

Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dan *Goal Orientation* Dengan Stres Akademik

Mu'zitati Mentari Qalbu¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *This study aimed to determine the relations between self regulated learning and goal orientation with academic stress on students at Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. This research used quantitative method. The sample in this study include 162 students. Data collection method used academic stress scale, self regulated learning scale and goal orientation scale, with Likert scale model. The collected data were analyzed by Statistical Package for Social Sciences (SPSS) version 19.0 for windows. The result indicates that there is a relationship between self regulated learning and goal orientation with academic stress on students at Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong with $R = 0.397$, $F_{test} = 14.856$ ($F_{test} > F_{table} = 2.995$), $R^2 = 0.157$, and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In addition, from the results of regression analysis simple method showed that there is a significant negative correlation between self regulated learning and academic stress with $\beta = -0.390$; $t_{test} = -4.890$ ($t_{test} > t_{table} = 1.975$) and $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Then, a simple regression test results between goal orientation academic stress showed that there is no correlation with $\beta = -0.015$; $t_{test} = -0.185$ ($t_{test} < t_{table} = 1.975$) and $p = 0.854$ ($p > 0.05$).*

Keywords: *self regulated learning, goal orientation, academic stress.*

ABSTRAK. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self regulated pembelajaran dan orientasi tujuan dengan tekanan akademik pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Penelitian ini menggunakan kuantitatif metode. Sampel dalam penelitian ini termasuk 162 siswa. Metode pengumpulan data menggunakan skala stres akademik, skala belajar mandiri dan orientasi tujuan skala, dengan model skala Likert. Data yang dikumpulkan dianalisis dengan Statistik Paket untuk Ilmu Sosial (SPSS) versi 19.0 untuk windows. Hasilnya menunjukkan bahwa ada hubungan antara self regulated pembelajaran dan orientasi tujuan dengan tekanan akademik pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong dengan $R = 0.397$, $F_{test} = 14.856$ ($F_{test} > F_{table} = 2.995$), $R^2 = 0.157$, dan $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Selain itu, dari hasil analisis regresi menunjukkan metode sederhana yang ada signifikan korelasi negatif antara belajar mandiri dan stres akademik dengan $\beta = -0.390$; $t_{test} = -4,890$ ($t_{test} > t_{table} = 1,975$) dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kemudian, hasil tes regresi sederhana antara orientasi tujuan stres akademik menunjukkan bahwa tidak ada korelasi dengan $\beta = -0.015$; $t_{test} = -0.185$ ($t_{test} < t_{table} = 1.975$) dan $p = 0,854$ ($p > 0,05$).

Kata kunci: self regulated learning, goal orientation, stress akademik.

¹ Email: mentari.56@gmail.com

PENDAHULUAN

Sekolah asrama (*boarding school*) adalah model sekolah yang mewajibkan siswanya untuk menginap atau menetap di sekolah selama masa studinya (Messi & Edi, 2017). Siswa yang tinggal di asrama umumnya berada dalam kontrol dan pengawasan yang ketat. Mereka dituntut untuk mandiri dan selalu menaati peraturan yang berlaku sehingga kedisiplinan dan ketegasan yang berhubungan dengan penerapan hukuman terkadang menjadi ciri khas dari sekolah asrama (Hamdana & Alhamdu, 2015). Keadaan ini dapat menumbuhkan kedisiplinan, kemandirian, kebersamaan dan juga kompetisi yang sehat yang mengarahkan siswa untuk dapat berprestasi dengan maksimal serta terjauhkan dari pengaruh negatif lingkungan yang membahayakan masa depan siswa (Hamdana & Alhamdu, 2015).

Salah satu sekolah yang menerapkan kebijakan wajib berasrama bagi siswanya adalah Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Sekolah ini mewajibkan seluruh siswa, baik dari kelas X hingga kelas XII untuk tinggal di asrama. Hal ini dilakukan dalam rangka membentuk dan mendidik karakter siswa sehingga siswa diharapkan dapat lebih disiplin, mandiri, bertanggungjawab, terarah dalam belajar, merasakan kebersamaan dan mendapatkan pembekalan ilmu lebih mendalam.

