q.S Ar-rad ayat 11 “*Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka sendiri*”. Ayat ini menjelaskan betapa pentingnya pengelolaan diri dan inisiatif dalam perubahan, termasuk dalam proses belajar. Siswa yang dapat merencanakan, memantau, serta mengevaluasi belajarnya dimaknai telah menjalankan prinsip tanggungjawab terhadap amanah ilmu.

Selain itu, islam menekankan pentingnya muhasabah atau evaluasi diri yang bersinggungan dengan tahap refleksi dalam *self regulated learning*. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al-Hasyr ayat 18:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾

Artinya : “*Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok*” (Q.S Al-Hasyr :18).

Ayat ini menjelaskan bahwa evaluasi diri adalah bagian penting dari proses perbaikan berkelanjutan, termasuk dalam belajar. Dengan demikian, *self regulated learning* dalam pandangan islam diartikan sebagai upaya sadar dan bertanggungjawab dalam mengelola proses belajar sebagai bentuk ibadah, yang dilandasi oleh niat, muhasabah, disiplin, serta tawakal kepada Allah SWT.

Academic Self Efficacy

Definisi *Academic Self Efficacy*

Academic self efficacy pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura yang diartikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengeksekusi dan mengelola tindakan yang diperlukan untuk mengatur situasi masa depan (Bandura, 1997). Schunk (1991) menambahkan definisi *academic self efficacy* sebagai keyakinan siswa tentang kemampuan mereka dalam mempelajari suatu tugas akademik pada tingkat keberhasilan tertentu. Kemudian Pajares (1996) mengartikan *academic self efficacy* sebagai keyakinan individu berkenaan dengan kemampuannya dalam mengatur tindakan yang diperlukan untuk mencapai prestasi akademik.

Sejalan dengan hal tersebut, Sagone & Caroli (2014) menekankan *academic self efficacy* sebagai keyakinan siswa bahwa mereka dapat berhasil dalam melakukan tugas akademik dengan mengorganisasi sumber daya seperti waktu dan strategi belajar yang dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu. Lebih lanjut, Darmayanti dkk., (2021) menjelaskan bahwa efikasi diri akademik bukan sekadar keyakinan pada hasil akhir, tetapi juga pada proses seperti bertahan ditengah kesulitan, mengambil keputusan studi, dan berinteraksi dengan lingkungan sekolah. Berdasarkan definisi-definisi tersebut, *academic self efficacy* adalah roda penggerak keberhasilan akademik terutama dalam konteks sekolah menengah.

Aspek *Academic Self Efficacy*

Sagone & Caroli,(2014) menjelaskan empat dimensi *academic self efficacy* yaitu :

1. *Self-Engagement*

Self engangement merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk terlibat secara konsisten dan aktif dalam proses belajar. Dimensi ini menggambarkan seberapa besar siswa yakin bahwa dirinya mampu mempertahankan perhatian, berusaha secara sungguh-sungguh, serta

tetap giat meskipun menghadapi kesulitan akademik. Pada siswa SMA, *self-engagement* yang tinggi dapat membantu siswa lebih fokus selama pembelajaran dan tidak mudah kehilangan motivasi ketika menghadapi materi yang sulit. Sebaliknya, rendahnya keterlibatan belajar dapat membuat siswa lebih mudah terdistraksi, kurang aktif, dan cenderung menghindari tugas akademik. Dalam penelitian ini, *self-engagement* merupakan dimensi penting dalam *academic self efficacy* karena keyakinan untuk tetap terlibat dalam belajar dapat membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih positif dan mengurangi tekanan yang dirasakan selama proses pembelajaran.

2. *Self-Oriented Decision-Making*

Self oriented desision making merupakan keyakinan siswa bahwa ia dapat mengambil keputusan akademik secara mandiri, seperti memilih strategi yang tepat, menentukan prioritas belajar, serta menetapkan target pencapaian akademik. Dimensi ini berhubungan dengan kemampuan regulasi diri, dimana individu merasa mampu mengatur proses belajarnya sendiri tanpa terlalu bergantung pada orang lain. Kemampuan mengambil keputusan akademik secara mandiri membantu siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap proses belajarnya. Siswa yang memiliki keyakinan tinggi pada dimensi ini cenderung lebih mampu menentukan langkah yang harus dilakukan ketika menghadapi banyak tugas atau keterbatasan waktu. Sebaliknya, siswa yang ragu terhadap kemampuannya dalam mengambil keputusan akademik dapat mengalami kebingungan, menunda tugas, dan merasa lebih tertekan. Dalam penelitian ini, *self-oriented decision-making* berperan penting dalam membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara lebih terarah sehingga dapat mendukung penurunan tingkat stres akademik.

3. *Others-Oriented Problem-Solving*

Other oriented problem solving menggambarkan keyakinan siswa terhadap kemampuannya untuk memanfaatkan interaksi sosial dalam menyelesaikan permasalahan akademik. Dimensi ini menjelaskan bahwa efikasi diri akademik tidak hanya bersumber dari kemampuan personal, tetapi juga dari kemampuan menjalin kerja sama dan meminta bantuan kepada teman sebaya atau guru. Individu yang memiliki skor tinggi pada aspek ini merepresentasikan bahwa mereka mampu menangani kesulitan belajar, berdiskusi, serta menerima saran sebagai bagian dari strategi pemecahan masalah akademiknya. Dalam konteks SMA, kemampuan memanfaatkan dukungan sosial dapat membantu mengurangi beban psikologis ketika menghadapi tugas atau ujian yang sulit. Oleh karena itu, *others oriented problem solving* merupakan dimensi yang penting karena dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik melalui pemanfaatan dukungan sosial.

4. *Interpersonal Climate*

Interpersonal climate berkaitan dengan keyakinan siswa bahwa ia mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial yang mendukung keberhasilan akademiknya. Dimensi ini mencerminkan persepsi individu terhadap kualitas hubungan dengan guru, teman, dan lingkungan belajar secara keseluruhan. Menurut Sagone & Caroli (2014) siswa dengan efikasi diri tinggi pada aspek ini akan merasa nyaman dalam lingkungan akademik, mampu beradaptasi secara sosial, serta melihat lingkungan sebagai sumber dukungan dalam mencapai prestasi. Lingkungan interpersonal yang positif dapat meningkatkan rasa aman, kenyamanan, dan kepercayaan diri siswa dalam belajar. Dalam penelitian ini, *interpersonal climate* memiliki kontribusi yang penting terhadap *academic self efficacy* pada siswa karena dapat memperkuat keyakinan siswa dalam

menghadapi tantangan akademik serta membantu dalam mengurangi stress akademik yang dirasakan.

Faktor yang memengaruhi *Academic Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), kepercayaan seseorang terhadap kemampuannya dalam belajar di bangku sekolah dipengaruhi oleh empat faktor utama yang membentuk keyakinan tersebut. Keempat faktor tersebut saling terhubung antara lain sebagai berikut.

1. Pengalaman Keberhasilan (*Mastery Experiences*)

Faktor ini menjadi sumber pengaruh terbesar karena didasarkan pada pengalaman langsung yang dialami seseorang. Mampu menyelesaikan tugas akademis sendiri akan membuat orang percaya bahwa kamu bisa berhasil di masa depan. Sebaliknya, kegagalan yang dialami sebelum keyakinan diri terbentuk dengan baik cenderung menurunkan rasa percaya itu.

2. Pengalaman Orang Lain (*Vicarious Experiences*)

Keyakinan seseorang bisa terpengaruh oleh cara mereka melihat keberhasilan orang lain, terutama kalau orang itu dianggap punya kemampuan yang sama. Ketika seorang siswa melihat temannya mampu menyelesaikan materi yang sulit, ia biasanya akan merasa bahwa dirinya juga mampu memahami materi tersebut. Efek ini akan semakin besar jika ada kesamaan dalam sifat-sifat antara pengamat dan model yang diamati.

3. Persuasi Sosial (*Social Persuasion*)

Efikasi diri bisa ditingkatkan dengan bantuan kata-kata positif atau respons baik dari orang-orang di sekitar, seperti guru atau orang tua. Meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar

dibandingkan pengalaman berhasil, persuasi sosial tetap sangat berguna dalam membujuk seseorang untuk berpikir lebih keras dan tetap bertahan di tengah tantangan belajar.

4. Keadaan Fisiologis dan Emosional (*Physiological and Affective States*)

Kondisi fisik dan perasaan seperti rasa cemas, stres, atau lelah sering kali digunakan siswa sebagai tanda untuk mengetahui sejauh mana kemampuan mereka. Orang yang tenang dan bisa mengatasi stres saat ujian biasanya memiliki rasa percaya diri lebih tinggi daripada orang yang sangat gugup, karena ketenangan itu dianggap sebagai tanda bahwa dirinya siap menghadapi ujian.

Academic Self Efficacy menurut perspektif islam

Academic self efficacy merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Menurut pandangan islam, *academic self efficacy* sejalan dengan konsep husnuzon kepada Allah SWT, bertawakal, berikhtiar, dan percaya terhadap potensi diri sebagai amanah dari Allah SWT. Keyakinan ini bukan berarti mengandalkan diri saja, tetapi juga menyadari bahwa kemampuan manusia berasal dari Allah SWT dan harus dioptimalkan dengan upaya yang sungguh-sungguh. Allah SWT berfirman dalam Q.S Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

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

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap orang telah diberikan kapasitas sesuai dengan kemampuannya. Dalam konteks akademik, siswa yang memiliki *academic self efficacy* meyakini bahwa tugas dan tantangan yang dihadapi berada dalam batas kemampuannya dengan pertolongan Allah SWT.

Islam juga mengajarkan manusia tentang optimisme dan larangan berputus asa, sebagaimana Allah SWT berfirman dalam Q.S Az-Zumar ayat 53 “*Janganlah kamu berputus asa dari Rahmat Allah*”. Keyakinan terhadap kemampuan diri ialah bentuk harapan positif dan kepercayaan bahwa Allah SWT senantiasa memberikan jalan bagi hamba-Nya yang berikhtiar. Dengan demikian, *academic self efficacy* dalam perspektif islam dapat dipahami sebagai keyakinan yang dilandasi oleh usaha, tawakal, dan kepercayaan terhadap potensi diri sendiri sebagai karunia dari Allah SWT sehingga siswa lebih gigih, tidak mudah menyerah, dan dapat menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Stres Akademik

Definisi Stres Akademik

Stres merupakan respons individu terhadap tekanan yang berasal dari lingkungan, yang dapat memengaruhi kondisi emosional, fisik, dan perilaku (Gadzella & Bernadette, 1991). Lazarus & Folkman (1984) mengartikan stres sebagai hubungan khusus antara individu dan lingkungan yang dinilai sebagai hal yang membebani atau melebihi kapasitas individu serta mengancam kesejahteraannya. Pada siswa, stres seringkali bersinggungan dengan tuntutan akademik seperti tugas sekolah, ujian, target nilai, dan tekanan dari lingkungan sekolah dan keluarga.

Sun dkk., (2011) mengartikan stres akademik sebagai tekanan mental atau *distress* yang berasal dari tuntutan pendidikan. Mereka menekankan bahwa pada remaja, stres ini melibatkan tekanan sosial dari orang tua dan guru, ekspektasi diri, dan beban kurikulum. Sejalan dengan hal tersebut, Sarafino & Smith (2014) menggambarkan bahwa stres terjadi saat individu merasakan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya yang dimiliki dengan tuntutan yang dihadapi. Dalam konteks akademik, siswa akan merasakan stres saat tuntutan belajar melebihi kapasitas dirinya.

Selye (1976) menggambarkan stres sebagai respons non spesifik tubuh terhadap setiap tuntutan yang dihadapi individu. Respon ini dapat terlihat pada siswa dalam bentuk kecemasan, kelelahan, dan penurunan konsentrasi belajar. Stres akademik adalah keadaan dimana seseorang merasa tertekan yang dialami oleh siswa baik secara psikologis maupun fisik dikarenakan tuntutan akademik dari guru dan orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik (Taslim & Cahyani, 2021).

Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi tekanan psikologis yang dirasakan siswa ketika tuntutan akademik yang dihadapi seperti ujian, tugas, dan harapan untuk berprestasi melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya. Stres ini muncul dengan proses penilaian kognitif (*appraisal*), dimana siswa melihat situasi akademik sebagai ancaman, bukan sebagai tantangan, serta dipengaruhi oleh interaksi antara ekspektasi diri, beban kurikulum, dan tekanan sosial dari lingkungannya.

Aspek-Aspek Stres Akademik

Sun dkk., (2011) membagi stress akademik menjadi 5 dimensi yaitu sebagai berikut :

1. Tekanan dari pembelajaran (*Pressure from study*)

Aspek ini berkaitan dengan tekanan yang dirasakan siswa akibat tuntutan proses pembelajaran, seperti materi pelajaran yang sulit dipahami, kecepatan penyampaian materi oleh guru, serta tuntutan untuk memahami informasi dalam waktu yang terbatas. Pada siswa SMA, kondisi ini sering terjadi ketika materi pelajaran semakin kompleks dan waktu pembelajaran dirasa kurang cukup. Tekanan tersebut dapat menimbulkan kesulitan berkonsentrasi, rasa cemas, serta penurunan kepercayaan diri dalam belajar. Dalam penelitian ini, tekanan dari pembelajaran merupakan salah satu sumber utama stress akademik, karena pandangan siswa terhadap beratnya tekanan dalam

pembelajaran dapat memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan sekolah.

2. Beban kerja (*workload*)

Dimensi *workload* mencerminkan banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan siswa, seperti pekerjaan rumah, tugas sekolah, dan ujian yang berlangsung dalam waktu berdekatan, sehingga dapat mengurangi kesempatan siswa untuk beristirahat maupun melakukan aktivitas di luar bidang akademik. Beban kerja yang tinggi tidak hanya berkaitan dengan jumlah tugas, tetapi juga dengan keterbatasan waktu yang dimiliki siswa untuk menyelesaikannya. Ketika tugas menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang singkat, siswa dapat mengalami kelelahan mental, merasa kewalahan, dan kesulitan mengatur prioritas belajar. Dalam penelitian ini, *workload* (beban kerja) merupakan dimensi yang sangat relevan dengan kehidupan akademik siswa SMA, karena penumpukan tugas dan jadwal evaluasi yang padat dapat meningkatkan tekanan dan memperbesar kemungkinan munculnya stres akademik.

3. Kekhawatiran terhadap nilai (*worry about grades*)

Aspek ini menunjukkan adanya kecemasan siswa terhadap hasil akademik yang diperoleh. Siswa merasa khawatir apabila nilai yang dicapai tidak sesuai dengan harapan pribadi, harapan orang tua, maupun tuntutan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Kekhawatiran terhadap nilai sering kali membuat siswa memusatkan perhatian secara berlebihan pada hasil akhir dibandingkan proses belajar. Kondisi ini dapat menimbulkan rasa takut gagal, ketegangan menjelang ujian, dan kecenderungan membandingkan diri dengan teman sebaya. Pada tingkat tertentu, kekhawatiran dapat mendorong siswa untuk belajar lebih giat, namun apabila berlangsung secara berlebihan justru dapat mengganggu konsentrasi dan kesejahteraan psikologis siswa. Dalam penelitian ini, kekhawatiran terhadap nilai merupakan bentuk stres akademik yang

umum dialami siswa SMA, terutama pada masa ketika pencapaian akademik dipersepsikan sebagai penentu keberhasilan di masa depan.

4. Ekspektasi diri (*self expectation*)

Self expectation berkaitan dengan tuntutan yang berasal dari dalam diri siswa. Siswa menetapkan standar pencapaian yang tinggi terhadap dirinya sendiri dan dapat merasa kecewa, bersalah, atau tidak puas ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan tersebut. Siswa yang memiliki ekspektasi diri tinggi cenderung berusaha mencapai hasil yang maksimal dan tidak mudah merasa puas terhadap pencapaiannya. Namun, apabila standar yang ditetapkan terlalu tinggi atau tidak realistis, siswa dapat mengalami tekanan internal yang kuat. Perasaan harus selalu berhasil atau menjadi yang terbaik dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan emosional, dan penurunan kepuasan terhadap diri sendiri. Dalam penelitian ini, ekspektasi diri memiliki peran penting dalam pembentukan stres akademik, karena tekanan yang berasal dari dalam diri sering kali berlangsung terus-menerus meskipun tidak selalu terlihat oleh lingkungan sekitar.

5. Keputusasaan (*despondency*)

Aspek ini menggambarkan kondisi ketika siswa mulai merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada. Perasaan tidak berdaya, kehilangan motivasi belajar, serta keyakinan bahwa usaha yang dilakukan tidak akan memberikan hasil yang diharapkan merupakan bentuk dari aspek keputusasaan. Keputusasaan biasanya muncul setelah siswa mengalami tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus dan merasa bahwa berbagai usaha yang dilakukan belum membuahkan hasil yang memuaskan. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan semangat belajar, menarik diri dari aktivitas akademik, serta munculnya sikap pasif terhadap tugas dan tanggung jawab sekolah. Dibandingkan dimensi lainnya, keputusasaan menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih berat karena melibatkan penurunan harapan dan motivasi. Dalam penelitian

ini, aspek keputusan perlu mendapat perhatian khusus, karena dapat berdampak tidak hanya pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan.

Karakteristik Stres Akademik

Stres akademik ditandai dengan respon psikologis, fisiologis, kognitif serta perilaku yang terlihat ketika tuntutan akademik melebihi kemampuannya. Karakteristik utama stres akademik meliputi:

1. Reaksi emosional

Siswa yang merasakan stres akademik cenderung menunjukkan gejala emosional seperti rasa gelisah, mudah marah, cemas, mudah tersinggung, dan perasaan tidak puas terhadap prestasi dirinya. Situasi ini tidak hanya sekadar *mood* singkat, akan tetapi berubungan dengan tekanan dari akademik seperti ujian atau tugas (Sun dkk., 2011)

2. Reaksi fisiologis

Stres akademik seringkali terlihat melalui gejala fisik seperti sakit kepala, pusing, kelelahan, gangguan tidur, dan ketegangan otot. Gejala ini muncul sebagai respons alami tubuh terhadap tekanan yang datang terus menerus dari beban belajar (Indarti dkk., 2022).

3. Gangguan kognitif

Salah satu karakteristik stres akademik ialah timbulnya gangguan kognitif seperti penurunan konsentrasi, lambatnya proses berfikir, mudah terdistraksi, atau pikiran yang tersebar saat menghadapi ujian dan tugas. Hal ini merupakan tanda bahwa stres mengganggu fungsi mental dalam aktivitas belajar (Ade & Zikra, 2019).

4. Perubahan perilaku

Individu dengan stres akademik tinggi mungkin menunjukkan perilaku penundaan tugas (prokrastinasi), menarik diri dari aktivitas sosial, dan kurangnya motivasi untuk belajar. Pola perilaku ini merupakan respon adaptif yang kurang baik terhadap tekanan akademik (Nuzulia & Hidayah, 2022).

5. Respons subjektif terhadap tuntutan akademik

Stres akademik tidak hanya tentang jumlah ujian atau tugas, tetapi juga melihat bagaimana siswa menilai tuntutan tersebut. Apakah siswa melihatnya sebagai ancaman atau tantangan. Persepsi ini menentukan siswa sejauh mana stres tersebut dirasakan (Kilby & Sherman, 2016).

