

## Abstrak

### **Dinny Lisniawaty : Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan *Tingkat Stress* Pada Siswa SMA Kelas XI IPA di SMA “X” Garut**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena diterapkannya ketentuan baru berupa penambahan jam belajar *full day* yang berlaku di SMA “X” Garut. Kegiatan sekolah yang padat dan tugas yang banyak diindikasikan terjadinya stres pada siswa yang akhirnya berdampak pada semangat belajar menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan tingkat stres pada siswa kelas XI IPA di SMA “X” Garut.

Fenomena stres yang terjadi, sesuai teori Lazarus dan Folkman, (1984) mengemukakan bahwa stress adalah hubungan spesifik antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai tuntutan yang melampaui sumber daya yang dimilikinya dan mengganggu kesejahteraannya (*well-being*) dengan aspek fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku. *self-regulated learning* menurut Zimmerman dalam Slavin (2011) bahwa siswa yang mempunyai pengetahuan tentang strategi pembelajaran yang efektif dan bagaimana serta kapan menggunakannya dengan aspek kognisi, motivasi dan perilaku.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif, melalui teknik analisis deskriptif, uji korelasi, dan uji determinasi. Penelitian ini dilakukan dengan sampel sebanyak 186 siswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada *self-regulated learning* sebanyak 134 siswa (72.04%) termasuk pada kategori sedang dan pada tingkat stres sebanyak 142 siswa (76.34%) termasuk pada kategori sedang, *self-regulated learning* dengan kategori tinggi sebanyak 31 siswa (16.66%) dan kategori rendah sebanyak 21 siswa (11,30%) kemudian pada tingkat stres dengan kategori tinggi sebanyak 25 siswa (13.44%) dan rendah sebanyak 19 siswa (10,22%). Berdasarkan uji korelasi diperoleh nilai  $p=0.000$  dan  $\alpha=0.05$  dengan  $p_{\text{value}} < \alpha$  jadi  $0.000 < 0,05$  maka,  $H_0$  ditolak. Dengan nilai  $r$  sebesar  $-0.587$  membuktikan bahwa ada hubungan antara *self regulated learning* dengan tingkat stres pada siswa kelas XI IPA di SMA X Garut dengan derajat korelasi sedang.

Kata kunci: *Self Regulated Learning*, Tingkat Stres, Siswa