Berdasarkan informasi yang diberikan oleh pihak Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong, terdapat beberapa siswa kelas X yang memutuskan untuk tidak melanjutkan studi atau pindah sekolah, sehingga saat ini jumlah siswa kelas X mencapai batas minimum untuk ketentuan pembagian kelas. Pengurangan jumlah siswa tersebut disebabkan oleh karena adanya siswa yang tidak mampu beradaptasi dengan kehidupan di sekolah asrama ini, sehingga pada akhirnya mereka memutuskan untuk pindah sekolah, dimana hal ini sangat tidak diharapkan oleh sekolah. Desmita (2010) mengatakan sekolah unggulan terkait dengan stress akademik, sebagaimana hasil penelitiannya diperoleh bahwa pelaksanaan program peningkatan mutu pendidikan melalui penerapan kurikulum yang diperkaya dengan intensitas belajar yang tinggi, rentang waktu belajar formal yang lebih lama dan tugas-tugas sekolah yang banyak serta keharusan menjadi pusat keunggulan dapat menimbulkan stres akademik. Selanjutnya,

peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa siswa.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, terdapat siswa yang mengalami stres akademik disebabkan oleh adanya tekanan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Alvin (2007), bahwa faktor eksternal yang dapat membuat siswa mengalami stres akademik diantaranya adalah tekanan untuk berprestasi. Selain itu, beberapa siswa lainnya mengalami stres akademik yang disebabkan oleh cara guru mengajar yang dianggap kurang interaktif sehingga siswa merasa bosan. Aryani (2010) berpendapat bahwa selain karena suasana sekolah, bahan pelajaran yang dianggap sulit dan beban tugas, stres akademik dapat disebabkan oleh cara guru mengajar. Kemudian, peneliti juga melakukan *screening* mengenai *stressor* siswa yang hasilnya adalah sebagai berikut: "Telah ditemukan sebanyak 86,4 persen dari 125 responden, siswa merasa khawatir jika hasil dari tugas yang mereka kerjakan kurang memuaskan dan 84,8 persen khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan harapan orang tua yang dibebankan pada siswa. Ditambah lagi, sebanyak 74,4 persen siswa merasa stres karena banyaknya tugas dan PR yang harus mereka kerjakan (responden terbanyak yang menyetujui hal ini berasal dari kelas XII). Sementara itu, sebanyak 65,6 persen memilih kuis dadakan merupakan hal yang paling membuat mereka merasa tertekan (responden terbanyak yang menyetujui hal ini berasal dari kelas XI); dan sebanyak 67,2 persen memilih lupa mengerjakan tugas adalah hal yang membuat mereka merasa stres (responden terbanyak yang menyetujui hal ini berasal dari kelas X)."

Selanjutnya, peneliti menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) yang dikeluarkan oleh Lovibond & Lovibond (1995) dan diterjemahkan ke bahasa Indonesia oleh Damanik E untuk mendapatkan gambaran mengenai tingkat stres siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Kemudian, dari 42 aitem pernyataan yang ada pada angket DASS-42, dipilih pernyataan yang sesuai untuk mengukur tingkat stres yang berjumlah 14 pernyataan, yaitu pernyataan nomor 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35 dan 39. Berikut ini merupakan hasil dari pengambilan data yang dilakukan pada tanggal 17 April 2017 dan digambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Tabulasi Hasil DASS sebagai Screening Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara

No.	Nilai	Kategori Stres	Jumlah siswa	Persentase
1.	0 – 14	Normal	47	55.95
2.	15 – 18	Ringan	13	15.48
3.	19 – 25	Sedang	20	23.81
4.	26 – 33	Berat	4	4.76
5.	≥ 34	Sangat Berat	-	0
Total			84	100