6. Dampak pada kesehatan psikologis dan fisik

Studi menunjukkan bahwa stres akademik dapat menjadi pemicu konsekuensi serius seperti perubahan pola makan, gangguan tidur, dan kecemasan. Stres akademik juga berdampak pada gangguan psikofisiologis atau penurunan kualitas hidup jika tidak ditangani dengan baik (Strete dkk., 2025)

Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik

1. Faktor Internal (Individu)

a) Kecemasan terhadap masa depan

Siswa SMA, terutama yang sudah di kelas akhir, biasanya merasa tertekan karena harus beralih ke pendidikan tinggi. Ketidakpastian dalam memilih jurusan yang tepat dan ketakutan terhadap gagal masuk universitas yang diinginkan membuat beban mental terjadi terus-menerus. Tekanan ini bukan hanya masalah biasa, tetapi merupakan jenis stres yang muncul sebelum kejadian, yang bisa mengganggu fokus belajar dan kesehatan mental siswa dalam kehidupan sehari-hari (Nurbaiti dkk., 2024)

b) Efikasi diri

Efikasi diri berarti yakin bahwa seseorang mampu menyelesaikan pekerjaan atau menghadapi masalah yang dihadapinya. Siswa yang merasa kurang percaya diri, terutama dalam pelajaran yang dianggap sulit seperti IPA atau Matematika, biasanya melihat ujian sebagai sesuatu yang mengancam daripada sesuatu yang perlu dihadapi. Kurangnya rasa percaya diri bisa membuat seseorang merasa lebih stres, dan hal ini berpotensi mengganggu konsentrasi saat menghadapi ujian akademik (Hartati dkk., 2024).

c) Kurangnya manajemen waktu

Kurangnya kemampuan untuk menentukan urutan prioritas menjadi salah satu penyebab utama stres akademik. Perilaku menunda-nunda pekerjaan atau prokrastinasi sering terjadi karena terlalu banyak gangguan dari dunia digital. Penggunaan media sosial dan perangkat elektronik yang tidak terbatas membuat siswa kehilangan waktu yang seharusnya digunakan untuk hal-hal yang bermanfaat. Akibatnya, tugas menumpuk di akhir batas waktu, membuat orang merasa panik, lelah secara fisik, dan terbebani dari segi mental secara signifikan (Razak & Ahmad, 2025).

2. Faktor Eksternal (Lingkungan)

a) Ekspektasi orang tua

Harapan orang tua sering kali memberi tekanan moral yang besar kepada siswa. Permintaan agar anak masuk ke jurusan yang populer (seperti Kedokteran atau Teknik) atau keharusan untuk tetap menjadi juara kelas menciptakan standar keberhasilan yang terlalu ketat. Jika hasrat orang tua tidak sesuai dengan minat atau kemampuan nyata anak, siswa merasa tertekan antara keinginan untuk menuruti harapan orang tua dan rasa takut kecewa pada keluarga, yang berakibat pada stres yang berkepanjangan (Leonard dkk., 2015). Beban tugas yang menumpuk, sistem pendidikan yang menggunakan jadwal yang sangat padat, seperti sekolah *full day*, membatasi waktu untuk

beristirahat dan memulihkan tenaga mental siswa. Kondisi ini semakin memburuk karena kumpulan tugas rumah yang banyak dan jadwal ujian harian yang sering terjadi berdekatan atau saling tumpang tindih. Beban tugas belajar yang terlalu berat tanpa waktu istirahat yang cukup dapat menyebabkan kelelahan mental, di mana murid merasa sangat lelah dan kehilangan semangat belajar karena tekanan fisik dan pikiran yang melebihi kemampuan mereka (Deviana & Herdajani, 2024).

b) Persaingan antar teman

Lingkungan sekolah yang sangat kompetitif menciptakan suasana di mana nilai akademik dianggap sebagai penanda utama untuk menilai harga diri seseorang. Siswa sering merasa tertekan karena membandingkan diri sendiri dengan teman-teman seumurannya. Berdasarkan penelitian Prayitno & Andayani (2023), ketika seorang siswa merasa nilai dirinya kurang dari rata-rata kelompok, dia merasa rendah diri dan cemas secara sosial. Persaingan yang tidak sehat ini membuat sekolah berubah menjadi tempat belajar yang penuh tekanan dan emosi.

Dampak Stres Akademik

1. Dampak psikologis dan kelelahan mental

- *Burnout* akademik

Burnout akademik terjadi karena terlalu rasa lelah yang sangat berlebihan ini menyebabkan hilangnya semangat sepenuhnya terhadap kegiatan sekolah banyak tugas belajar yang diberikan secara terus-menerus, sehingga membuat seseorang merasa lelah secara emosional, fisik, dan pikiran. Siswa yang mengalami hal ini biasanya merasa lelah secara fisik dan emosional, serta merasa tidak suka terhadap tugas-tugas yang diberikan di sekolah. Menurut Abd-alrazaq dkk.,

(2024), pada tahap kronis siswa merasa tidak mampu dan berpikir bahwa tidak peduli berapa keras mereka berusaha, hasilnya tetap tidak cukup, yang membuat mereka jadi tidak peduli lagi.

- Gangguan kecemasan

Stres yang terus-menerus sering kali menyebabkan gangguan kecemasan yang lebih parah. Kekhawatiran berlebihan tentang hasil ujian dan ketidakpastian masa depan membuat seseorang terus-menerus waspada, sehingga terasa sangat lelah. Griffard dkk., (2025) mengatakan bahwa gejala kecemasan tidak berhenti setelah bel sekolah berbunyi, para siswa masih merasa tegang, mengalami kesulitan tidur, dan sulit untuk rileks meski sedang dalam waktu luang, karena pikiran mereka tetap terus-menerus terfokus pada tekanan tugas belajar.

- Ketidakstabilan regulasi emosi

Tekanan belajar yang terlalu berat bisa membuat siswa sulit mengatur perasaan mereka dengan baik. Ketika pikiran sudah terlalu penuh karena stres, batas kesabaran terhadap kekecewaan jadi sangat mudah terlampaui. Barseli dkk., (2017) menekankan bahwa siswa dalam kondisi ini sering mengalami "pembajakan emosi", dimana mereka jadi lebih sensitif terhadap kritik, mudah merasa tersinggung, atau mengalami perubahan suasana hati yang sangat tajam.

2. Dampak fisiologis dan kesehatan fisik

- Gangguan somatisasi

Stres bisa timbul sebagai gejala fisik yang nyata, meskipun tidak ada gangguan organik pada organ tubuh. Siswa sering mengeluhkan gejala seperti sakit perut, pusing, dan mual yang semakin terasa hebat semakin mendekati batas waktu akademik (Rohmah & Merijanti, 2024).

- Disfungsi ritme sirkadian

Tugas yang sangat banyak sering membuat siswa mengesampingkan kebutuhan untuk tidur. Hal ini mengganggu jam biologis internal, menyebabkan susah tidur dan menurunkan kualitas tidur yang sangat penting untuk pemulihan tubuh dan penguatan memori (Huang dkk., 2024).

- Supresi sistem imun

Paparan stres yang terus-menerus juga mengurangi kemampuan sel-sel imun bekerja dengan efektif. Siswa lebih mudah terkena penyakit yang menyerang saat tubuh lemah dan membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih ketika sakit (AL-Ukaily & Al-Saadi, 2025).

- Ketegangan otot dan kelelahan kronis

Kondisi psikologis yang tertekan secara terus-menerus memicu ketegangan pada otot skeletal. Jika tidak ditangani, hal ini berkembang menjadi kelelahan kronis yang menetap, membuat siswa merasa tidak berdaya secara fisik bahkan setelah beristirahat.

3. Dampak kognitif dan performa belajar

- Hambatan memori kerja

Kapasitas otak untuk mengolah informasi sekaligus terbatas karena sebagian besar tenaga berpikir digunakan untuk mengatasi rasa cemas. Ini mengganggu kemampuan siswa untuk menyelesaikan masalah yang rumit (Carvalho dkk., 2025).

- Penurunan konsentrasi dan fokus

Stres membuat pikiran siswa menjadi kacau, sehingga perhatian mereka mudah terpecah. Akibatnya, waktu fokus pada pelajaran berkurang drastis karena pikiran sering teralihkan oleh bayangan gagal (Labiرو & Kusumiati, 2022).

- Fenomena mental *block*

Tekanan yang tinggi saat menghadapi ujian bisa menyebabkan "kemacetan" berpikir, di mana akses ke ingatan jangka panjang terganggu sementara. Ini menunjukkan mengapa siswa kerap lupa pelajaran yang sudah dipelajari sebelumnya ketika sedang merasa tertekan (Almarzouki, 2024).

Stres Akademik Menurut Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, kondisi stres akademik dipahami sebagai bentuk ujian atau *ibtila'* dari Allah SWT kepada hambanya. Tekanan yang dirasakan individu dalam proses belajar tidak hanya dipandang sebagai beban psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari dinamika kehidupan yang mengandung makna spiritual. Allah berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya “Dan sungguh kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Ayat ini dipahami bahwa tekanan, termasuk dalam proses menuntut ilmu merupakan bagian dari ujian yang bertujuan untuk menguatkan keimanan dan kesabaran.

Stres akademik juga diartikan sebagai situasi dimana seseorang merasa beban yang dihadapinya melebihi kapasitas diri, sementara ia lupa bahwa pertolongan Allah selalu menyertai hamba-hamba-Nya. Dalam islam, manusia tidak dibebani diluar batas kemampuannya, sebagaimana Allah SWT Berfirman dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286 yang artinya “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”. Hal ini berarti bahwa tekanan akademik yang dirasakan bukanlah suatu kelemahan, melainkan isyarat bahwa individu perlu menguatkan usaha, tawakal, dan pengelolaan diri. Rasulullah SAW juga mengajarkan kepada

umatnya bahwa setiap kesulitan yang dihadapi seorang muslim akan bernilai pahala. Hal ini terdapat dalam HR. Bukhari dan Muslim yang berisi : “*Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, penyakit, kesedihan, kegundahan, atau kesusahan, melainkan Allah akan menghapus Sebagian dosanya karenanya*”. Dengan demikian, stress akademik dalam pandangan islam dimaknai sebagai ujian yang memiliki nilai spiritual dan sepatutnya dihadapi dengan sabar, ikhtiar serta doa sehingga tekanan tersebut tidak mengubah keputusan, akan tetapi menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta.

Kerangka Pemikiran

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik. Di SMAN 1 Cicalengka, tekanan ini menguat terutama pada siswa kelas 11 yang mulai mengejar nilai rapor demi kuota *eligible* perguruan tinggi, kegiatan ekstrakurikuler yang padat, dan tuntutan tugas yang banyak. Hal ini berdampak pada kondisi siswa dimana hasil studi awal menunjukkan bahwa 69.8% siswa mengalami kelelahan mental, 54% siswa merasa harus mengejar nilai yang tinggi karena teman-temannya pintar, 74.4% siswa merasa kewalahan (*overwhelm*) dalam menghadapi tuntutan tugas akademik, 67.4% siswa sering merasakan ketakutan akan gagal. Kemudian, 96.8% siswa mengaku pernah mengalami kondisi *blank* saat mengerjakan soal yang membutuhkan penalaran tinggi meskipun mereka sudah belajar sebelumnya, sebanyak 80,65% siswa menyatakan bahwa mereka pernah mengalami keluhan fisik saat menghadapi ujian maupun tugas sekolah, Fenomena ini mempertegas adanya stres akademik yang jika tidak dikelola, akan merusak performa dan kesejahteraan siswa. Tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu munculnya stres akademik, yaitu kondisi dimana ketegangan psikologis muncul sebagai akibat dari adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu dalam mengelola berbagai tuntutan (Sun dkk., 2011).

Stres akademik pada siswa dapat tercermin dalam berbagai aspek, seperti tekanan dari pembelajaran, beban kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan (Sundkk., 2011). Stres akademik berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, prestasi akademik, dan motivasi belajar. Siswa yang mengalami stres cenderung merasa cemas, kehilangan minat belajar, sulit berkonsentrasi, menunjukkan penurunan performa akademik, dan kehilangan minat belajar (Labiرو & Kusumiati, 2022). Jika stres tidak dikelola dengan baik, siswa dapat mengalami kelelahan emosional, penurunan kepercayaan diri, bahkan mengembangkan sikap negatif terhadap sekolah. Oleh karena itu, diperlukan faktor internal yang mampu membantu siswa mengelola tuntutan akademik secara adaptif.

Salah satu faktor internal yang berperan penting dalam mengelola tekanan akademik adalah *self regulated learning*. Zimmerman (1989) menjelaskan bahwa *self regulated learning* merupakan proses dimana seseorang menetapkan tujuan belajar, memonitor, mengatur, serta mengendalikan perilaku, motivasi, dan kognisinya untuk mencapai tujuan akademik. Siswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik mampu mengatur strategi belajar, memilih strategi belajar yang efektif, memantau pemahaman diri, dan mengevaluasi hasil belajarnya.

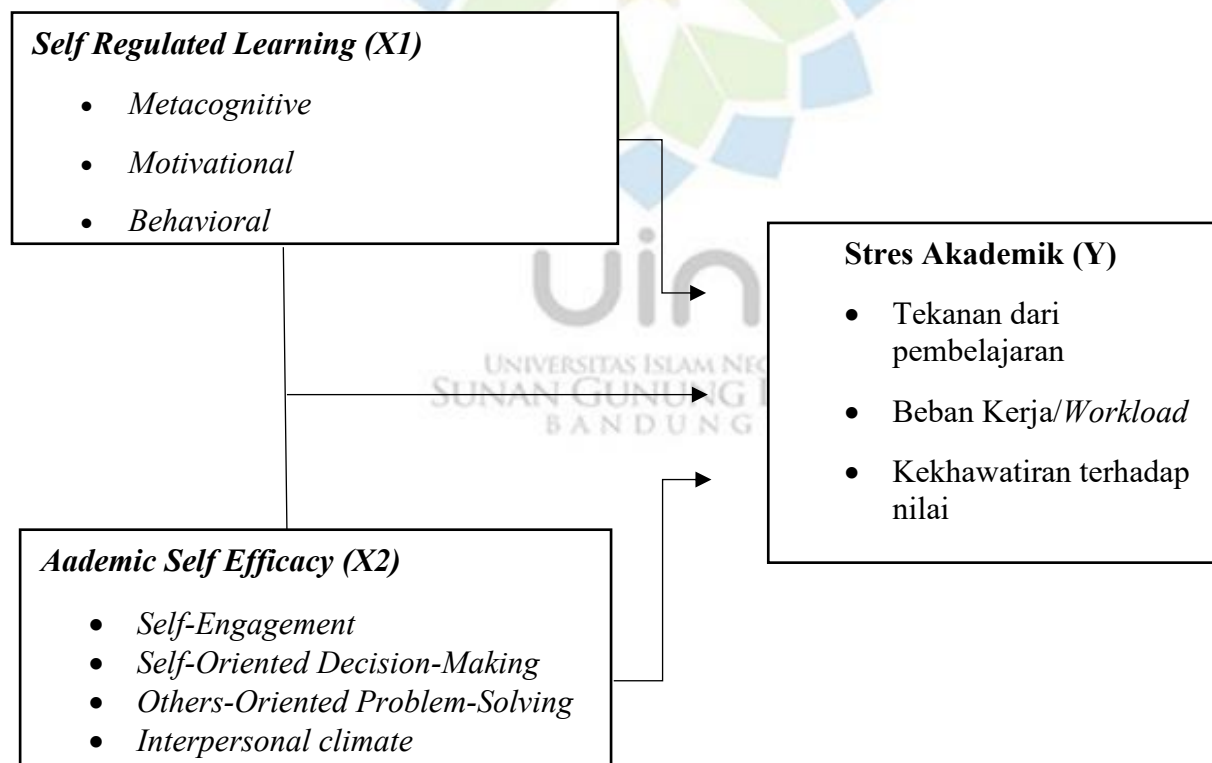
Menurut Zimmerman (1989) *self regulated learning* terdiri dari tiga aspek utama yaitu strategi regulasi kognitif, regulasi motivasi, dan regulasi perilaku. Siswa yang mampu meregulasi proses belajarnya akan lebih siap menghadapi tuntutan akademik dikarenakan mereka mempunyai kontrol terhadap cara belajar dan penyelesaian tugas. Dengan demikian, tekanan akademik tidak dipandang sebagai ancaman, melainkan sebagai tantangan yang mampu diatasi. Hal ini mengakibatkan tingkat stres akademik menjadi lebih rendah (Zimmerman & Martinez-Pons, 1990).

Selain *self regulated learning*, faktor penting yang juga memengaruhi stres akademik adalah *academic self efficacy*. *Academic self efficacy* yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan mereka sendiri untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan guna mencapai tujuan akademik (Sagone & Caroli, 2014). Dalam penelitian ini, *academic self efficacy* mengacu pada empat aspek yaitu; *self engagement*, *self oriented decision making*, *others oriented problem solving*, dan *interpersonal climate*. Selain itu, (Bandura, 1997) mengartikan *self-efficacy* sebagai suatu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam melaksanakan dan mengorganisasi tindakan yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu. Dalam konteks akademik, *academic self efficacy* merujuk pada keyakinan siswa bahwa mereka dapat memahami materi, menyelesaikan tugas belajar, dan mencapai prestasi yang diharapkan (Schunk, 1991). Siswa dengan tingkat *academic self efficacy* yang tinggi cenderung mempersepsikan tugas sulit sebagai tantangan yang mampu diatasi, bukan sebagai ancaman. Mereka lebih gigih, tidak mudah menyerah, serta mempunyai daya tahan yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Sebaliknya, siswa dengan *academic self efficacy* rendah cenderung merasa tidak mampu, mudah cemas, dan lebih rentan mengalami stres saat dihadapkan tugas atau ujian (Labiرو & Kusumiati, 2022). Oleh karena itu, *academic self efficacy* berperan sebagai sumber daya psikologis yang dapat menurunkan tingkat stres akademik.

Secara teoritis, hubungan antara *self regulated learning*, *academic self efficacy*, dan stres akademik dapat dijelaskan melalui teori kognitif sosial dari Bandura (1997) yang menjelaskan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara lingkungan, faktor personal (keyakinan diri), dan perilaku (strategi belajar). Dalam konteks ini, siswa yang mempunyai *self regulated learning* dan *academic self efficacy* yang tinggi akan lebih mampu mengelola tekanan akademik, sehingga tingkat stres yang dirasakan menjadi lebih rendah.

Beberapa penelitian sebelumnya juga mendukung hubungan tersebut. Penelitian oleh Febriana & Simanjuntak (2021) menyatakan bahwa siswa dengan kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Penelitian lain oleh (Thionata & Soetjningsih, 2023) menyatakan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap stres akademik. Dengan demikian, secara keseluruhan dapat diartikan bahwa *self-regulated learning* dan *academic self-efficacy* merupakan dua faktor psikologis krusial yang berperan untuk mengurangi stres akademik siswa. Siswa yang dapat mengatur proses belajarnya secara mandiri serta mempunyai keyakinan terhadap kemampuan akademiknya akan lebih mampu menghadapi tuntutan sekolah secara fleksibel.

