

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 pembandingan 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.