Berdasarkan tabel 1, dari 84 siswa, telah diperoleh data bahwa hampir sebagian besar dari responden (55.95 persen) dikelompokkan dalam keadaan stress normal, sebagian kecil dari responden (15.48 persen) dikelompokkan dalam tingkat stres ringan dan sebagian kecil lainnya dari responden (23.81 persen) dikelompokkan dalam tingkat stres sedang dan sebesar 4.76 persen siswa dikelompokkan dalam tingkat stres berat. Namun, tidak ditemukan seorangpun dari responden yang mengalami tingkat stres sangat berat. Banyaknya siswa yang memiliki tingkat stres normal berdasarkan hasil DASS-42 diatas dapat dijelaskan oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (Nurmaliyah, 2014), bahwa stres dapat terjadi jika individu menilai kemampuannya tidak cukup untuk memenuhi tuntutan situasi lingkungan fisik dan sosialnya. Artinya, stres akan dialami atau tidak bergantung pada penilaian subjektif siswa terhadap sumber stres yang datang. Jika siswa menganggap kemampuannya cukup untuk memenuhi tuntutan lingkungan, maka stres tidak akan terjadi (Lazarus & Folkman dalam Wijono, 2010; Beck & Judith dalam Nurmaliyah, 2014). Jika siswa menilai dirinya lemah dan menganggap tuntutan orang lain lebih berkuasa atas harapan-harapannya, maka siswa itu akan terpuruk dalam stres. Masalah-masalah yang tidak segera ditangani dengan baik dapat mengganggu pikiran individu yang akan menimbulkan ketegangan pada kehidupan individu yang biasa disebut dengan stres (Lubis, Oktaviani, Rahmi, Khatimah dan Nur, 2016).

Selanjutnya, Chomaria (2009) menjelaskan bahwa sesungguhnya setiap manusia, dari segala tingkat jenjang usia membutuhkan stimulus atau rangsangan untuk berkembang. Tanpa adanya suatu stimulus, perkembangan manusia baik secara fisik maupun psikis tidak akan optimal. Berdasarkan hasil DASS-42 diatas, masih terdapat siswa yang memiliki tingkat stres sedang (23.1 persen) dan stres berat (4.76 persen). Artinya, masih ada siswa yang belum mampu untuk menganggap stres akademik sebagai

rangsangan atau tantangan bagi siswa untuk meningkatkan kemampuan diri dalam menghadapi masalah akademik.

Berkaitan dengan hal tersebut, Brunner dkk. (Pratiwi, 2009) berpendapat bahwa siswa harus membuat keputusan untuk mencari langkah lain dalam menghadapi masalah akademik. Peneliti menduga, langkah lain tersebut adalah *self regulated learning*. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pekrun dkk (Latipah, 2010) dan Cahyono (Putri, 2014) yang keduanya berpendapat bahwa *self regulated learning* berpengaruh terhadap emosi-emosi akademik dan pemecahan masalah yang akhirnya dapat berpengaruh terhadap meningkatnya prestasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, terdapat siswa yang tidak memiliki pengaturan diri dalam belajarnya. Padahal, dalam menghadapi pembelajaran di sekolah, siswa harus mampu mengatur waktu, merencanakan kegiatan dan mengukur kemampuan dirinya agar tidak mengalami stres akademik (Womble dalam Putri, 2017). Namun, ditemukan juga sebagian siswa lainnya yang melakukan belajar kelompok ketika mendekati ujian, saling membuatkan soal latihan atau belajar bersama kakak kelas atau teman yang dianggap lebih mengerti. Artinya, siswa tersebut merupakan *self regulated learner*, sebab siswa melakukan usaha untuk mengenali sejauh mana kemampuan mereka dalam memahami pelajaran dan mampu mencari bantuan ketika menemukan kesulitan. Selain *self regulated learning*, Ames dan Archer (Schunk dkk, 2010) berpendapat bahwa bagaimana siswa belajar dan usaha yang dilakukan untuk mencapai hasil yang diharapkan ditentukan oleh *goal orientation*. Terdapat dua karakteristik di dalam *goal orientation* yang membedakan cara belajar siswa, antara lain *mastery goal orientation* dan *performance goal orientation* (Puspitasari, 2013). *Mastery goal orientation* adalah orientasi siswa untuk menguasai materi pelajaran, sedangkan *performance goal orientation* adalah orientasi siswa