Bagan kerangka pemikiran disajikan sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Pemikiran

Hipotesis Penelitian

1. Terdapat pengaruh *negatif Self Regulated Learning* terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 1 Cicalengka.
2. Terdapat pengaruh negatif *Academic Self Efficacy* terhadap *Stres Akademik* Siswa SMAN 1 Cicalengka.
3. Terdapat pengaruh negatif *Self Regulated Learning* dan *Academic Self Efficacy* secara simultan terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 1 Cicalengka.



Bab 3 Metode Penelitian

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang pendekatannya bertujuan untuk menguji teori-teori objektif dengan cara menguji hubungan antar variabel. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur variabel-variabel sehingga data yang terdiri dari angka dapat dianalisis berdasarkan prosedur statistik (Cresswell, 2014). Rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah desain korelasional prediktif, yaitu desain penelitian non-eksperimental yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dan kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian tanpa adanya manipulasi (Cresswell, 2014). Dengan desain ini, peneliti berusaha mengetahui pengaruh dan kontribusi antara *self regulated learning* serta *academic self-efficacy* sebagai variabel independen terhadap stres akademik sebagai variabel dependen pada siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan kuesioner tertutup yang disusun berdasarkan indikator masing-masing variabel. Penelitian ini bersifat *cross-sectional*, yaitu pengambilan data dilakukan pada satu waktu tertentu tanpa ada manipulasi atau perlakuan khusus terhadap subjek. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan serta arah pengaruh *self regulated learning* dan *academic self-efficacy* terhadap stres akademik siswa, baik secara parsial maupun simultan, melalui analisis statistik inferensial.

Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat tiga jenis variabel yang digunakan oleh peneliti yaitu satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu stres akademik

(Y), Variabel terikat yaitu *Self Regulated Learning* (X1) dan Variabel terikat kedua yaitu *Academic Self Efficacy* (X2).

Tabel 3. 1 Definisi *Self Regulated Learning*

Definisi Konseptual	Definisi Operasional
<i>Self regulated learning</i> (SRL) adalah kemampuan individu untuk mengelola proses belajarnya secara aktif melalui perencanaan, pemantauan, dan evaluasi terhadap strategi metakognitif, motivasi, serta perilaku belajarnya. <i>Self regulated learning</i> juga didefinisikan sebagai proses dimana siswa secara aktif mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakannya untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan (Zimmerman, 2002).	<i>Self-regulated learning</i> adalah kecenderungan siswa untuk secara aktif mengatur, mengarahkan, dan mengendalikan sendiri proses belajarnya dalam menghadapi tuntutan-tuntutan akademik, mulai dari cara berpikir, semangat belajar, hingga tindakan yang dilakukan saat belajar. Dalam penelitian ini, pembelajaran mandiri diukur melalui tiga aspek utama, yaitu strategi mengatur pikiran, strategi mengatur semangat, dan strategi mengatur tindakan. Ketiga aspek tersebut mencerminkan kemampuan siswa dalam merencanakan, mengawasi, serta mengevaluasi proses belajarnya. Skor yang lebih tinggi menunjukkan kemampuan <i>self-regulated learning</i> yang lebih baik, yang mencerminkan sikap siswa lebih mandiri,

lebih terarah, dan lebih konsisten dalam mengatur proses belajarnya agar bisa mencapai tujuan akademik.

Tabel 3. 2 Definisi *Academic Self Efficacy*

Definisi Konseptual	Definisi Operasional
<i>Academic self-efficacy</i> adalah keyakinan siswa bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar dan mencapai hasil belajar yang diharapkan (Sagone & Caroli, 2014). Keyakinan ini memengaruhi cara siswa menghadapi masalah, tetap semangat belajar, serta mengurus kesulitan yang muncul saat proses belajar.	<i>Academic self-efficacy</i> adalah keyakinan siswa terhadap kemampuan mereka sendiri dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan di bidang akademik. Dalam penelitian ini, kemampuan diri dalam belajar secara akademik diukur dari empat aspek, yaitu keterlibatan diri sendiri, tujuan yang ditujukan pada diri sendiri, pembelajaran yang dilakukan secara teratur oleh diri sendiri, serta kepercayaan diri dalam menyelesaikan masalah. Skor yang lebih tinggi menunjukkan bahwa seseorang lebih percaya diri dalam menghadapi tugas dan tantangan belajar, sehingga menunjukkan tingkat kepercayaan diri akademik yang lebih tinggi.

Tabel 3. 3 Definisi Stres Akademik

Definisi Konseptual	Definisi Operasional
Stres akademik adalah kondisi dimana siswa mengalami tekanan psikologis sebagai respons dari tuntutan akademik yang berlebihan, seperti tekanan untuk berprestasi, beban tugas, ekspektasi dari diri sendiri dan lingkungan, serta kekhawatiran terhadap nilai (Sundari, 2011)	Stres akademik adalah kondisi di mana siswa merasa tertekan secara emosional, mental, dan perasaan karena menghadapi berbagai tekanan dari tuntutan belajar di sekolah. Stres akademik dalam penelitian ini diukur melalui lima aspek, yaitu tekanan belajar, beban kerja, khawatir tentang nilai, harapan diri sendiri, dan rasa putus semangat, yang mencerminkan jenis tekanan yang dialami siswa baik dari luar maupun dari dalam diri mereka sendiri. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi, yang mencerminkan bahwa siswa cenderung lebih mudah merasa cemas, terbebani, mudah putus asa, dan kehilangan semangat saat menghadapi proses belajar serta tekanan

untuk mencapai hasil akademik yang terbaik.

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMAN Negeri 1 Cicalengka pada tahun ajaran berjalan, dengan jumlah keseluruhan 335 siswa. Populasi ini dipilih karena siswa SMA berada pada fase remaja yang menghadapi tuntutan akademik tinggi, sehingga berpotensi merasakan stres akademik (Sun dkk., 2011). Selain itu, tuntutan belajar mandiri dan keyakinan terhadap kemampuan akademik menjadikan populasi ini relevan untuk diteliti dalam konteks *self regulated learning* dan *academic self efficacy*.

Sampel

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tabel Isaac dan Michael yang disusun berdasarkan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%. Populasi dalam penelitian ini mencakup siswa kelas XI di SMAN 1 Cicalengka, yang berjumlah 335 siswa. Berdasarkan tabel Isaac dan Michael, untuk populasi yang mendekati atau berada pada rentang 340 orang, ukuran sampel berada pada kisaran 172 responden. Dengan demikian, sampel dalam penelitian ini berjumlah 172 siswa yang dianggap telah mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.

N	S			N	S			N	S		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	115	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1050	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1100	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1200	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1300	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1400	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1500	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1600	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1700	485	292	235	750000	663	348	271
230	171	139	125	1800	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	1900	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2000	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2200	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	664	349	272

SUNAN GUNUNG DIATI
Gambar 3. 1 Tabel Isaac dan Michael

Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non-probability sampling* dengan pendekatan *quota sampling* (sampling kuota). Menurut Sugiyono (2019), *quota sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan terpenuhi. Teknik ini dipilih karena peneliti menetapkan jumlah sampel spesifik yang ingin dicapai dari populasi yang tersebar di beberapa kelompok

(kelas), guna memastikan keterwakilan dari setiap kelompok tersebut tanpa didasarkan pada peluang acak. Total sampel yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah sebanyak 172 responden yang tersebar di 12 kelas. Guna menjaga keseimbangan representasi data dari setiap kelompok, peneliti menerapkan metode *equal quota* (kuota sama rata). Perhitungan kuota untuk masing-masing kelas dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$Kuota\ per\ kelas = \frac{Total\ target\ sampel}{Jumlah\ kelas}$$

$$Kuota\ per\ kelas = \frac{172}{12} = 14.33$$

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, dilakukan pembulatan praktis agar total sampel memenuhi target awal (172 responden). Oleh karena itu, kuota sampel dialokasikan menjadi 14 sampel untuk 8 kelas dan 15 sampel untuk 4 kelas. Secara teknis di lapangan, pengambilan sampel dilakukan secara insidental, yaitu peneliti akan mengambil data dari siswa yang kebetulan ditemui dan memenuhi kriteria penelitian di masing-masing kelas. Pengambilan data di suatu kelas akan langsung dihentikan begitu kuota untuk kelas tersebut (14 atau 15 responden) telah terpenuhi, kemudian peneliti akan melanjutkan ke kelas berikutnya hingga total keseluruhan mencapai 172 sampel.

Tahap Pengambilan Data. Adapun langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Menetapkan populasi, menentukan jumlah sampel, serta menentukan lokasi penelitian sesuai dengan tujuan studi.
2. Membuat instrumen penelitian dengan merancang indikator dan item pernyataan berdasarkan pada variabel yang diteliti.

3. Menyusun kuesioner dalam format digital (*Google Form*) agar mudah diakses dan diisi responden secara daring.
4. Mendistribusikan kuesioner kepada responden melalui tautan *Google Form* secara langsung sesuai dengan kriteria sampel.
5. Mengumpulkan dan mengolah data hasil pengisian kuesioner untuk selanjutnya dianalisis.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai cara untuk mengumpulkan data. Kuesioner yaitu cara mengumpulkan data dengan memberikan beberapa pertanyaan tertulis kepada orang yang menjawab, dan mereka menjawab sesuai dengan pengalaman atau kondisi yang mereka hadapi (Amir & Sartika, 2017). Proses pengumpulan data dilaksanakan secara langsung di lingkungan sekolah melalui koordinasi dengan pihak Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum. Pengisian kuesioner dilaksanakan di setiap kelas 11 yang menjadi sampel penelitian, dengan pendampingan dari pihak Wakil Kepala Sekolah bidang kurikulum selama pelaksanaan pengambilan data.

Meskipun pengisian dilakukan secara langsung, kuesioner disajikan dalam bentuk *Google Form* agar lebih mudah dicatat dan mengurangi kesalahan saat memasukkan data. Peneliti tetap berada di lokasi untuk memberi arahan dan memastikan responden mengisi kuesioner sendiri serta dengan jujur. Penggunaan media digital dalam situasi yang terkendali bertujuan untuk meningkatkan efisiensi dalam memproses data serta mempertahankan ketertiban dan sistematika dari hasil respons yang diperoleh.

Instrumen Penelitian

Skala Self Regulated Learning

Instrumen Skala *Self-Regulated Learning* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adalah *Self Regulated Learning Scale Measurement Tool* yang dikembangkan kedalam bahasa Indonesia oleh Sofa dkk (2024). Skala *self-regulated learning* dalam instrument ini menunjukkan nilai validitas yang tinggi yaitu 0,829, 0,712, dan 0,787 serta reliabilitas yang baik yaitu 0,879. Instrumen ini terdiri atas 41 butir soal. Skala ini mengukur tiga dimensi utama yaitu *metacognitive*, *motivational*, dan *behavioral* dengan model Likert 1–5. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat kemandirian belajar yang lebih kuat.

Tabel 3. 4 *Blue Print Self Regulated Learning*

Dimensi	Indikator	No. Item		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Metacognitive</i>	- Pembelajar mampu menetapkan tujuan selama proses belajar	1,2,3,	4,5,6,	15
	- Pembelajar mampu mengatur dan memantau diri selama proses belajar.	7,8	9,10,	
	- Pembelajar mampu mengevaluasi diri pada berbagai aspek selama proses belajar.	11, 12, 13	14, 15	
<i>Motivational</i>	- Pembelajar dapat menunjukkan efikasi diri yang tinggi selama proses belajar.	16	17,18,19,20	11

	- Pembelajar mampu menunjukkan atribusi diri yang positif selama proses belajar	21	22	
	- Pembelajar memiliki minat tugas intrinsik dan menunjukkan upaya serta kegigihan yang luar biasa selama belajar.	23, 24, 25	26	
<i>Behavioral</i>	- Pembelajar mampu memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan yang mengoptimalkan pembelajaran	27, 28	29	15
	- Pembelajar mampu mencari nasihat, informasi, dan tempat-tempat di mana mereka kemungkinan besar akan belajar.	30, 31, 32	33, 34, 35, 36	
	- Pembelajar mampu menginstruksikan diri selama memperoleh pembelajaran dan memperkuat diri sendiri selama proses belajar	37, 38	39, 40, 41	
Jumlah			41	

Skala *self regulated learning* menggunakan metode kuesioner yang terdiri dari 4 opsi jawaban dengan skoring sebagai berikut.

Tabel 3. 5 Skala Likert *Self Regulated Learning*

NO	Alternatif Jawaban	Bobot <i>Favorable</i>
1	SS (Sangat sesuai)	5
2	S (Sesuai)	4
3	N (Netral)	3
4	TS (Tidak sesuai)	2
5	STS (Sangat tidak sesuai)	1

Skala *Academic Self efficacy*

Academic self efficacy dalam penelitian ini diukur menggunakan *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) yang dikembangkan oleh Sagone & Caroli, (2014) dan dimodifikasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Darmayanti dkk., (2021). Skala ini terdiri dari 25 item yang mencerminkan empat dimensi, yaitu *self-engagement*, *self-oriented decision making*, *other-oriented problem solving*, dan *interpersonal climate*. Skala ini memiliki nilai validitas dan reliabilitas yang baik, yaitu nilai reliabilitas sebesar 0.886 dan nilai validitas berkisar 0.513 hingga 0.738. TASES dipresentasikan dalam bentuk pernyataan dengan skala Likert, dimana skor total diperoleh dari penjumlahan seluruh item dan skor yang lebih tinggi mengindikasikan tingkat *academic self-efficacy* yang lebih tinggi.

Tabel 3. 6 *Blue Print Academic Self Efficacy*

Dimensi	Indikator	Item <i>favorable</i>	Jumlah item
<i>Self Engagement</i>	Kemampuan mengatasi kesulitan dengan keterlibatan diri sendiri	1, 2, 6, 7, 9, 15, 22	7
<i>Self Oriented</i>	Kemampuan memecahkan masalah	3, 12, 16, 17,	7
<i>Decision-Making</i>	secara mandiri	19, 20, 21	
<i>Others-Oriented</i>	Kemampuan memecahkan masalah	4, 8, 10, 11,	7
<i>Problem-Solving</i>	dengan bantuan orang lain.	13, 24, 25	
<i>Interpersonal</i>	Kemampuan menciptakan iklim prososial	5, 14, 18, 23	4
<i>Climate</i>	dan kolaboratif dalam hubungan interpersonal.		
Jumlah			25

Skala *academic self efficacy* menggunakan metode kuesioner yang terdiri dari 4 opsi jawaban dengan skoring sebagai berikut.

Tabel 3. 7 Skala Likert *Academic Self Efficacy*

No	Alternatif Jawaban	Bobot favorable
1	SS (Sangat Setuju)	4
2	S (Setuju)	3
3	TS (Tidak Setuju)	2
4	STS (Sangat Tidak Setuju)	1

Skala Stres Akademik

Penelitian ini, peneliti menggunakan instrument *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun dkk (2011) dan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Dewi dkk., (2025). Alat ukur yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia ini memiliki nilai reliabilitas 0.81, menunjukkan konsistensi internal yang baik. Validitas pada skala ini berkisar antara 0,66 hingga 0,75. Hasil ini menunjukkan bahwa ESSA memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi untuk mengukur stres akademik di Indonesia. Instrumen ini terdiri dari 16 item yang terbagi kedalam lima dimensi utama, yaitu: *Pressure from study* (tekanan dari tuntutan belajar), *Self Expectation* (Ekspektasi diri sendiri), *Workload* (beban belajar), *Worry about Grades* (Kekhawatiran terhadap nilai), dan *despondency* (perasaan kehilangan motivasi).

Tabel 3. 8 *Blue Print* Stres Akademik

Dimensi	Indikator	No Item	Jumlah item
<i>Pressure from Study</i> (Tekanan dari Studi)	Merasa tertekan karena belajar, adanya persaingan akademik dan tertekan soal masa depan	1,2,3	4
<i>Workload</i> (Beban Belajar)	Merasa tertekan karena harapan orang tua	4	
	Merasa terlalu banyak pekerjaan rumah (PR)	5	
	Merasa terlalu banyak tugas	6	3
	Merasa terlalu banyak ujian dan evaluasi penilaian	7	
	Merasa mengecewakan guru dan orang tua	8,9	3

<i>Worry about grades</i> (Kekhawatiran terhadap nilai)	Menganggap nilai sangat penting untuk masa depan.	10	
<i>Self expectation</i> (Ekspektasi Diri Sendiri)	Tertekan karena tidak memenuhi standar diri sendiri dan merasa tidak cukup baik jika kegagalan terjadi.	11, 12	3
	Susah tidur karena khawatir tidak mencapai target	13	
<i>Despondency</i> (Keputusasaan)	Merasa kurang urang percaya diri dengan nilai dan seringkali tidak puas dengan prestasi akademik	14, 15	3
	Merasa sulit berkonsentrasi di kelas.	16	
Jumlah			16

Skala stres akademik menggunakan metode kuesioner yang terdiri dari empat opsi jawaban dengan skoring sebagai berikut.

Tabel 3. 9 Skala Likert Stres Akademik

Kategori	Bobot <i>Favorable</i>
Sangat setuju	4
Setuju	3
Tidak setuju	2
Sangat tidak setuju	1

Analisis Instrumen Penelitian

Penelitian ini melakukan analisis instrumen dengan menggunakan software IBM SPSS 27 (*Statistical Package for Social Science*) for Windows dan juga Microsoft Excel.

Analisis Item. Analisis item digunakan dalam mengevaluasi respon subjek untuk menentukan kualitas dari setiap butir soal. Tahap ini berguna untuk menyaring atau membuat item-item yang bersifat ambigu, tidak relevan, atau membingungkan. Salah satu indikator yang digunakan untuk analisis ini yaitu koefisien korelasi item total yang mengukur sejauh mana suatu item sejalan dengan fungsi skala total untuk mendeteksi variasi antarindividu (Tahrir, 2022). Adapun ambang batas yang umumnya dijadikan acuan dalam seleksi item ini yaitu > 0.30 (Tahrir, 2022).

Tabel 3. 10 Hasil Analisis Item *Self Regulated Learning*

Dimensi	Indikator	No. Item	<i>Corrected item-total correlation</i>
<i>Metacognitive</i>	Pembelajar mampu menetapkan tujuan selama proses belajar	1	0.367
		2	0.485
		3	0.396
		4	0.399
		5	0.352
		6	0.262

<i>Motivational</i>	Pembelajar mampu mengatur dan	7	0.459
	memantau diri selama proses belajar	8	0.531
		9	0.316
		10	0.353
	Pembelajar mampu mengevaluasi diri pada	11	0.572
	berbagai aspek selama proses belajar.	12	0.390
		13	0.523
		14	0.448
		15	0.509
	Pembelajar dapat menunjukkan efikasi diri	16	0.411
	yang tinggi selama proses belajar.	17	0.409
		18	0.414
		19	0.560
		20	0.689
	Pembelajar mampu menunjukkan atribusi	21	0.157
	diri yang positif selama proses belajar	22	0.269
		23	0.453
		24	0.441
		25	0.344
		26	0.504

<i>Behavioral</i>	Pembelajar mampu memilih, menyusun,	27	0.521
	dan menciptakan lingkungan yang	28	0.436
	mengoptimalkan pembelajaran	29	0.314
	Pembelajar mampu mencari nasihat,	30	0.439
	informasi, dan tempat-tempat di mana	31	0.461
	mereka kemungkinan besar akan belajar.	32	0.574
		33	-0.018
		34	0.382
		35	0.533
		36	0.296
	Pembelajar mampu menginstruksikan diri	37	0.581
	selama memperoleh pembelajaran dan	38	0.411
	memperkuat diri sendiri selama proses	39	0.584
	belajar	40	0.710
		41	0.635

Berdasarkan hasil analisis item pada variabel *self regulated learning*, diketahui bahwa terdapat 5 item yang gugur yaitu item 6, 21, 22, 33, 36. Dengan demikian, 36 item valid digunakan untuk mengukur variabel *self regulated learning*.

Tabel 3. 11 Hasil Analisis Item *The Academic Self Efficacy Scale*

Dimensi	Indikator	Item	<i>Corrected item total correlation</i>
<i>Self Engagement</i>	Kemampuan mengatasi kesulitan dengan keterlibatan diri sendiri	1	0.526
		2	0.575
		6	0.512
		7	0.469
		9	0.337
		15	0.677
		22	0.464
<i>Self Oriented</i>	Kemampuan memecahkan masalah secara mandiri	3	0.321
<i>Decision Making</i>		12	0.478
		16	0.549
		17	0.545
		19	0.587
		20	0.552
		21	0.298



<i>Others-oriented</i>	Kemampuan memecahkan masalah dengan	4	0.560
<i>Problem Solving</i>	bantuan orang lain.	8	0.217
		10	0.270
		11	0.542
		13	0.595
		24	0.562
		25	0.537
<i>Interpersonal</i>	Kemampuan menciptakan iklim prososial	5	0.456
<i>Climate</i>	dan kolaboratif dalam hubungan	14	0.455
	interpersonal.	18	0.330
		23	0.159

Hasil analisis item pada variabel *academic self efficacy* menunjukkan bahwa terdapat 4 item yang gugur yaitu item 8, 10, 21, dan 23. Dengan demikian, digunakan 21 item valid untuk mengukur *academic self efficacy*.

Tabel 3. 12 Hasil analisis item stres akademik

Dimensi	Indikator	Item	<i>Corrected item total-correlation</i>
<i>Pressure from study</i>	Merasa tertekan karena belajar, adanya	1	0.243
	persaingan akademik dan tertekan soal	2	0.712
	masa depan seperti pekerjaan	3	0.475

	Merasa tertekan karena harapan orang tua	4	0.295
<i>Workload</i>	Merasa terlalu banyak pekerjaan rumah (PR)	5	0.389
	Merasa terlalu banyak tugas	6	0.521
	Merasa terlalu banyak ujian dan evaluasi penilaian	7	0.414
<i>Worry about grades</i>	Merasa mengecewakan guru dan orang tua	8	0.477
		9	0.679
	Menganggap nilai sangat penting untuk masa depan.	10	0.241
<i>Self expectation</i>	Tertekan karena tidak memenuhi standar diri sendiri dan merasa tidak cukup baik jika kegagalan terjadi.	11	0.623
		12	0.631
	Susah tidur karena khawatir tidak mencapai target	13	0.547
<i>Despondency</i>	Merasa kurang urang percaya diri dengan nilai dan seringkali tidak puas dengan prestasi akademik	14	0.538
		15	0.433
	Merasa sulit berkonsentrasi di kelas	16	0.459

Berdasarkan hasil analisis item pada variabel stres akademik, diketahui bahwa item 1,4, dan 10 tidak memenuhi syarat sedangkan 13 item lainnya digunakan untuk mengukur stress akademik.

Uji Validitas. Azwar (2013) menyatakan bahwa uji validitas berfungsi untuk memastikan instrumen ukur secara tepat mengukur variabel yang ingin diteliti. Nilai koefisien korelasi dalam uji ini menunjukkan tinggi rendahnya validitas. Untuk menginterpretasikan nilai tersebut, klasifikasi koefisien uji validitas dapat didasarkan pada kategori dari Guilford (1956) sebagai berikut:

Tabel 3. 13 Kriteria Uji Validitas

Nilai Koefisien Korelasi	Kriteria
< 0.19	Sangat rendah
0.20 - 0.39	Rendah
0.40 – 0.59	Sedang
0.60 – 0.79	Tinggi
0.80 – 1.00	Sangat tinggi

Validitas *Self Regulated Learning Scale*

Tabel 3. 14 Uji Validitas Self Regulated Learning

Dimensi	Validitas	Keterangan
<i>Metacognitive</i>	0.843	Sangat Tinggi
<i>Motivational</i>	0.821	Sangat Tinggi
<i>Behavioral</i>	0.928	Sangat Tinggi

Tabel 3.14 hasil pengujian nilai validitas pada variabel *self regulated learning* menunjukkan nilai validitas berkisar antara 0.843-0.928. Hasil ini menggambarkan bahwa seluruh dimensi memiliki validitas yang sangat tinggi dan layak dipakai dalam penelitian.

Tabel 3. 15 Uji Validitas Academic Self Efficacy

Dimensi	Validitas	Keterangan
<i>Self engangement</i>	0.854	Sangat Tinggi
<i>Self oriented decision making</i>	0.862	Sangat Tinggi
<i>Others oriented problem solving</i>	0.836	Sangat Tinggi
<i>Interpersonal climate</i>	0.774	Tinggi

Tabel 3.15 hasil validitas menunjukkan validitas yang tinggi dengan nilai koefisien korelasi berkisar dari 0.774 sampai 0.862. Hal ini menggambarkan bahwa *The Academic Self Efficacy Scale* valid digunakan untuk penelitian.

Tabel 3. 16 Uji Validitas Stres Akademik

Dimensi	Validitas	Keterangan
<i>Pressure from study</i>	0.816	Sangat Tinggi
<i>Workload</i>	0.584	Sedang
<i>Worry about grades</i>	0.758	Tinggi
<i>Self Expectation</i>	0.832	Sangat Tinggi
<i>Despondency</i>	0.706	Tinggi

Tabel 3.16 menunjukkan validitas dimensi yang beragam dari sedang hingga tinggi. Secara keseluruhan, hasil uji menunjukkan bahwa seluruh dimensi memenuhi kriteria validitas.

Uji Reliabilitas. Menurut Tahrir (2022), uji reliabilitas digunakan untuk memastikan bahwa alat ukur tetap konsisten dan stabil meskipun digunakan berulang kali. Tolak ukur keandalan

instrument ini mengacu pada perolehan nilai koefisien *Cronbach's alpha*. Apabila nilai yang diperoleh diatas standar minimal yaitu 0.7, maka alat ukur dinyatakan reliabel. Nanun, jika nilai *Cronbach's alpha* lebih kecil dari 0.70 maka kualitas dari alat ukur tersebut dianggap kurang memadai. Tabel 3. 17 Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	Keterangan
<i>Self Regulated Learning</i>	0.919	Sangat reliabel
<i>Academic Self Efficacy</i>	0.895	Sangat reliabel
Stres Akademik	0.864	Sangat reliabel

Berdasarkan hasil uji reliabilitas, setiap variabel memiliki hasil yang sangat reliabel. Dengan demikian setiap alat ukur pada setiap variabel dapat digunakan dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang bagaimana skor subjek terdistribusi pada setiap variabel (Azwar, 2013). Hasil analisis ini digunakan untuk mengetahui tingkat *self regulated learning*, *academic self efficacy*, dan stres akademik siswa, apakah termasuk kedalam kategori rendah atau tinggi.

Analisis Inferensial

Analisis inferensial dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian serta mengetahui ada atau tidaknya pengaruh, hubungan, atau perbedaan antarvariabel berdasarkan data sampel sehingga hasilnya dapat digeneralisasikan kepada populasi (Sugiyono, 2013).

Uji Asumsi Klasik

Uji Normalitas. Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini digunakan uji Kolmogorov-Smirnov, dan data dianggap

berdistribusi normal jika nilai signifikansi p lebih besar dari 0,05 seperti yang disebutkan oleh (Ningsih & Dukalang, 2019).

Uji Linearitas. Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *self regulated learning* dan *academic self-efficacy* dengan stres akademik bersifat linear.

Salah satu syarat dalam analisis regresi adalah hubungan antarvariabel berbentuk linear, karena model regresi hanya dapat digunakan secara tepat apabila hubungan antarvariabel berbentuk linear. Hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansi baris *Linearity* kurang dari 0,05 dan nilai baris *Deviation from Linearity* lebih dari 0,05 (Sugiyono, 2013).

Uji Multikolinieritas. Dalam mendeteksi ada tidaknya korelasi antar variabel independen, dilakukan uji multikolinieritas dengan melihat nilai *tolerance* dan VIF. Menurut Ningsih & Dukalang, (2019) model penelitian dikatakan tidak mengalami gangguan multikolinieritas jika nilai *tolerance* menunjukkan angka lebih besar dari 0,10 dan VIF tidak melebihi angka 10.

Uji heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengidentifikasi apakah terdapat ketidaksetaraan varians residual antar-pengamatan dari model regresi. Model regresi yang memenuhi syarat atau dinilai sah dapat dilihat dari grafik *scatter plot*. Jika titik-titik data tidak membentuk pola tertentu dan menyebar secara acak, maka disimpulkan bahwa model regresi terbebas dari heteroskedastisitas (Machali, 2021).

Uji autokorelasi. Uji autokorelasi digunakan untuk mengecek apakah ada hubungan antara kesalahan pengganggu di berbagai periode. Dalam penelitian ini digunakan uji Durbin-Watson (DW). Menurut Sugiyono (2013), jika nilai DW berada dalam rentang $du < DW < 4 - du$, maka tidak terjadi autokorelasi.

Uji Regresi Linear Berganda. Analisis regresi linear berganda digunakan untuk mengetahui pengaruh belajar mandiri (X_1) dan efikasi diri akademik (X_2) terhadap stres akademik (Y). Model persamaan regresi yang digunakan adalah:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Stres Akademik

X_1 = *Self-Regulated Learning*

X_2 = *Academic Self-Efficacy*

a = Konstanta

b_1, b_2 = Koefisien regresi

e = *Error*

Menurut Sugiyono (2013) regresi berganda digunakan untuk memperkirakan nilai dari variabel yang dipengaruhi berdasarkan beberapa variabel lainnya.

Uji t (Parsial)

Uji t digunakan untuk melihat pengaruh setiap variabel independen terhadap variabel dependen secara tersendiri. Menurut Ghazali, (2018), jika nilai p kurang dari 0,05, maka variabel tersebut mempunyai pengaruh yang signifikan.

Uji F (Stimulan)

Uji F digunakan untuk menentukan apakah *self regulated learning* dan *academic self efficacy* secara bersama-sama mempengaruhi stres akademik. Jika nilai p kurang dari 0,05, maka model regresi dianggap signifikan (Ghozali, 2018).

Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Nilai R^2 berkisar antara 0–1. Semakin tinggi angka R^2 , semakin baik kemampuan model dalam menjelaskan perbedaan tingkat stres akademik (Ghozali, 2018).



Bab 4 Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Demografi Responden

Tabel 4. 1 Demografi jenis kelamin

Demografi	Jumlah Responden	Persentase
Laki-laki	71	41.3%
Perempuan	101	58.7%
Jumlah	172	100%

Berdasarkan tabel diatas, dari jumlah sampel sebanyak 172 responden yang terlibat dalam penelitian ini, berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden yaitu perempuan sebanyak 101 orang (58.7%), sementara laki-laki berjumlah 71 orang (41.3%).

Tabel 4. 2 Demografi Kelas

Kelas	Jumlah	Kelas	Jumlah	Kelas	Jumlah
XI.1	14	XI.5	14	XI.8	15
XI.2	14	XI.6	14	XI.9	15
XI.3	14	XI.7	14	XI.10	15
XI.4	14	XI.12	14	XI.11	15

Kemudian, berdasarkan sebaran kelas dari 172 responden yang tersebar pada 12 kelas. Kelas XI.1 sampai XI.7 dan XI.12 masing-masing sebanyak 14 responden. Sementara itu, XI.8 hingga XI.11 masing-masing berjumlah 15 orang.

Analisis Deskriptif

Tabel 4. 3 Hasil Uji Deskriptif

<i>Variabel</i>	<i>Nilai</i>	<i>Nilai</i>	<i>Mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>
	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>		
<i>Self Regulated Learning</i>	69,00	170,00	114,08	16,547
<i>Academic Self Efficacy</i>	31,00	96,00	68,31	11,597
Stres Akademik	13,00	57,00	34,54	8,156

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2026

Tabel 4.3 menunjukkan hasil uji deskriptif untuk tiga variabel yang dianalisis, yaitu X1 (*Self Regulated Learning*), X2 (*Academic Self Efficacy*), dan Y (Stres Akademik). Berdasarkan data yang di peroleh dari 172 responden, variabel X1 memiliki nilai rata-rata sebesar 114,08 dengan rentang nilai antara 69 hingga 170 dan standar deviasi sebesar 16,547. Hal ini mengindikasikan skor *self regulated learning* dari responden memiliki distribusi yang cukup beragam di sekitar nilai rata-ratanya. Variabel X2 yang mengukur *academic self efficacy* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 68,31 dengan rentang nilai antara 31 hingga 96 dan nilai standar deviasi sebesar 11,597, menunjukkan bahwa *academic self efficacy* dari responden juga beragam, meskipun penyebaran datanya relatif lebih kecil dibandingkan dengan variabel *self regulated learning*. Sedangkan untuk variabel Y, yang mengukur stres akaemik, nilai rata-rata responden adalah 34,54 dengan rentang nilai antara 13,00 hingga 57,00 dan standar deviasi sebesar 8,156. Hal ini menggambarkan bahwa tingkat stres akademik responden memiliki variasi yang lebih rendah dibandingkan dengan variabel lain. Secara keseluruhan, data menunjukkan variasi yang cukup signifikan diantara responden untuk masing-masing variabel yang di ukur.

Kategorisasi

Pada penelitian ini, dilakukan kategorisasi terhadap masing-masing variabel utama, yaitu *Self Regulated Learning* (X1), *Academic Self Efficacy* (X2), dan Stres Akademik (Y). Kategorisasi ini dilakukan berdasarkan pada hasil analisis deskriptif dengan menggunakan nilai rata-rata dan rentang skor untuk menentukan kategori rendah dan tinggi. Kategorisasi ini dilakukan dengan tujuan memperoleh gambaran umum mengenai sebaran data responden dari masing-masing variabel. Skor yang berada diatas rata-rata akan dikategorikan sebagai tinggi. Sementara itu, skor yang berada dibawah rata-rata akan dikategorikan sebagai rendah. Berikut merupakan tabel dalam melakukan kategori data:

Tabel 4. 4 Standar Kategorisasi skor

Norma	Kategori
Tinggi	$X > \text{Mean}$
Rendah	$X < \text{Mean}$

Tabel 4. 5 Kategorisasi responden self regulated learning

Kategori	Rentang Nilai (X)	Frekuensi	Persentase
Tinggi	>114,08	75	43.6%
Rendah	<114,08	97	56.4%

Berdasarkan Tabel 4.5 yang menyajikan kategorisasi variabel *Self Regulated Learning* menjadi dua kategori berdasarkan nilai rata-rata (mean) sebesar 114,08, diketahui bahwa sebanyak 97 responden (56.4%) berada dalam kategori rendah, sedangkan 75 responden (43.6%) berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan, mayoritas responden cenderung belum mampu menetapkan tujuan belajar secara konsisten dan belum mampu mengevaluasi proses belajarnya secara mandiri.

Tabel 4. 6 Kategorisasi responden academic self efficacy

Kategori	Rentang Nilai (X)	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	>68,31	60	34,9%
Rendah	<68,31	112	65,1%

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2026

Berdasarkan Tabel 4.6 yang menyajikan kategorisasi variabel *Academic Self Efficacy* ke dalam dua kelompok berdasarkan nilai rata-rata (mean) sebesar 68,31, diketahui bahwa sebanyak 60 responden (34,9%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 112 responden (64.5%) berada pada kategori rendah. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden belum memiliki keyakinan yang kuat terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.

Tabel 4. 7 Kategorisasi responden stres akademik

Kategori	Rentang Nilai (X)	Frekuensi	Persentase
Tinggi	>34,54	92	53.5%
Rendah	<34,54	80	46.5%

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2026

Berdasarkan Tabel 4.7 yang menyajikan kategorisasi variabel stres akademik menjadi dua kategori berdasarkan nilai rata-rata (mean) sebesar 34,54, diketahui bahwa sebanyak 92 responden (53.5%) berada dalam kategori tinggi, sedangkan 80 responden (46.5%) berada dalam kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tekanan yang cukup besar untuk menghadapi tuntutan akademik.

Tabulasi silang. Tabulasi silang digunakan untuk melihat sebaran distribusi frekuensi responden yang tersebar di kategori rendah dan tinggi dari variabel *self regulated learning* (X1), *academic self efficacy* (X2), dan stres akademik (Y).

Tabel 4. 8 Tabulasi silang variabel dengan jenis kelamin

	<i>Self Regulated Learning</i>		<i>Academic Self Efficacy</i>		Stres Akademik	
	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi	Rendah	Tinggi
Jenis Kelamin						
Laki-laki	41	30	47	24	40	31
Perempuan	56	45	65	36	40	61

Sumber : Hasil Pengolahan Data, 2026

Berdasarkan Tabel 4.8 yang menunjukkan tabulasi silang antara variabel *Self Regulated Learning*, *Academic Self Efficacy*, dan Stres Akademik dengan jenis kelamin, terlihat adanya perbedaan proporsi kategori pada masing-masing variabel dari total 71 responden laki-laki dan 101 responden Perempuan. Pada variabel *self regulated learning* dan stress akademik, Perempuan cenderung memiliki proporsi kategori tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan responden laki-laki.

Pada kategori tinggi, terdapat responden laki-laki sebanyak 30 dan perempuan 45 responden pada variabel *self regulated learning*. Pada variabel *Academic Self Efficacy*, sebanyak 24 responden laki-laki dan 36 responden perempuan termasuk dalam kategori tinggi, sehingga proporsi keduanya relatif sama. Sementara itu, pada variabel Stres Akademik, sebanyak 31 responden laki-laki berada pada kategori tinggi, sedangkan pada responden perempuan mencapai 61 orang. Sebaliknya, pada kategori rendah, responden laki-laki memiliki proporsi yang lebih besar pada variabel *Self Regulated Learning* dan *Academic Self Efficacy* dibandingkan responden perempuan. Adapun pada variabel Stres Akademik, proporsi kategori rendah lebih besar pada responden laki-laki dibandingkan Perempuan.