untuk mendapatkan pandangan baik dari orang lain (Puspitasari, 2013).

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada beberapa siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara, yang membuat siswa mampu bertahan di sekolah ini adalah dengan tidaknya mengecewakan orang-orang yang sudah menaruh harapan pada mereka. Bila dikaitkan pada teori *goal orientation*, hal ini sesuai dengan kategori *performance goal orientation*, sebab mereka berusaha menunjukkan kemampuan yang dimiliki sebagai usaha untuk membangun pandangan orang lain terhadap kemampuan tersebut (Schunk dkk, 2010). Sementara itu, menurut *National Research Council* (2000), hasil belajar yang baik dapat ditentukan dengan cara meningkatkan pemahaman siswa untuk menghadapi situasi baru dan berbagai masalah. Melalui pemahaman, siswa belajar untuk berpikir mengapa hal ini diajarkan dan melihat sejauh mana kompetensi yang dimiliki. Demi proses belajar, siswa harus rela untuk mengambil resiko dan melakukan kesalahan. Oleh sebab itu, berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa siswa dapat menekan stres akademik melalui pandangan yang menentukan perilaku berprestasi, yaitu disebut dengan *goal orientation*, lebih tepat lagi apabila siswa memiliki tipe *mastery goal orientation* (Schunk dkk, 2010; *National Research Council*, 2000).

Berdasarkan uraian diatas, stres akademik yang dialami oleh siswa dapat ditanggulangi oleh usaha-usaha yang dilakukan dalam proses pembelajaran dan bergantung pada tujuan atau alasan siswa terlibat dalam tingkah laku mencapai prestasi. Namun, perbedaan *goal orientation* pada setiap siswa dapat menimbulkan *self regulated learning* yang berbeda pula, sebab ketika siswa tidak memiliki komitmen untuk mencapai tujuan, maka siswa tidak akan bekerja maksimal, artinya akan berpengaruh juga pada stres akademiknya (Schunk dkk, 2010).

Berdasarkan rangkaian permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *self regulated learning* dan *goal orientation* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dan *goal orientation* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara.

TINJAUAN PUSTAKA

Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan sumber daya yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan ketegangan dalam proses adaptasi yang ditandai dengan reaksi-reaksi tertentu. Adapun aspek-aspek stres akademik yaitu aspek emosi, biologis, kognitif dan perilaku (Olejnik & Holschuh dalam Mariw, 2017).

Self Regulated Learning

Self regulated learning adalah proses siswa mengenai pengaturan diri dalam belajar yang dilakukan secara mandiri dalam menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target atau tujuan belajar dengan cara mengelola strategi belajarnya. Adapun aspek-aspek *self regulated learning* yaitu *cognitive strategy*, *metacognitive strategy* dan *resource management strategy* (Pintrich dalam Amalia, 2011).