Secara umum, hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa responden perempuan cenderung memiliki proporsi *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki, sedangkan proporsi *Academic Self Efficacy* pada kedua kelompok jenis kelamin relatif seimbang. Siswa laki-laki memiliki masalah utama pada aspek regulasi belajar (SRL) yang rendah, namun tingkat stres akademiknya juga lebih rendah. Sebaliknya, siswa perempuan menunjukkan performa regulasi belajar yang sedikit lebih baik, tetapi mereka memiliki kerentanan yang sangat tinggi terhadap stres akademik. Faktor eksternal seperti tuntutan kultural, cara merespons tekanan (*coping mechanism*), atau tingkat perfeksionisme yang biasanya lebih lekat pada remaja perempuan bisa menjadi alasan di balik tingginya angka stres tersebut (Granada dkk., 2025).

Tabel 4. 9 Tabulasi silang variabel *self regulated learning* dengan stres akademik

Stres Akademik	<i>Self Regulated Learning</i>	
	Rendah	Tinggi
Rendah	35	45
Tinggi	62	30
Total	97	75

Tabel 4.9 menunjukkan tabulasi silang antara *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka. Sebanyak 97 responden memiliki *Self Regulated Learning* kategori rendah, dengan 62 responden di antaranya berada pada kategori Stres Akademik tinggi dan 35 responden berada pada kategori Stres Akademik rendah. Hal ini menggambarkan bahwa siswa yang kurang pandai dalam mengatur strateginya cenderung kewalahan saat menghadapi tuntutan akademik. Sementara itu, dari 75 responden yang memiliki *Self Regulated*

Learning kategori tinggi, sebanyak 30 responden berada pada kategori Stres Akademik tinggi dan 45 responden berada pada kategori Stres Akademik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang tinggi lebih mampu menghadapi beban sekolah dan tekanan akademik.

Tabel 4. 10 Tabulasi silang variabel *academic self efficacy* dengan stres akademik

Stres Akademik	Academic Self Efficacy	
	Rendah	Tinggi
Rendah	42	38
Tinggi	70	22
Total		172

Berdasarkan Tabel 4.10 yang menunjukkan tabulasi silang antara *Academic Self Efficacy* dan Stres Akademik pada peserta didik kelas XI SMAN 1 Cicalengka, diketahui sebanyak 112 responden memiliki *Academic Self Efficacy* kategori rendah, dengan 70 responden di antaranya berada pada kategori Stres Akademik tinggi dan 42 responden berada pada kategori Stres Akademik rendah. Sementara itu, dari 60 responden yang memiliki *Academic Self Efficacy* kategori tinggi, sebanyak 22 responden berada pada kategori Stres Akademik tinggi dan 38 responden berada pada kategori Stres Akademik rendah.

Data ini mengindikasikan bahwa *Academic Self-Efficacy* memegang peranan krusial dalam membentuk cara siswa mengevaluasi dan merespons tekanan di sekolah. Siswa yang optimis dan percaya pada kapasitas akademiknya akan mengembangkan mekanisme koping yang lebih adaptif.

Analisis Inferensial

Uji Asumsi Klasik. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear berganda untuk menguji pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap variabel terikat. Sebelum melakukan analisis regresi linear berganda, beberapa asumsi harus dipenuhi diantaranya residual data harus berdistribusi normal, terdapat hubungan linear, tidak terjadi multikolinearitas, tidak adanya gejala heteroskedastisitas, dan tidak adanya autokorelasi.

Uji Normalitas. Penelitian ini menerapkan uji Kolmogorov-Smirnov untuk mengevaluasi selisih kumulatif antara distribusi residual sampel dengan distribusi normal teoritis. Adapun kriteria yang harus dipenuhi yaitu jika nilai signifikansi (sig) lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Adapun capaian dari uji normalitas tersebut dapat dicermati pada tabel berikut:

Tabel 4. 11 Hasil Uji Normalitas

<i>One Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	
<i>Unstandardized Residual</i>	
<i>Asymp.Sig.(2-tailed)</i>	0.200 ^d

Berdasarkan tabel 4.11 yang menunjukkan nilai signifikansi untuk uji normalitas, diketahui bahwa nilai signifikansi (sig) sebesar 0.200. Hal ini menunjukkan data tersebut memenuhi syarat uji normalitas dan dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Linearitas. Uji linearitas digunakan untuk menentukan kelayakan persamaan garis regresi, dilakukan uji linearitas guna melihat keterkaitan antara variabel terikat dan variabel bebas. Tahap ini dilakukan dengan membandingkan plot residual dan plot prediksi. Hubungan antarvariabel dinyatakan linear jika nilai signifikansi (sig.) $< 0,05$. Adapun rincian hasil pengujian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 12 Hasil uji linearitas

Variabel	Sig. Linearity
<i>Self Regulated Learning</i>	0.001
<i>Academic Self Efficacy</i>	0.001

Berdasarkan tabel 4.12 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi masing-masing variabel *self regulated learning* dan *academic self efficacy* $< 0,05$ sehingga dinyatakan terdapat hubungan linear antara ketiga variabel tersebut.

Uji Autokorelasi. Uji ini digunakan untuk memastikan bahwa model regresi telah memenuhi kriteria model yang baik, yaitu tidak terjadi korelasi antar-residual. Pengujian ini dapat dilakukan melalui uji Durbin Watson (DW), Dimana kriteria tidak adanya autokorelasi terpenuhi apabila nilai DW berada diantara dU dan $4 - DU$ atau $dU < DW < 4 - dU$. Hasil dari pengujian autokorelasi tersebut dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 13 Hasil Uji Autokorelasi

Model	Durbin Watson
1	2.239

Berdasarkan hasil uji Durbin–Watson, diperoleh nilai Durbin–Watson sebesar 2239. Dengan jumlah variabel independen (k) sebanyak 2, diperoleh nilai $dU = 1,7741$, sehingga nilai $4 - dU = 2,2259$. Karena nilai Durbin–Watson berada di antara $4 - dU$ (2.2259) dan $4 - dL$ (2.2729) maka berada dalam daerah *no decision*. Oleh karena itu, dilakukan alternatif lain menggunakan *Run Test* untuk memastikan tidak adanya autokorelasi dengan dasar pengambilan jika nilai

Asymp.Sig. (2-tailed) lebih dari 0.05 maka model regresi dinyatakan bebas dari autokorelasi (Ghozali, 2018).

Asymp.Sig (2 tailed)	0.646
----------------------	-------

Diketahui nilai Asymp. Sig (2 tailed) $0.646 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa asumsi autokorelasi telah terpenuhi.

Uji Multikolinearitas. Uji ini digunakan untuk mendeteksi apakah sesama variabel bebas memiliki hubungan linear yang signifikan dalam model regresi, maka dilakukan uji multikolinearitas. Indikasi ada atau tidaknya gangguan ini ditentukan melalui perolehan nilai tolerance serta VIF (Variance Inflation Factor) pada analisis regresi. Kriterianya adalah jika nilai $VIF < 10$ atau nilai tolerance $> 0,10$ maka model regresi dinyatakan bebas dari gejala multikolinearitas. Adapun hasil uji multikolinearitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

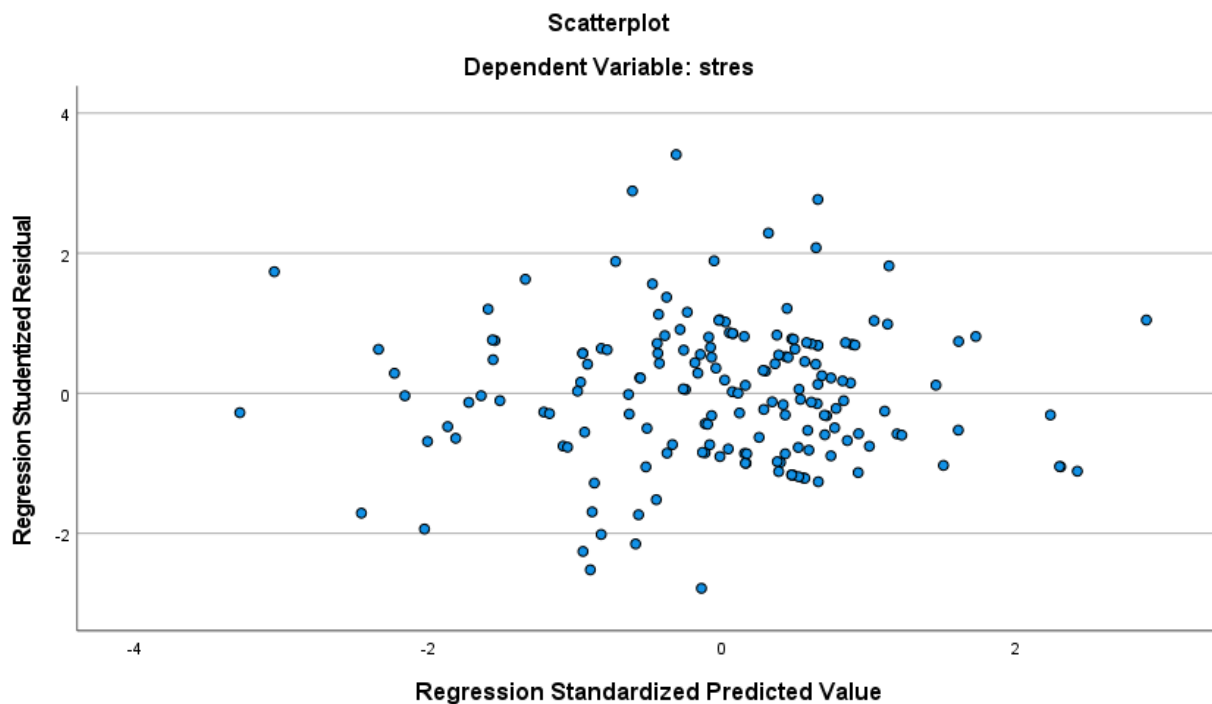


Tabel 4. 14 Hasil uji multikolinearitas

Model		Colinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	(Constant)		
	<i>Self Regulated Learning</i>	0.662	1.510
	<i>Academic Self Efficacy</i>	0.662	1.510

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 4. 14, diketahui nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) untuk variabel *self regulated learning* dan *academic self efficacy* sebesar 1.510. Kedua nilai tersebut berada dibawah batas maksimum 10 ($VIF < 10$). Sementara itu, nilai *tolerance* yang diperoleh untuk variabel *self regulated learning* dan *academic self efficacy* adalah 0.662, dimana keduanya lebih besar dari syarat minimum 0,10 ($tolerance > 0,10$). Dengan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa model regresi dalam penelitian ini terbebas dari gejala multikolinearitas.

Uji Heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengevaluasi apakah terdapat ketidaksamaan varians residual dari satu pengamatan ke pengamatan lainnya didalam model regresi. Standar model regresi yang ideal disyaratkan harus terbebas dari masalah heteroskedastisitas ini. Dalam operasionalnya menggunakan SPSS 26, pengujian ini dapat diterapkan dengan mengamati kecenderungan pola penyebaran titik-titik pada grafik scatterplot regresi. Berikut adalah hasil dari uji heteroskedastisitas dengan menggunakan SPSS 26:



Gambar 4. 1 Hasil uji heterokedastisitas

Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa titik-titik dalam gambar tidak membentuk pola yang jelas. Titik-titik menyebar diatas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y. Jadi, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi masalah heteroskedastisitas dalam model regresi.

Uji Parsial dan Persamaan Regresi (Uji T). Uji t diterapkan untuk mengevaluasi pengaruh dari setiap variabel independen terhadap variabel dependen secara individua tau parsial. Adapun rangkuman data mengenai hasil pengujian dapat dicermati pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. 15 Hasil Uji T

Model		Unstandardized Coefficients				
1	(Constant)	B	Std.Error	Beta	t	Sig.
	<i>Self Regulated Learning</i>	-0.171	0.041	-0.347	-4.167	0.001
	<i>Academic Self Efficacy</i>	-1.24	0.059	-0.176	-2.112	0.036

Pada tabel 4.16 diperoleh hasil bahwa nilai signifikansi variabel *self regulated learning* adalah $0,000 < 0,05$. Hal in berarti bahwa variabel *self regulated learning* memiliki pengaruh terhadap stress akademik dengan nilai koefisien regresi -0,171. Nilai negatif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada *self regulated learning* akan mengurangi tingkat stres akademik sebesar 0,171. Adapun variabel *academic self efficacy* yang memiliki nilai

signifikansi sebesar 0.036 yang menunjukkan bahwa variabel *academic self efficacy* berpengaruh terhadap stres akademik. setiap peningkatan satu satuan pada *Academic Self Efficacy* akan menurunkan tingkat stres Akademik sebesar 0,124 satuan, dengan asumsi variabel lain tetap. Analisis dari tabel tersebut menghasilkan nilai konstanta (a) sebesar 62,537, koefisien regresi *self regulated learning* (b1), dan koefisien regresi *academic self efficacy* (b2) sehingga diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

$$Y = 62,537 - 0,171X_1 - 0,124X_2$$

Analisis Regresi Berganda (Uji F)

Pengujian ini digunakan untuk mengukur seberapa besar kontribusi seluruh variabel independen secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Dalam hal ini, uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel *self regulated learning* (X1) dan *academic self efficacy* (X2) secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik (Y). Kriteria dalam pengambilan keputusan pada uji F ini yaitu jika nilai signifikansi (sig.) < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* dan *academic self efficacy* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas 11 SMAN 1 Cicalengka.

Tabel 4. 16 Hasil uji F

Model	Sun of Squaress	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Regression</i>	2533.433	2	1266.716	24.208	0.001 ^b
<i>Residual</i>	8843.195	169	52.327		
Total	11376.628	171			

Merujuk pada data yang terdapat pada tabel 4.15, diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh adalah sebesar 0.001. Mengingat nilai sig. $0.001 < 0,05$ maka dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel *self regulated learning* dan *academic self efficacy* secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik.

Koefisien Determinasi. Nilai koefisien determinasi (*R square*) mencerminkan besarnya proporsi atau kontribusi yang diberikan oleh semua variabel independent dalam penelitian dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Rincian mengenai capaian nilai koefisien determinasi tersebut disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4. 17 Hasil koefisien determinasi

Model	R	<i>R square</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of the Estimate</i>
1	0.472 ^a	0.223	0.213	7.23371

Berdasarkan data pada Tabel 4.17, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0.223. . Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *self regulated learning* dan *academic self efficacy* secara simultan memberikan kontribusi sebesar 22.3% terhadap stres akademik. Sementara itu, sisanya sebesar 77.7% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini. Nilai koefisien determinasi yang cenderung rendah ini merupakan hal yang wajar dalam penelitian perilaku atau psikologi, mengingat terdapat banyak variabel lain yang tidak diikutsertakan dalam pengujian ini.

Tabel 4. 18 Pengaruh variabel X1 dan X2

Model	R square Change
1	
<i>Self Regulated Learning</i>	0.202
<i>Academic Self Efficacy</i>	0.143

Berdasarkan data pada tabel 4.18 dapat diketahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. *Variabel self regulated learning* memberikan pengaruh sebesar 20.2% terhadap stres akademik. Sementara itu variabel *academic self efficacy* memberikan kontribusi sebesar 14.3%.

Pembahasan

Pada bagian ini, peneliti akan memaparkan hasil penelitian dari pengujian yang telah dilakukan pada bagian sebelumnya. Penelitian ini melibatkan 172 responden yang tersebar disetiap kelas pada siswa kelas 11. Penelitian ini melibatkan 71 responden laki-laki dan 101 responden perempuan. Pada kategori usia, responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 15-19 tahun dengan mayoritas responden berusia 17 tahun.

Berdasarkan hasil analisis deksriptif, sebanyak 43.6% responden memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi dan 56.4% memiliki *self regulated learning* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kemampuan *self-regulated learning* yang masih rendah, sehingga belum optimal dalam mengatur proses belajarnya secara mandiri, seperti merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajar. *Self regulated learning* yang rendah ini dapat disebabkan karena beberapa faktor diantaranya siswa kurang mampu dalam mengelola waktu antara beban tugas dengan kegiatan lain seperti ekstrakurikuler sebagaimana

penelitian yang dilakukan oleh Pradnyanawati & Ni Luh (2022). Kemudian pada kategorisasi *academic self efficacy*, 34.9% responden memiliki tingkat *academic self efficacy* yang tinggi dan 65.1% responden memiliki tingkat *academic self efficacy* yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum sepenuhnya yakin terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Tingkat *academic self efficacy* yang rendah ini dapat disebabkan oleh rendahnya keyakinan siswa untuk mengendalikan proses belajarnya dan menghadapi tantangan akademik. Hal ini juga dijelaskan oleh Sagone & Caroli (2014) dimana *academic self efficacy* yaitu keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan beban akademik, mengatur kegiatan belajar, dan capaian untuk keberhasilan akademiknya. Oleh karena itu, Ketika keyakinan tersebut belum berjalan dengan baik, siswa cenderung meragukan kemampuannya. Kemudian, pada tingkat stres akademik, sebanyak 53.5% responden memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dan 46.5% responden memiliki tingkat stres akademik yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa belum memiliki keyakinan yang optimal terhadap kemampuan akademiknya dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran.

Hasil tabulasi silang menggambarkan bahwa responden perempuan cenderung memiliki bagian *self regulated learning* kategori tinggi yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini didukung oleh penelitian Weis dkk., (2013) yang menunjukkan perempuan lebih mampu mengelola regulasi diri dibandingkan dengan laki-laki. Weis dkk., (2013) juga menjelaskan tingkat *self regulated learning* pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki karena perempuan cenderung lebih terarah dalam mengatur aktivitas belajarnya dibandingkan dengan laki-laki. Kemudian, hasil tabulasi silang juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres kategori tinggi yang lebih banyak dari laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian Hall dkk., (2006) yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi

disbanding laki-laki karena perempuan cenderung lebih responsif secara emosional ketika berada dalam tekanan. Sementara itu, proporsi *academic self efficacy* pada kedua kelompok jenis kelamin relatif rata.

Selain analisis secara deksriptif, peneliti juga melakukan analisis inferensial. secara parsial peneliti menemukan bahwa terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap stress akademik. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada variabel *self regulated learning* terhadap stress akademik sebesar 0.001 ($p < 0.05$) dan nilai koefisien regresi (B) sebesar -0.171. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa hubungan antara *self regulated learning* dan stress akademik bersifat negatif. Artinya, setiap peningkatan *self regulated learning* diikuti oleh penurunan tingkat stress akademik pada siswa. Dengan demikian, semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa, maka akan semakin rendah tingkat stress akademik yang di alami. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya seperti pada penelitian Qalbu (2018) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara *self regulated learning* dengan stress akademik pada siswa. Hasil penelitian yang dilakukan secara parsial antara *self regulated learning* terhadap stress akademik ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hemastidkk., (2023); Febriana & Simanjuntak, (2021); dan (Lutfiana & Zakiyah, 2021). Ketiga penelitian tersebut menunjukkan bahwa *self regulated learning* berpengaruh negatif terhadap stress akademik.

Jika dihubungkan dengan teori dari Zimmerman (2002), *self-regulated learning* merupakan proses aktif yang melibatkan aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam kegiatan belajarnya. Pengaruh *self regulated learning* terhadap stress akademik dapat dijelaskan melalui ketiga aspek tersebut. Pada aspek metakognitif, siswa yang mampu memantau proses belajarnya akan lebih memahami tuntutan akademik serta memiliki strategi yang lebih terarah dalam menyelesaikan tugas. Kemampuan ini dapat mengurangi kebingungan dan rasa tidak siap

yang sering menjadi sumber stress akademik. Pada aspek motivasi, siswa dengan *self regulated learning* yang baik cenderung memiliki keyakinan dan tujuan belajar yang jelas, serta memiliki dorongan internal yang lebih baik dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini membantu siswa memandang tugas sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai ancaman yang menimbulkan stres. Pada aspek *behavioral* (perilaku), siswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik cenderung mampu mengendalikan perilakunya dan mampu mengatur waktu belajarnya. Pengelolaan perilaku belajar yang baik dapat membuat tuntutan akademik lebih terorganisasi sehingga tekanan atau beban akibat penumpukan tugas dapat berkurang. Dengan demikian, siswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi cenderung tidak mudah merasa kewalahan dalam menghadapi tugas, ujian, maupun berbagai tuntutan akademik lainnya, sehingga tingkat stres akademiknya menjadi lebih rendah. Sebaliknya, siswa dengan *self-regulated learning* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur proses belajar, seperti kurang mampu mengelola waktu, menentukan prioritas belajar, serta memonitor penyelesaian tugas. Kondisi tersebut dapat menyebabkan tugas menumpuk dan pada akhirnya memicu munculnya stres akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara *academic self efficacy* terhadap stress akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0.036 ($p < 0.05$) dan nilai koefisien regresi (B) sebesar -0.124. Angka negatif pada koefisien regresi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang berlawanan antara *academic self efficacy* terhadap stress akademik, dimana peningkatan *academic self efficacy* berpengaruh terhadap penurunan stress akademik. Begitu juga sebaliknya, penurunan *academic self efficacy* berpengaruh terhadap peningkatan stress akademik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, seperti penelitian yang dilakukan oleh (Christy & Soetjiningsih, 2024) dan (Putra & Ahmad, 2020) yang

mengemukakan bahwa semakin tinggi *academic self efficacy* maka semakin rendah stress akademik.

Hasil penelitian antara *academic self efficacy* yang berpengaruh negatif terhadap stress akademik ini dapat dihubungkan dengan teori dari Sagone & Caroli (2014) mengenai *academic self efficacy* yang terbagi ke dalam empat dimensi yaitu *self engagement*, *self oriented decision making*, *others oriented problem solving*, dan *interpersonal climate*. Pertama, *self engagement* membuat siswa tekun menghadapi tugas sebagai tantangan, sehingga mencegah prokrastinasi yang menjadi pemicu stres. Kemudian *self oriented decision making* yang memberikan kendali atas target belajar juga dapat menurunkan kecemasan. Ketiga, *others oriented problem solving* mendorong siswa mencari solusi saat kesulitan. Terakhir, *interpersonal climate* menciptakan hubungan yang positif di sekolah dan memberikan rasa aman. Melalui empat dimensi ini, siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi cenderung mampu mengelola tuntutan akademik dengan baik sehingga tingkat stresnya tetap rendah.

Berdasarkan hasil uji analisis regresi berganda, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.001 yang menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan *academic self efficacy* berpengaruh secara simultan terhadap stress akademik. Arah pengaruh dalam model regresi berganda ditinjau dari nilai koefisien Beta masing-masing variabel. Nilai Beta *self regulated learning* sebesar -0,171 dan *academic self-efficacy* sebesar -0,124 menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan negatif terhadap stres akademik. Koefisien Beta yang bernilai negatif menunjukkan bahwa peningkatan pada *self regulated learning* maupun *academic self-efficacy* diikuti oleh penurunan tingkat stres akademik pada siswa. Selain itu, nilai Beta *self regulated learning* yang lebih besar secara absolut dibandingkan *academic self-efficacy* menunjukkan bahwa *self regulated learning* memiliki kontribusi relatif lebih kuat terhadap penurunan stres akademik dalam model

penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan siswa dalam merencanakan, memantau, dan mengevaluasi kegiatan belajarnya memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap pengurangan stres dibandingkan keyakinan terhadap kemampuan akademik semata. Hal tersebut dapat terjadi karena pengelolaan belajar yang baik membantu siswa mengontrol sumber-sumber stres akademik secara langsung, seperti penumpukan tugas, manajemen waktu, dan kesiapan menghadapi evaluasi pembelajaran.

Nilai *r square* sebesar 0.223 menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan *academic self efficacy* berpengaruh sebesar 22.3% terhadap stres akademik. Hal ini dapat dipahami karena kedua variabel tersebut merupakan faktor internal yang berasal dari dalam diri individu. Sementara itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor eksternal, seperti dukungan guru, dukungan orang tua, tuntutan akademik, lingkungan sekolah, maupun dukungan teman sebaya. Oleh karena itu, masih terdapat 77.7% variasi stres akademik yang kemungkinan dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Temuan mengenai pengaruh *self regulated learning* dan *academic self efficacy* terhadap stres akademik dalam pandangan Islam menunjukkan adanya keterkaitan yang erat dengan konsep gabungan antara ikhtiar, mujahadah, dan tawakal. Pandangan Islam memandang bahwa proses belajar bukan sekadar pemenuhan tuntutan kognitif, tetapi juga bagian dari ibadah dan kewajiban moral untuk menuntut ilmu. Kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki siswa menggambarkan bentuk ikhtiar yang terstruktur. Siswa yang mampu meregulasi belajarnya menunjukkan kesadaran diri (muhasabah) untuk mengatur waktu, menetapkan strategi, dan mengendalikan gangguan di lingkungannya. Hal ini sejalan dengan perintah Allah SWT dalam Q.S Al-Hasyr ayat 18 yang artinya “*Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok*”

(akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”. Ayat ini menjelaskan perintah Allah SWT untuk selalu memperhatikan dan merencanakan apa yang akan diperbuatnya demi masa depan. Tuntutan akademik yang berat dapat dibagi menjadi target-target kecil yang realistis sehingga dapat menurunkan rasa *overwhelm* (kewalahan) yang memicu stres.

Namun, ikhtiar melalui *self regulated learning* kurang berjalan optimal tanpa didukung faktor keyakinan internal yang dalam penelitian ini dijelaskan oleh *academic self efficacy*. Islam memandang *academic self efficacy* sebagai bentuk optimism akademik yang berakar pada sikap husnuzan (berprasangka baik) terhadap potensi yang telah dianugerahkan Allah SWT kepada manusia. Islam sangat melarang umatnya untuk bersikap pesimis atau berputus asa dalam menghadapi kesulitan sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Yusuf ayat 87 yang artinya “Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.” Ketika siswa memiliki Tingkat *academic self efficacy* yang tinggi, mereka memiliki keyakinan bahwa setiap ujian akademik seberat apapun pasti berada dalam batas kesanggupan mereka, hal ini juga sesuai firman Allah SWT dalam Q.S Al Baqarah ayat 286 yang artinya “Allah tidak membebani seorang hamba melainkan sesuai kesanggupannya”.

Perpaduan antara *self regulated learning* dan *academic self efficacy* yang kuat akan membentuk sikap tawakal yang seimbang. Tawakal dalam konteks ini bukan sekadar sikap pasrah tanpa usaha, melainkan kondisi dimana siswa berserah diri kepada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Siswa tidak lagi memandang beban akademik sebagai ancaman, melainkan menginternalisasikannya sebagai bentuk ujian (ibtila’) untuk meningkatkan derajat keimanan dan keilmuannya disisi Allah SWT.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, masih terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan dalam satu waktu tertentu yaitu pada hari terakhir Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) menjelang Ujian Akhir Semester (UAS). Kondisi ini menjadi keterbatasan karena tingkat stres akademik, *self regulated learning*, dan *academic self efficacy* siswa bersifat fluktuatif. Tingkat stres akademik siswa mungkin terdeteksi lebih tinggi dan tingkat *self regulated learning* serta *academic self efficacy* lebih rendah dibandingkan jika data diambil pada waktu awal semester karena beban akademiknya masih longgar. Kedua, penelitian ini terbatas pada pengujian dua variabel bebas saja, dan keduanya merupakan variabel internal. Pada kenyataannya, tekanan psikologis akibat beban akademik bisa disebabkan oleh faktor-faktor eksternal seperti tekanan dan dukungan dari orang tua, dinamika pertemanan, dukungan guru, iklim akademik, dsb. Meskipun begitu, peneliti telah berupaya semaksimal mungkin untuk mengikuti prosedur penelitian dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumbangsih yang bermanfaat, baik secara teoretis dalam bidang psikologi pendidikan, maupun secara praktis bagi sekolah dalam memahami dinamika psikologis siswa.

Bab 5 Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *self-regulated learning* dan *academic self-efficacy* terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Penelitian ini menemukan bahwa *self-regulated learning* secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka. Hal ini dapat diartikan bahwa tingkat pengelolaan dan pengendalian diri siswa dalam belajar secara langsung memengaruhi kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan akademis. Semakin tinggi atau baik penerapan *self-regulated learning* yang dimiliki oleh siswa, maka akan semakin rendah pula kecenderungan mereka untuk mengalami stres akademik yang berat.
2. Penelitian ini menemukan bahwa *academic self-efficacy* secara parsial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka. Hasil tersebut menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya berperan dalam memengaruhi tingkat stres akademik yang mereka alami. Semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Dengan demikian, penguatan *academic self-efficacy* menjadi salah satu aspek penting dalam upaya membantu siswa menghadapi tuntutan akademik.
3. Penelitian ini mendapati bahwa *self-regulated learning* dan *academic self-efficacy* secara simultan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas XI SMAN 1 Cicalengka. Hal ini mengindikasikan bahwa kombinasi antara kemampuan

regulasi diri dalam belajar dan keyakinan akademik yang dimiliki oleh siswa secara bersama-sama menjadi faktor penting yang dapat menentukan tinggi rendahnya tingkat stres akademik peserta didik yang dialami selama proses pembelajaran.

Saran

Berdasarkan pemaparan pada bagian kesimpulan, maka diajukan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat praktis maupun teoritis sebagai berikut:

1. Bagi siswa kelas 11 SMAN 1 Cicalengka

Peserta didik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* dengan menyusun skala prioritas tugas, menetapkan target belajar yang jelas, serta melakukan evaluasi terhadap strategi belajar yang digunakan secara berkala. Selain itu, peserta didik juga perlu memperkuat *academic self-efficacy*, yaitu keyakinan terhadap kemampuan akademik yang dimiliki, sehingga lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran. Pengembangan kedua aspek tersebut perlu dilakukan secara seimbang melalui tindakan nyata, seperti manajemen waktu yang baik, disiplin dalam belajar, serta menghindari kebiasaan belajar dengan sistem kebut semalam (SKS), sehingga dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik.

2. Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah, khususnya Guru Bimbingan dan Konseling (BK), bekerja sama dengan wali kelas XI serta bagian Kurikulum, disarankan untuk merancang program bimbingan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan keterampilan *self-regulated learning*, tetapi juga pada penguatan *academic self-efficacy* siswa. Program tersebut dapat berupa pelatihan manajemen waktu, strategi belajar efektif, teknik menghadapi ujian, maupun kegiatan yang dapat meningkatkan kepercayaan diri akademik, seperti pemberian

umpan balik yang konstruktif, pendampingan belajar, dan penghargaan terhadap proses belajar siswa. Dengan mengembangkan kedua aspek tersebut secara bersamaan, diharapkan siswa lebih mampu mengelola tuntutan akademik sehingga tingkat stres akademik dapat diminimalkan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat mengkaji topik serupa, disarankan untuk mengeksplorasi variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, mengingat hasil penelitian ini menunjukkan masih terdapat variasi stres akademik yang dijelaskan oleh faktor-faktor di luar *self-regulated learning* dan *academic self-efficacy*. Variabel yang dapat dipertimbangkan antara lain *parental support* (dukungan orang tua), tuntutan kurikulum, *peer pressure* (tekanan teman sebaya), resiliensi akademik, maupun strategi *coping*. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan model penelitian dengan menempatkan *academic self-efficacy* maupun *self-regulated learning* sebagai variabel moderator atau mediator, sehingga hubungan antarkonstruksi yang memengaruhi stres akademik dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Daftar Pustaka

- Abd-alrazaq, A., Alajlani, M., Ahmad, R., AlSaad, R., Aziz, S., Ahmed, A., Alsahli, M., Damsch, R., & Sheikh, J. (2024). The Performance of Wearable AI in Detecting Stress Among Students: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 26, e52622. <https://doi.org/10.2196/52622>
- Ade, A. H., & Zikra, Z. (2019). Students Academic Stress and Implications in Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3). <https://doi.org/10.24036/00130kons2019>
- Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). EFIKASI DIRI, DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN SELF REGULATED LEARNING PADA SISWA KELAS VIII. *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal*, 8(1), 17. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v8i1.448>
- Alafgani, M., & Purwandari, E. (2019). Self-efficacy, academic motivation, self-regulated learning and academic achievement. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 5(2), 104. <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.10930>
- Almarzouki, A. F. (2024). Stress, working memory, and academic performance: A neuroscience perspective. *Stress*, 27(1), 2364333. <https://doi.org/10.1080/10253890.2024.2364333>
- AL-Ukaily, H. A. M., & Al-Saadi, Z. N. S. (2025). THE IMPACT OF SLEEP DISORDERS ON CELLULAR IMMUNE REGULATION AMONG UNIVERSITY STUDENTS. *Journal of Medical Genetics and Clinical Biology*, 2(7), 302–312. <https://doi.org/10.61796/jmgcb.v2i7.1346>
- Amir, M. F., & Sartika, B. S. (2017). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Dasar Bidang Pendidikan*. UMSIDA Press. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-67-6>
- Antari, I., Widyaningrum, R., & Priyanti, S. M. (2021). *HUBUNGAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19*. 12(02).
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas* (4 ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>

- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Boekaerts, M. (1999). Self-regulated learning: Where we are today. *International Journal of Educational Research*, 31(6), 445–457. [https://doi.org/10.1016/S0883-0355\(99\)00014-2](https://doi.org/10.1016/S0883-0355(99)00014-2)
- Broadbent, J., Sharman, S., Panadero, E., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). How Does Self-Regulated Learning Influence Formative Assessment and Summative Grade? Comparing Online and Blended Learners. *The Internet and Higher Education*, 50. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100805>
- Cahyadi, S., & Rohinsa, M. (2019). Peran Teacher Structure Terhadap Engagement Melalui Academic Buoyancy Pada Siswa Menengah Atas. *Jurnal Studia Insania*, 7(2), 122. <https://doi.org/10.18592/jsi.v7i2.3234>
- Carvalho, C., Reis, C., & Serrano, M. (2025). Exploring the Link Between Stress and Working Memory in Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(12), 1773. <https://doi.org/10.3390/ijerph22121773>
- Christy, L., & Soetjiningsih. (2024). Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129–135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1>
- Cresswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4 ed.). (Original work published SAGE Publication, Inc.)
- D., L. I. S., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas, Regulasi Diri, dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021a). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118–132. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>

- Darmayanti, K. K. H., Anggraini, E., Winata, E. Y., & Mardianto, M. F. F. (2021b). Confirmatory Factor Analysis of the Academic Self-Efficacy Scale: An Indonesian Version. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 10(2), 118–132.
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v10i2.19777>
- Dewi, D. K., Agindaris, A. L., Susanto, A. R. A., & Wardani, D. (2025). *Analisis Faktor Konfirmatori Skala Stres Akademik*. 1(1).
- Ding, L., Zhang, H., & Zhou, J. (2025). Crying in the algorithm: Modeling academic stress via multilayer topic construction and ERA effect. *Frontiers in Psychology*, 16, 1673559.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1673559>
- Farah Deviana & Febi Herdajani. (2024). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN KEPERIBADIAN TANGGUH DENGAN STRES AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMA TAMAN HARAPAN 1 KOTA BEKASI. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 23–32.
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v4i2.3290>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *SELF REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA*. 9. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Gadzella, & Bernadette, M. (1991). *Student-life stress inventory: Identification of stress in college students*. 68(3), 979–985. <https://doi.org/10.2466/pr0.1991.68.3.979>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate* (9 ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Granada-Granada, F., Valencia-Narbona, M., Lizana, P. A., & González-Rojas, A. (2025). Academic stress and performance in first-year health sciences students in Chile: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1662109. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1662109>
- Griffard, M. R., Marraccini, M. E., Barber, D., Sartain, L., & Griffin, D. C. (2025). “This Is Not Online Education. It’s Disaster Education”: A Qualitative Study of Remote and Hybrid School Climates During COVID-19. *AERA Open*, 11, 23328584251338058.
<https://doi.org/10.1177/23328584251338058>
- Guilford, J. P. (1956). *Fundamental Statistics in Psychology and Education* (3rd ed.). McGraw-Hill.

- Hadwin, A. F., Järvelä, S., & Miller, M. (2018). *Self-Regulation, Co-Regulation, and Shared Regulation in Collaborative Learning Environments*. 53(2), 83–106.
<https://doi.org/0.1080/00461520.2018.1425452>
- Hall, N. C., Chipperfield, J. G., Perry, R. P., Ruthig, J. C., & Goetz, T. (2006). Primary and secondary control in academic development: Gender-specific implications for stress and health in college students1. *Anxiety, Stress & Coping*, 19(2), 189–210.
<https://doi.org/10.1080/10615800600581168>
- Hartati, P., Saputra, E., Danim, S., Susanta, A., Yensy, N. A., & Yanti, F. A. (2024). Kecemasan matematika dan pencapaian akademik siswa: Tinjauan literatur sistematis. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 12(4), 418–432. <https://doi.org/10.29210/1132300>
- Haryono, R. H. S., & Kurniasari, K. (2018). Stres akademis berhubungan dengan kualitas hidup pada remaja. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan*, 1(1), 75–84.
<https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2018.v1.75-84>
- Hasanah, N. (2023). *Hubungan Antara Stres Akademik dengan Efikasi Diri Akademik pada Siswa SMK Raden Paku Wringinanom*. 8(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.21070/psikologia.v9i0.1703>
- Hemasti, R. A. G., Rahman, P. R. U., Rumanti, G. K., & Simatupang, M. (2023). STRES AKADEMIK DITINJAU DARI SELF-REGULATED LEARNING DAN STUDENT WELL-BEING PADA SISWA KELAS X DI SMKN 1 KARAWANG. *JURNAL ILMIAH GLOBAL EDUCATION*, 4(1), 88–95. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i1.548>
- Himawan, A. G., & Widjaja, Y. (2023). SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC STRESS IN MEDICAL SCHOOL: ARE THEY RELATED?: SELF-REGULATED LEARNING AND ACADEMIC STRESS. *INDONESIAN JOURNAL OF HEALTH SCIENCES RESEARCH AND DEVELOPMENT (IJHSRD)*, 5(2), 1–7. <https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/161>
- Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: A moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12(1), 476.
<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>

- Indarti, I. T., Kusumastuti, W., & Kusuma, P. J. (2022). Studi Komparatif Self-Monitoring dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berwirausaha dan Mahasiswa yang Tidak Berwirausaha. *Borobudur Psychology Review*, 2(2), 101–109. <https://doi.org/10.31603/bpsr.8053>
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). *Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Kilby, C. J., & Sherman, K. A. (2016). Delineating the relationship between stress mindset and primary appraisals: Preliminary findings. *SpringerPlus*, 5(1), 336. <https://doi.org/10.1186/s40064-016-1937-7>
- Labiyo, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3). <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- Leonard, N. R., Gwadz, M. V., Ritchie, A., Linick, J. L., Cleland, C. M., Elliott, L., & Grethel, M. (2015). A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01028>
- Lutfiana, D., & Zakiyah, E. (2021). Hubungan Konsep Diri Akademik dan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Santri dalam Mengikuti Pembelajaran Daring. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01). <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14922>
- Machali, I. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif: Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ningsih, S., & Dukalang, H. H. (2019). Penerapan Metode Suksesif Interval pada Analsis Regresi Linier Berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43–53. <https://doi.org/10.34312/jjom.v1i1.1742>

- Nurbaiti, N., Lasari, D. M., & An-Nabawi, M. M. (2024). Aspects of Anxiety Regarding Career Decision Making in the Future of High School Students. *INDONESIAN COUNSELING AND PSYCHOLOGY*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24114/icp.v4i1.50261>
- Nuzulia, A., & Hidayah, N. (2022). Prokrastinasi akademik dan flow akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i2.24455>
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, 66(4), 543. <https://doi.org/10.2307/1170653>
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-Regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929–938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Pradnyanawati, P. A. R., & Ni Luh, D. S. I. (2022). Peran Kecenderungan Kecanduan Gawai dan Self-Regulated Learning terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN X di Kabupaten Badung. *PSIKOLOGI KONSELING*, 13(1), 1355–1368. <https://doi.org/10.24114/konseling.v20i1.36766>
- Prayitno, H. A., & Andayani, B. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Academic Stress Among University Students During the COVID-19 Pandemic [Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19]. *ANIMA Indonesian Psychological Journal*, 38(1), 038106. <https://doi.org/10.24123/aipj.v38i1.4711>
- 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. . . *Character*, 06.