Goal Orientation

Goal orientation adalah tujuan atau alasan siswa dalam belajar yang merupakan penggerak bagi siswa tersebut untuk berperilaku demi tercapainya hasil belajar yang diinginkan. Masing-masing siswa memiliki tujuan belajar yang berbeda-beda, yaitu dapat berwujud *mastery goal orientation* ataupun *performance goal orientation* (Ames dalam Amalia, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen penelitian yang terdiri atas skala stres akademik, *self regulated learning* dan *goal orientation*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara membagikan skala kepada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara yang berjumlah 162 siswa. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada skala stres akademik terdapat 24 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.874, skala *self regulated learning* terdapat 22 yang gugur dengan nilai alpha 0.919, skala *goal orientation* terdapat 21 butir yang gugur dengan nilai alpha 0.867. Adapun perhitungan statistik dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 19.0 for windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas pada variabel *self regulated learning* didapatkan nilai p sebesar 0.061, dan *goal orientation* didapatkan nilai p = 0.624, selanjutnya pada variabel stres akademik didapatkan nilai p = 0.236. Hal ini menunjukkan bahwa data ketiga variabel berdistribusi normal atau dapat dikatakan bahwa asumsi normalitas telah terpenuhi.

Hasil uji linearitas antara variabel *self regulated learning* dengan stress akademik menghasilkan nilai p = 0.691 dan nilai Fhitung = 0.864, yang berarti hubungannya dinyatakan linear. Hasil uji asumsi linearitas antara variabel *goal orientation* dengan stress akademik menghasilkan nilai 0.599 dan nilai Fhitung = 0.914, yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

Hasil uji multikolinearitas antar variabel bebas (*self regulated learning* dan *goal orientation*) terhadap variabel terikat (stres akademik) menghasilkan nilai yang sama, yaitu *variance inflation factor* sebesar 1.204 dan memiliki nilai *tolerance* sebesar 0.831. Hal ini menunjukkan bahwa dalam regresi antara *self regulated learning* dan *goal orientation* terhadap stress akademik tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif dan signifikan *self regulated learning* terhadap stress akademik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong dengan nilai $\beta = -0.390$, $t = -4.890$ dan $p = 0.000$. Kemudian, pada hasil analisis regresi secara bertahap selanjutnya didapatkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara *goal orientation* dengan stress akademik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong dengan nilai $\beta = -0.015$, $t = 1.975$ dan $p = 0.854$.

Selanjutnya, pada hasil analisis regresi model penuh didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dan *goal orientation* dengan stress akademik, dengan nilai $R = 0.397$, Fhitung = 14.856 lebih besar daripada Ftabel = 2.995, $R^2 = 0.157$ (15.7 persen) dan nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Namun, jika mengacu pada nilai R^2 yang dihasilkan, yakni sebesar 15.7 persen, nampak bahwa kontribusi kedua variabel bebas tersebut terhadap stress akademik sangat kecil atau dengan kata lain perilaku stress akademik yang muncul justru sebagian besar dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini. Perilaku stress akademik akan muncul tergantung dari tinggi rendahnya *self regulated learning* dan jenis

goal orientation yang dimiliki oleh siswa. Apabila siswa memiliki tingkat *self regulated learning* yang rendah dan jenis *goal orientation* tipe *performance*, maka siswa akan mengalami stress akademik. Sebaliknya, apabila siswa memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi dan jenis *goal orientation* tipe *mastery*, maka siswa tidak akan mengalami stress akademik. Hal itu dapat dijelaskan sebagai berikut :

Menurut Dembo dan Praks Seli (2004), siswa yang meregulasi dirinya dalam belajar akan menetapkan kondisi optimum untuk belajar dan menghilangkan rintangan yang mengganggu proses belajar mereka. Dembo dan Praks Seli (2004) menegaskan bahwa siswa yang meregulasi diri dalam belajarnya akan selalu menemukan jalan untuk belajar. Tidak peduli apakah gurunya adalah pengajar yang buruk, buku pelajaran yang memusingkan, ujian yang sulit, ruang yang berisik atau terdapat beberapa jadwal ujian dalam pekan yang sama; siswa yang merupakan *self regulated learner* akan menemukan jalan keluar terbaik (Dembo & Praks Seli, 2004). Kemudian, dalam penelitian yang dilakukan oleh Tavakolizadeh, et al (2012), siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu siswa yang menerapkan strategi *self regulated learning* dan yang tidak menerapkan strategi *self regulated learning*.