- Putra, A. H., & Ahmad, R. (2020). Improving Academic Self Efficacy in Reducing First Year Student Academic Stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2). <https://doi.org/10.24036/00282kons2020>
- Putra, A. H., & Ardi, Z. (2024). Determinant Factors of Academic Stress: A Study of First-Year University Students in Indonesia. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 55–67. <https://doi.org/10.17977/um001v9i12024p55-67>
- Qalbu, M. M. (2018). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Goal Orientation Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4556>
- Razak, A., & Ahmad, A. T. (2025). Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA. 4(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jtm.v4i3.66470>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). Locus of Control and Academic Self-efficacy in University Students: The Effects of Self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Sarafino, E., & Smith, T. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8 ed.). Wiley.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. McGraw-Hill.
- Shafa, H. R., & Brebahama, A. (2024). Academic Self Efficacy and Student Academic Stress During the Pandemic Transition Period. 12.
- Sofa, P. N., Andini, D. R. A., Dya, D. A., Luthfiah, K., Fathiarafa, M., Aditiya, Y., & Ramdani, Z. (2024). PENGEMBANGAN ALAT UKUR SKALA SELF REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA YANG MENGALAMI BURNOUT AKADEMIK. *IBERS: Jurnal Pendidikan Indonesia Bermutu*, 3(1), 13–25. <https://doi.org/10.61648/ibers.v3i1.78>
- Strete, E.-G., Cincu, M.-G., & Sălcudean, A. (2025). Disordered Eating Behaviors, Perceived Stress and Insomnia During Academic Exams: A Study Among University Students. *Medicina*, 61(7), 1226. <https://doi.org/10.3390/medicina61071226>

- Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R & D*. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, Hou, & Xu. (2011a). *Educational stress among Chinese adolescents: Individual, family, school and peer influences*. 63(2), 203–218. <https://doi.org/10.1080/00131911.2010.524290>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011b). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Syahputra, E. (2024). Pembelajaran Abad 21 Dan Penerapannya di Indonesia. *Journal of Information System and Education Development*, 2(4), 10–13. <https://doi.org/10.62386/jised.v2i4.104>
- Tahrir. (2022). *Konstruksi Alat Ukur Psikologi*.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Guepedia.
- Thionata, Z. T. D., & Soetjiningsih, C. H. (2023). Academic Self Efficacy dan Academic Stress pada Mahasiswa Baru yang Merantau. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 18(2), 92. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v18i2.6001>
- Weis, M., Heikamp, T., & Trommsdorff, G. (2013). Gender differences in school achievement: The role of self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 4. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00442>
- Widia Aina Rohmah, & Merijanti, L. T. (2024). HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN GEJALA SOMATISASI PADA SISWA SMA DI ERA PANDEMI COVID-19. *JURNAL PENELITIAN DAN KARYA ILMIAH LEMBAGA PENELITIAN UNIVERSITAS TRISAKTI*, 9(1), 38–48. <https://doi.org/10.25105/pdk.v9i1.16487>
- Ye, Y., Zhang, Z., Tao, Z., Liping, C., Wang, Y., Chen, H., Li, S., Chen, X., Tang, H., Zhou, J., & Zhou, J. (2025). Academic Pressure and Psychological Imbalance in High School Students: Predictors of Depression via Polynomial Regression and Response Surface Analysis. *Psychology Research and Behavior Management, Volume 18*, 15–23. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S498606>
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70. https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102_2

Zimmerman, B. J., & Martinez-Pons, M. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 51–59. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.51>



Lampiran

Lampiran 1

Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Perkenalkan saya Syifa Aulia Fitrotunnisa, mahasiswa semester 8 jurusan Psikologi sedang melakukan penelitian skripsi dan membutuhkan bantuan adik-adik untuk mengisi kuesioner pada tautan yang telah disediakan. Partisipasi adik-adik sangat berarti bagi penelitian ini. Seluruh jawaban akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan akademik. Terima kasih atas bantuan dan kesediaannya.

Kriteria responden :

1. Siswa Kelas 11 SMAN 1 Cicalengka
2. Berusia 15-19 tahun

A. Identitas Responden

Nama/Inisial :

Kelas :

Jenis kelamin :

Usia :

Skala 1

B. Petunjuk Pengisian

Pilihlah jawaban sesuai yang anda rasakan/alami

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Netral

4 = Setuju

5 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4	5
1	Saya memiliki gambaran spesifik tentang apa yang ingin dicapai selama proses belajar					
2	Saya mampu menetapkan tujuan belajar dengan memperhatikan kemampuan yang dimiliki					
3	Saya mampu menetapkan tujuan belajar sesuai dengan kebutuhan dan prioritas					
4	Saya cenderung belajar tanpa memikirkan tujuan selama proses belajar					
5	Saya cenderung belajar tanpa mempertimbangkan kemampuan untuk mencapai tujuan					
6	Saya lebih suka belajar secara bebas tanpa membatasi diri dengan tujuan					
7	Saya senantiasa aktif dalam mengatur waktu belajar agar proses belajar lebih efektif					
8	Saya mampu mengatur diri sendiri untuk tetap fokus selama proses belajar					
9	Saya kerap kesulitan mengatur waktu belajar dengan efektif					
10	Saya cenderung kurang terorganisasi selama proses belajar					
11	Saya mampu mengevaluasi kemampuan diri dalam memahami materi pembelajaran					

12	Saya mampu mengetahui hal-hal yang perlu ditingkatkan dari pengalaman					
13	Saya mampu menilai sejauh mana tujuan belajar tercapai					
14	Saya cenderung tidak mempertimbangkan efektivitas strategi belajar yang digunakan					
15	Saya kesulitan menilai sejauh mana tujuan belajar tercapai					
16	Saya yakin memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan belajar					
17	Saya meragukan kemampuan diri dalam mencapai tujuan belajar					
18	Saya ragu-ragu tentang hasil yang akan di capai dalam belajar					
19	Saya tidak yakin dalam mengatasi hambatan yang muncul selama proses belajar					
20	Saya cenderung tidak termotivasi untuk terus belajar dan mengembangkan diri					
21	Saya merasa memiliki kendali atas pencapaian hasil belajar melalui strategi yang dipilih					
22	Usaha yang saya lakukan dalam proses belajar tidak berpengaruh pada hasil belajar					
23	Saya merasa bersemangat dalam mengerjakan tugas yang diberikan					
24	Saya menemukan kesenangan dalam proses belajar					
25	Saya merasa tertarik dengan materi yang sedang dipelajari					
26	Saya cenderung tidak mendapatkan kesenangan selama proses belajar					
27	Saya mampu memanfaatkan teknologi dan media pembelajaran untuk mengoptimalkan proses belajar					

28	Saya mampu menyesuaikan lingkungan belajar sesuai dengan gaya belajar					
29	Saya cenderung mengabaikan kebiasaan belajar yang sehat, seperti mengorbankan istirahat yang cukup					
30	Saya aktif belajar dari orang lain yang memiliki pengetahuan mengenai topik yang sedang dipelajari					
31	Saya aktif mencari informasi tambahan melalui berbagai media pembelajaran seperti buku, jurnal, atau situs web					
32	Saya aktif mengikuti forum diskusi, kelompok studi, atau komunitas online yang berkaitan dengan materi pembelajaran					
33	Saya tidak suka meminta nasihat dari orang lain saat belajar					
34	Saya merasa kesulitan mencari informasi melalui berbagai media pembelajaran					
35	Saya merasa kesulitan terlibat dalam forum diskusi belajar					
36	Saya merasa kesulitan menemukan tempat-tempat yang sesuai untuk belajar					
37	Saya mampu mengatur jadwal belajar dan mengikuti rencana yang telah dibuat					
38	Saya menggunakan teknik belajar seperti mengajukan pertanyaan untuk memperdalam pemahaman materi pembelajaran					
39	Saya merasa kesulitan dalam mengatur jadwal belajar					
40	Saya merasa kesulitan dalam menetapkan tujuan belajar yang spesifik					
41	Saya merasa kesulitan mengarahkan diri pada apa yang harus dipelajari					

Skala 2

Pilihlah pernyataan sesuai jawaban yang anda rasakan

1 = Sangat Tidak Setuju

2 = Tidak Setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya dapat menjaga perhatian selama guru mengajar di kelas				
2	Saya dapat membuat strategi yang tepat untuk mempelajari mata Pelajaran yang belum pernah dipelajari sebelumnya				
3	Saya dapat beraksi secukupnya dalam menghadapi suatu kegagalan				
4	Saya mampu mengungkapkan keraguan dan ketidakpahaman tentang materi yang disampaikan guru				
5	Saya mampu membangun hubungan yang baik dengan teman-teman sekolah				
6	Saya berinisiatif mempelajari materi terlebih dahulu sebelum diajarkan guru dikelas				
7	Saya dapat mengaitkan berbagai topik dari berbagai mata pelajaran yang berbeda				
8	Saya dapat mengungkapkan ketidaksetujuan saya terhadap ide-ide guru				
9	Saya mampu belajar tanpa bantuan orang lain				
10	Saya dapat membicarakan berbagai kesulitan dengan guru-guru saya				

11	Saya dapat memahami alasan dibalik kegagalan yang saya alami				
12	Saya mampu mengelola situasi yang sulit				
13	Saya dapat meminta bantuan guru untuk menyelesaikan masalah akademik di sekolah				
14	Saya mampu bekerja sama dalam kegiatan kelompok belajar				
15	Saya dapat berusaha untuk mencapai target belajar yang sudah ditetapkan				
16	Saya dapat mengatasi kesulitan belajar secara mandiri				
17	Saya mampu membaca situasi dan memilih hal yang terbaik untuk saya				
18	Saya dapat menyeleraskan cita-cita dengan pilihan profesi				
19	Saya mampu mengambil keputusan dengan memikirkan resikonya				
20	Saya dapat menghindari pengaruh orang lain dalam pengambilan keputusan dimasa yang akan datang				
21	Saya mampu berusaha dengan baik walau pada mata pelajaran yang tidak saya sukai				
22	Saya dapat meminta bantuan orang lain bila mengalami kesulitan				
23	Saya akan menanyakan terkait hasil penilaian belajar yang dirasa tidak sesuai kepada guru				
24	Saya dapat membangun suasana positif saat menjalin hubungan dengan teman-teman sekolah				
25	Saya mampu menghindari konflik dengan lingkungan				

Skala 3

Pilihlah pernyataan sesuai dengan jawaban yang anda pilih.

1 = Sangat tidak setuju

2 = Tidak setuju

3 = Setuju

4 = Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya merasa banyak tekanan dalam belajar sehari-hari				
2	Terlalu banyak saingan dikelas, memberi saya banyak tekanan akademik				
3	Pendidikan masa depan dan pekerjaan memberi saya banyak tekanan akademik				
4	Orang tua saya sangat memperhatikan nilai akademik yang diperoleh, sehingga memberi saya banyak tekanan				
5	Saya merasa terlalu banyak pekerjaan rumah (PR)				
6	Saya merasa beban pekerjaan sekolah terlalu banyak				
7	Saya merasa ujian di sekolah terlalu banyak				
8	Saya merasa mengecewakan guru jika hasil ujian tidak sesuai harapan				
9	Saya merasa mengecewakan orang tua ketika hasil ujian buruk				
10	Nilai akademik sangat penting untuk masa depan saya dan bahkan menentukan seluruh hidup saya				
11	Saya merasa tertekan ketika tidak memenuhi standar saya sendiri				
12	Saya merasa tidak cukup baik ketika gagal memenuhi harapan sendiri				

13	Saya sulit untuk tidur karena khawatir tidak bisa mencapai tujuan saya sendiri				
14	Saya selalu kurang percaya diri dengan nilai akademik saya				
15	Saya sangat tidak puas dengan nilai akademik saya				
16	Sangat sulit bagi saya untuk berkonsentrasi selama dikelas				



Lampiran 2

Surat Izin Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH VIII
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 CICALENGKA
Jl. H. Darham No. 42 Desa Babakan Peteuy Kecamatan Cicalengka
☎ : 022-7949249 ✉ : smansacicalengka@yahoo.co.id
Bandung - 40395

SURAT KETERANGAN

Nomor : 836/PK.03.07.02/SMAN1CLK

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Nurdin Solihin, S.Pd.
NIP : 196909101993011001
Jabatan : Kepala Sekolah
Asal Sekolah : SMA Negeri 1 Cicalengka
NPSN : 20251792

Menerangkan bahwa :

Nama : Syifa Aulia Fitrotunnisa R.
NIM : 1226000209
Sekolah : Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati
Fakultas Psikologi
Jurusan/Prodi : Psikologi / S1

Telah melaksanakan penelitian/observasi/try out/data collections dalam penyusunan skripsi pada tanggal 21 Mei 2026 s.d selesai dengan tema/materi: **"PENGARUH SELF REGULATED LEARNING DAN ACADEMIC SELF EFFICACY TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI SMAN 1 CICALENGKA"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cicalengka, 21 Mei 2026
Kepala Sekolah

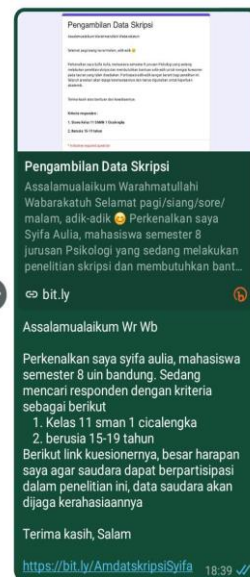
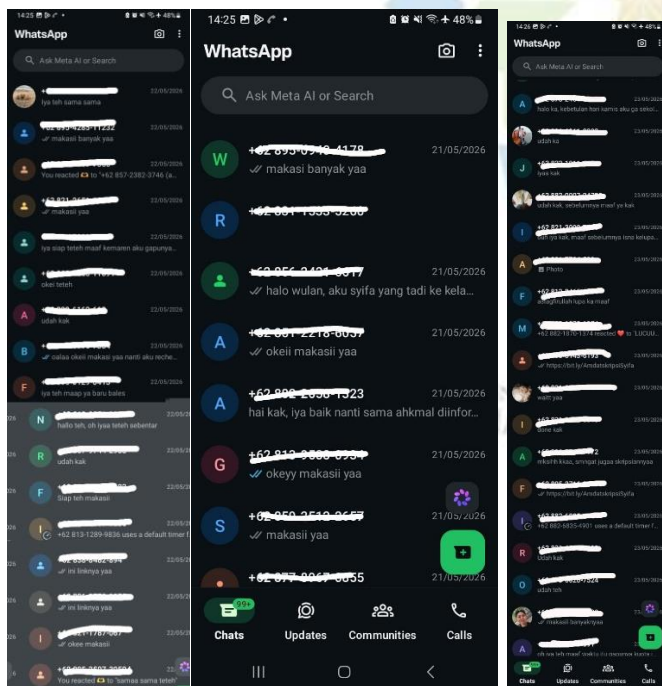
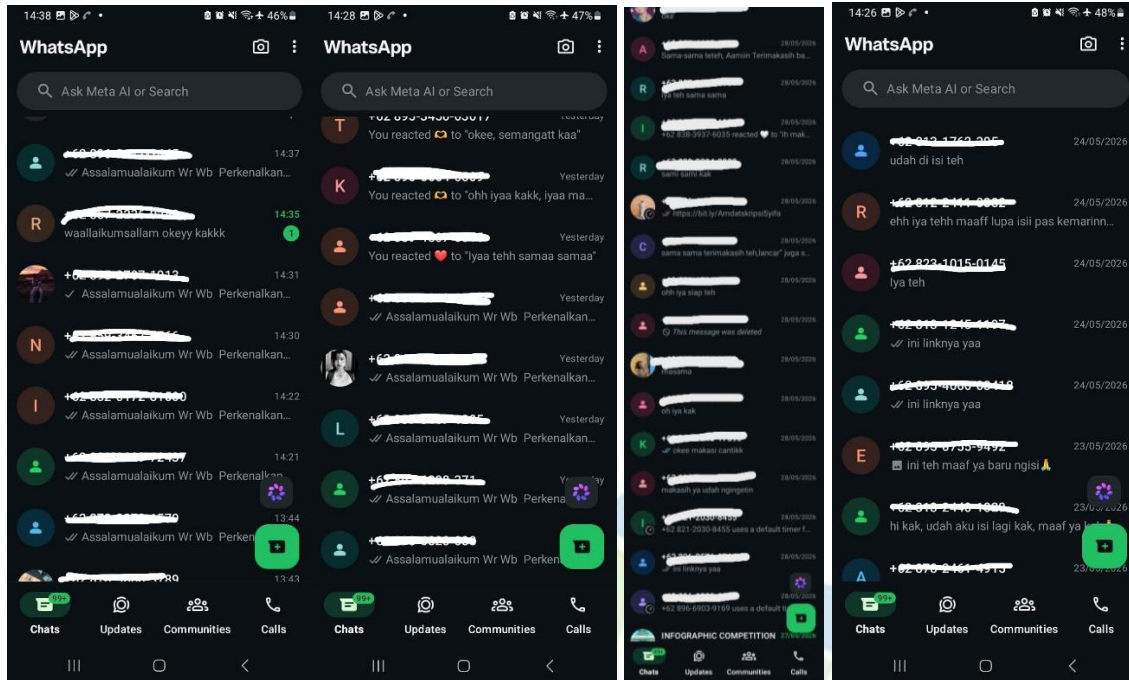


Nurdin Solihin, S.Pd.
Pembina Utama Muda
NIP. 196909101993011001

Lampiran 3

Dokumentasi Pengambilan Data





ohh iyaa kakk, iyaa masamaa 18:43

Lampiran 4

• Analisis Item *Corrected Item-Total Correlation Self Regulated Learning*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.01	137,0465	352,283	0,367	0,911
X1.02	137,0465	348,950	0,485	0,910
X1.03	137,0000	351,714	0,396	0,911
X1.04	137,3023	348,216	0,399	0,911
X1.05	137,4419	349,729	0,352	0,912
X1.06	138,4186	351,535	0,262	0,913
X1.07	137,3023	346,121	0,459	0,910
X1.08	137,0698	343,495	0,531	0,910
X1.09	138,3721	349,620	0,316	0,912
X1.10	137,8837	349,153	0,353	0,912
X1.11	137,1395	342,361	0,572	0,909
X1.12	136,6047	350,388	0,390	0,911
X1.13	137,0930	345,848	0,523	0,910
X1.14	137,5116	345,732	0,448	0,911
X1.15	137,9302	342,638	0,509	0,910
X1.16	136,6047	349,292	0,411	0,911
X1.17	137,6744	344,987	0,409	0,911
X1.18	138,0233	342,595	0,414	0,911
X1.19	137,6977	340,978	0,560	0,909
X1.20	136,7907	335,598	0,689	0,907
X1.21	137,1395	357,075	0,157	0,914
X1.22	137,0000	351,524	0,269	0,913
X1.23	137,3023	346,787	0,453	0,911
X1.24	136,8837	348,200	0,441	0,911
X1.25	137,0698	352,828	0,344	0,912
X1.26	136,9302	346,876	0,504	0,910
X1.27	136,4884	348,589	0,521	0,910
X1.28	136,9535	348,331	0,436	0,911
X1.29	138,0465	350,236	0,314	0,912
X1.30	136,9070	347,134	0,439	0,911
X1.31	136,7442	346,433	0,461	0,910
X1.32	137,4419	338,348	0,574	0,909
X1.33	136,8372	363,044	-0,018	0,916
X1.34	137,2093	347,312	0,382	0,911
X1.35	137,6279	341,906	0,533	0,909
X1.36	137,8140	347,536	0,296	0,913
X1.37	137,2791	342,444	0,581	0,909
X1.38	137,1628	346,663	0,411	0,911
X1.39	137,9535	338,141	0,584	0,909
X1.40	138,0233	338,309	0,710	0,908
X1.41	137,9302	334,257	0,635	0,908

- **Analisis Item Corrected Item Total Corelation Academic Self Efficacy**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item.01	72,5116	72,970	0,526	0,877
Item.02	72,6512	71,804	0,575	0,875
Item.03	72,7209	73,968	0,321	0,882
Item.04	73,0233	70,357	0,560	0,875
Item.05	72,2093	72,646	0,456	0,878
Item.06	73,0233	71,261	0,512	0,877
Item.07	72,7209	74,206	0,469	0,879
Item.08	73,4186	74,963	0,217	0,885
Item.09	73,3953	73,530	0,337	0,882
Item.10	72,9767	74,261	0,270	0,884
Item.11	72,3721	72,239	0,542	0,876
Item.12	72,6279	73,382	0,478	0,878
Item.13	72,9070	69,324	0,595	0,874
Item.14	72,3488	72,804	0,455	0,878
Item.15	72,5349	71,683	0,677	0,874
Item.16	72,9070	70,848	0,549	0,876
Item.17	72,4651	73,398	0,545	0,877
Item.18	72,6744	74,320	0,330	0,881
Item.19	72,5581	71,062	0,587	0,875
Item.20	72,5349	72,064	0,552	0,876
Item.21	72,5581	74,443	0,298	0,882
Item.22	72,1860	74,298	0,464	0,879
Item.23	72,8372	75,854	0,159	0,887
Item.24	72,2326	71,802	0,562	0,876
Item.25	72,3488	72,233	0,537	0,876

Analisis Item Corrected Item Total Corelation Stres Akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y01	39,1628	65,282	0,243	0,856
Y02	38,9767	59,595	0,712	0,833
Y03	38,9767	61,642	0,475	0,845
Y04	39,0233	64,595	0,295	0,853
Y05	38,8140	63,822	0,389	0,849
Y06	38,9070	62,563	0,521	0,843
Y07	38,9535	64,569	0,414	0,848
Y08	38,6977	62,025	0,477	0,845
Y09	38,6512	57,852	0,679	0,833
Y10	38,7907	64,122	0,241	0,859
Y11	38,6279	59,001	0,623	0,836
Y12	38,6744	59,225	0,631	0,836
Y13	39,0698	61,685	0,547	0,841
Y14	38,8605	60,361	0,538	0,841
Y15	38,9767	61,642	0,433	0,847
Y16	39,1628	62,235	0,459	0,845

Lampiran 4

Uji Validitas

Uji Validitas Dimensi *Self Regulated Learning*

		Correlations			
		Metacognitive	Motivational	Behavioral	Total
Metacognitive	Pearson Correlation	1	.472**	.654**	.843**
	Sig. (2-tailed)		0,001	0,000	0,000
	N	43	43	43	43
Motivational	Pearson Correlation	.472**	1	.747**	.821**
	Sig. (2-tailed)	0,001		0,000	0,000
	N	43	43	43	43
Behavioral	Pearson Correlation	.654**	.747**	1	.928**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000
	N	43	43	43	43
Total	Pearson Correlation	.843**	.821**	.928**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	
	N	43	43	43	43

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

Uji Validitas Dimensi *Academic Self Efficacy*

		Correlations				
		Self_Engagement	Self_oriented_decision_making	Others_oriented_problem_solving	Interpersonal climate	Total
Self_Engagement	Pearson Correlation	1	.621**	.580**	.580**	.854**
	Sig. (2-tailed)		0,000	0,000	0,000	0,000
	N	43	43	43	43	43
Self_oriented_decision_making	Pearson Correlation	.621**	1	.609**	.603**	.862**
	Sig. (2-tailed)	0,000		0,000	0,000	0,000
	N	43	43	43	43	43
Others_oriented_problem_solving	Pearson Correlation	.580**	.609**	1	.585**	.836**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	43	43	43	43	43

Interpersonal_climate	Pearson Correlation	.580**	.603**	.585**	1	.774**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	43	43	43	43	43
Total	Pearson Correlation	.854**	.862**	.836**	.774**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	43	43	43	43	43

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

Uji Validitas Dimensi Stres Akademik

Correlations							
		Pressure_from_study	Workload	Worry_about_grades	Self_expectation	Despondency	Total
Pressure_from_study	Pearson Correlation	1	.464**	.561**	.671**	.440**	.816**
	Sig. (2-tailed)		0,002	0,000	0,000	0,003	0,000
	N	43	43	43	43	43	43
Workload	Pearson Correlation	.464**	1	0,296	.302*	0,173	.584**
	Sig. (2-tailed)	0,002		0,054	0,049	0,267	0,000
	N	43	43	43	43	43	43
Worry_about_grades	Pearson Correlation	.561**	0,296	1	.638**	.386*	.758**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,054		0,000	0,011	0,000
	N	43	43	43	43	43	43
Self_expectation	Pearson Correlation	.671**	.302*	.638**	1	.447**	.832**
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,049	0,000		0,003	0,000
	N	43	43	43	43	43	43
Despondency	Pearson Correlation	.440**	0,173	.386*	.447**	1	.706**
	Sig. (2-tailed)	0,003	0,267	0,011	0,003		0,000
	N	43	43	43	43	43	43
Total	Pearson Correlation	.816**	.584**	.758**	.832**	.706**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	43	43	43	43	43	43

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5

Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas *Self Regulated Learning*

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.919	36

Uji Reliabilitas *Academic Self Efficacy*

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.895	21

Uji Reliabilitas Stres Akademik



Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.864	13

Lampiran 6

Hasil analisis Dekriptif dan Asumsi Klasik

- Demografi Responden

JENIS_KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	71	41.3	41.3	41.3
	Perempuan	101	58.7	58.7	100.0
	Total	172	100.0	100.0	



kelas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11.1	14	8.1	8.1	8.1
	11.10	15	8.7	8.7	16.9
	11.11	15	8.7	8.7	25.6
	11.12	14	8.1	8.1	33.7
	11.2	14	8.1	8.1	41.9
	11.3	14	8.1	8.1	50.0
	11.4	14	8.1	8.1	58.1
	11.5	14	8.1	8.1	66.3
	11.6	14	8.1	8.1	74.4
	11.7	14	8.1	8.1	82.6
	11.8	15	8.7	8.7	91.3
	11.9	15	8.7	8.7	100.0
	Total	172	100.0	100.0	

- Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
srl	172	69.00	170.00	114.0872	16.54724
ase	172	31.00	96.00	68.3198	11.59739
stres	172	13.00	57.00	34.5465	8.15659
Valid N (listwise)	172				

- Kategorisasi *Self Regulated Learning*

SRL

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	97	56.4	56.4	56.4
	Tinggi	75	43.6	43.6	100.0
	Total	172	100.0	100.0	

ASE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	112	65.1	65.1	65.1
	Tinggi	60	34.9	34.9	100.0
	Total	172	100.0	100.0	

- Kategorisasi Stres Akademik

STRES

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	80	46.5	46.5	46.5
	Tinggi	92	53.5	53.5	100.0
	Total	172	100.0	100.0	

- Tabulasi silang variabel dengan jenis kelamin

STRES * JENIS_KELAMIN Crosstabulation					
			JENIS_KELAMIN		Total
			Laki-laki	Perempuan	
STRES	Rendah	Count	40	40	80
		% within STRES	50,0%	50,0%	100,0%
	Tinggi	Count	31	61	92
		% within STRES	33,7%	66,3%	100,0%
Total	Count		71	101	172
	% within STRES		41,3%	58,7%	100,0%

ASE * JENIS_KELAMIN Crosstabulation					
			JENIS_KELAMIN		Total
			Laki-laki	Perempuan	
ASE	Rendah	Count	47	65	112
		% within ASE	42,0%	58,0%	100,0%
	Tinggi	Count	24	36	60
		% within ASE	40,0%	60,0%	100,0%
Total	Count		71	101	172
	% within ASE		41,3%	58,7%	100,0%

SRL * JENIS_KELAMIN Crosstabulation					
			JENIS_KELAMIN		Total
			Laki-laki	Perempuan	
SRL	Rendah	Count	41	56	97
		% within SRL	42,3%	57,7%	100,0%
	Tinggi	Count	30	45	75
		% within SRL	40,0%	60,0%	100,0%
Total	Count		71	101	172
	% within SRL		41,3%	58,7%	100,0%

- **Tabulasi Silang Variabel Stres Akademik-*Self Regulated Learning***

STRES * SRL Crosstabulation

			SRL		Total
			Rendah	Tinggi	
STRES	Rendah	Count	35	45	80
		% within STRES	43.8%	56.3%	100.0%
	Tinggi	Count	62	30	92
		% within STRES	67.4%	32.6%	100.0%
Total	Count		97	75	172
	% within STRES		56.4%	43.6%	100.0%

- **Tabulasi Silang Variabel Stres Akademik-*Academic Self Efficacy***

STRES * ASE Crosstabulation

			ASE		Total
			Rendah	Tinggi	
STRES	Rendah	Count	42	38	80
		% within STRES	52.5%	47.5%	100.0%
	Tinggi	Count	70	22	92
		% within STRES	76.1%	23.9%	100.0%
Total	Count		112	60	172
	% within STRES		65.1%	34.9%	100.0%

SUNAN GUNUNG DJATI
BANDUNG

- Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

			Unstandardized Residual
N			172
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	7.19128583	
Most Extreme Differences	Absolute	.059	
	Positive	.059	
	Negative	-.043	
Test Statistic			.059
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	.157	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.148
		Upper Bound	.166

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

- Uji Linearitas



ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres * srl	Between Groups	(Combined)	5401.456	59	91.550	1.716	.007
		Linearity	2299.922	1	2299.922	43.110	<.001
		Deviation from Linearity	3101.534	58	53.475	1.002	.486
	Within Groups		5975.172	112	53.350		
	Total		11376.628	171			

BANDUNG

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres * ase	Between Groups	(Combined)	4561.718	45	101.372	1.874	.003
		Linearity	1624.801	1	1624.801	30.041	<.001
		Deviation from Linearity	2936.916	44	66.748	1.234	.184
	Within Groups		6814.910	126	54.087		
	Total		11376.628	171			

- Uji Multikolinearitas

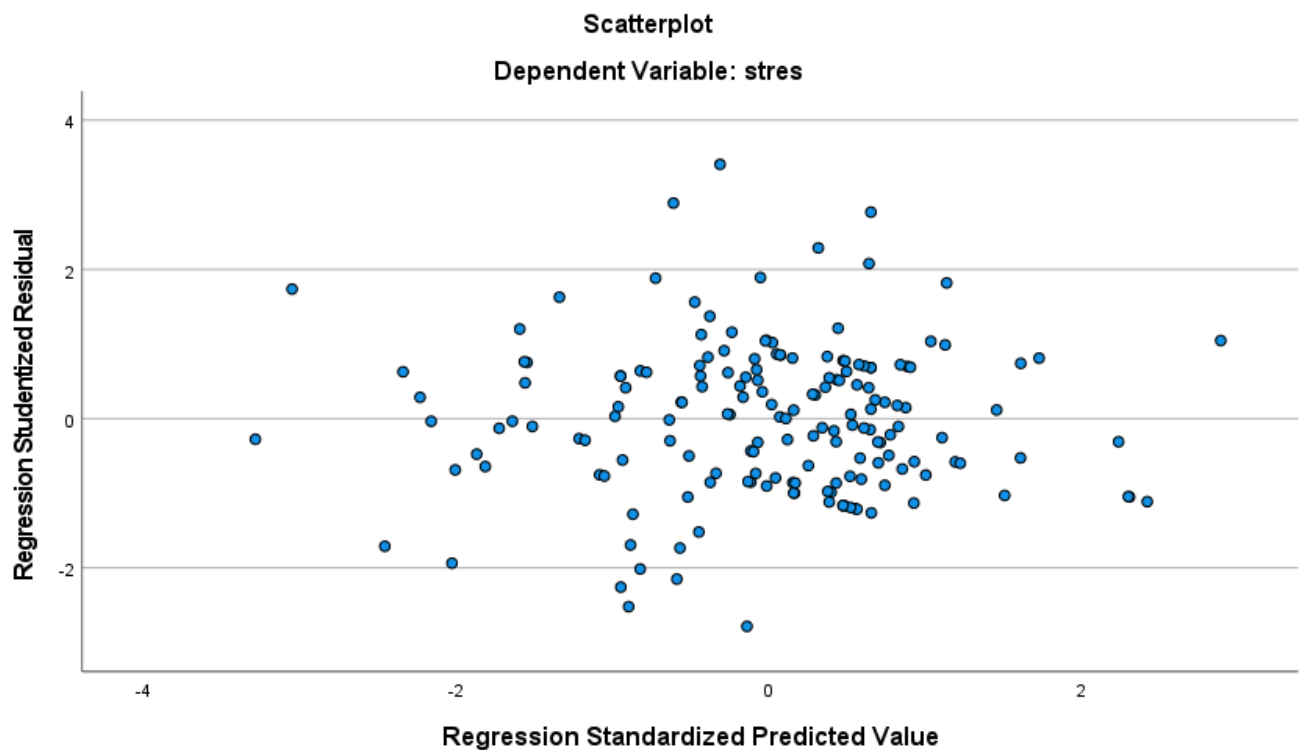
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	62.537	4.061		15.400	<.001		
	srl	-.171	.041	-.347	-4.167	<.001	.662	1.510
	ase	-.124	.059	-.176	-2.112	.036	.662	1.510

a. Dependent Variable: stres



- Uji Heterokedastisitas



- **Uji Autokorelasi dan Koefisien Determinasi**

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change	Durbin-Watson
						F Change	df1	df2		
1	.472 ^a	.223	.213	7.23371	.223	24.208	2	169	<.001	2.239

a. Predictors: (Constant), ase, srl

b. Dependent Variable: stres

Runs Test

Unstandardized Residual	
Test Value ^a	.09481
Cases < Test Value	86
Cases >= Test Value	86
Total Cases	172
Number of Runs	90
Z	.459
Asymp. Sig. (2-tailed)	.646

a. Median

- **R Square Change Self Regulated Learning**

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.450 ^a	.202	.197	7.30701	.202	43.076	1	170	<.001

a. Predictors: (Constant), srl

- **R Square Change Academic Self Efficacy**

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	R Square Change	Change Statistics			Sig. F Change
						F Change	df1	df2	
1	.378 ^a	.143	.138	7.57388	.143	28.325	1	170	<.001

a. Predictors: (Constant), ase

- Uji T

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2533.433	2	1266.716	24.208	<,001 ^b
	Residual	8843.195	169	52.327		
	Total	11376.628	171			

a. Dependent Variable: stres

b. Predictors: (Constant), ase, srl



- Uji F

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	62.537	4.061		15.400	<,001
	srl	-.171	.041	-.347	-4.167	<,001
	ase	-.124	.059	-.176	-2.112	.036

a. Dependent Variable: stres



Riwayat Hidup



Syifa Aulia Fitrotunnisa lahir pada tanggal 20 Februari 2002 di Sumedang. Penulis merupakan putri dari Bapak Rusdianto Sumpena dan Ibu Wiwin Winiawati. Penulis mulai menempuh Pendidikan formalnya dari SDN Bangkir, Kemudian melanjutkan Pendidikan di SMPN 1 Cimanggung, dan SMAN 1 Cicalengka. Pada tahun 2020, penulis melanjutkan Pendidikan tinggi di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) jurusan Pendidikan Teknik Mesin. Selanjutnya, pada tahun 2022 melanjutkan studi Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung hingga menyelesaikan gelar Sarjana Psikologi. Selama menempuh Pendidikan di perguruan tinggi, penulis aktif mengikuti aktivitas akademik, organisasi, dan kemahasiswaan. Penulis pernah menjadi *Graphic Designer* pada *Media Officer/Humas* Fakultas Psikologi UIN Bandung serta menjadi Sekretaris Divisi Publikasi dan Dokumentasi OPSI 2023. Penulis memiliki pengalaman sebagai *Graphic Designer* di PT Metodiah Unggul Indonesia. Penulis juga pernah melaksanakan magang di Institut Pemerintahan Dalam Negeri (IPDN) sebagai *Assistant Counselor* dan *Tester*. Selain itu, penulis pernah melaksanakan magang di Biro Kesejahteraan Rakyat Pemerintah Provinsi Jawa Barat (PEMPROV JABAR).

Selama masa studi, penulis memperoleh beberapa prestasi baik akademik maupun nonakademik. Penulis memperoleh Surat Pencatatan Ciptaan (HKI) dari Kementrian Hukum dan Hak Asasi Manusia atas media pembelajaran kognitif “Clever Step”. Selain itu, penulis juga mendapatkan kejuaraan nasional pada kompetisi poster. Pada tahun 2025, penulis menerima Anugerah Penghargaan Apresiasi Rektor sebagai Mahasiswa Berprestasi dalam acara SGD Award 2025 UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Demikian Riwayat hidup ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.