Hasilnya menunjukkan bahwa siswa yang secara sukarela terlibat dalam kegiatan merancang perencanaan, melakukan penilaian terhadap kemampuan belajarnya dan menyadari proses berpikir mereka serta menentuka tujuan belajar adalah siswa yang lebih fleksibel dan adaptif dengan lingkungannya, sehingga mereka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Selain itu, dalam hasil penelitian tersebut, ditemukan bahwa bagi siswa yang terbiasa menerapkan strategi kognitif, juga memiliki strategi yang sesuai untuk menghadapi kesulitan dan mampu mengendalikan situasi. Hal ini dikarenakan mengutamakan peningkatan kemampuan belajar akan memberikan perasaan dominasi terhadap lingkungannya (Tavakolizadeh et al, 2012).

Berdasarkan kedua penjelasan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa siswa yang menerapkan strategi *self regulated learning* tidak akan mengalami stress akademik karena mereka akan menetapkan kondisi optimum untuk belajar dan memiliki strategi yang sesuai untuk menghadapi atau mengendalikan situasi yang sulit. Selanjutnya, mengalami atau tidaknya stress akademik dapat

ditentukan oleh jenis alasan yang dimiliki oleh siswa. *Achivement goal orientation* didefinisikan sebagai gambaran kognitif dari maksud atau alasan siswa dalam melakukan kegiatan akademik. Secara garis besar *achievement goal orientation* dapat dibedakan ke dalam dua kelompok besar, yaitu *mastery goal orientation* dan *performance goal orientation* (Ames dalam Lüftegger et al, 2014).

Siswa yang memiliki tipe *performance goal orientation* adalah siswa yang rentan mengalami stres daripada siswa yang memiliki tipe *mastery goal orientation*, karena *mastery goal orientation* merupakan alasan yang menekankan pada proses memperbaiki diri. Memiliki tipe *mastery goal orientation* berarti siswa memahami bahwa apapun yang akan terjadi merupakan bagian dari proses belajar. Hal ini yang membuat siswa ketika dihadapkan pada kegagalan menjawab soal, misalnya, tidak akan mengalami stres akademik melainkan segera mencari tau jawaban yang benar dengan cara menanyakan pada teman yang lebih mengerti atau mengubah strategi belajarnya. Berbeda dengan siswa yang memiliki tipe *performance goal orientation*. Sekali siswa tersebut gagal menunjukkan bahwa dirinya adalah siswa yang mampu menjawab soal, maka ia cenderung akan menaruh diri. Hal itu disebabkan tujuan yang dimiliki oleh siswa adalah menunjukkan diri sebagai siswa terbaik, sementara kenyataannya dia gagal menjawab soal tersebut. Siswa yang seperti ini biasanya akan menghindari soal-soal yang sulit dan lebih memilih menjawab soal-soal yang mudah agar orang lain berpandangan bahwa dirinya adalah siswa yang kompeten.

Uraian tersebut didapatkan dari beberapa hasil penelitian yang salah satunya dilakukan oleh Kadivar et al (2011). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa siswa yang lebih mengutamakan pada proses belajar mengalami stres akademik yang rendah, karena mereka menganggap belajar adalah proses dimana siswa dapat menunjukkan kompetensi dan kualifikasi mereka.

Siswa yang lebih mengutamakan pada proses belajar juga memiliki konsistensi dan toleransi dalam mencapai tujuan mereka, yang mana perilaku siswa untuk memperbaiki diri lebih didasari oleh motivasi internal daripada motivasi eksternal (Kadivar et al, 2011). Kemudian, penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara *performance goal orientation* dengan stres akademik bagi siswa. Hal itu dikarenakan siswa yang mengutamakan performansi

dan motivasi eksternal memandang kemungkinan-kemungkinan kegagalan dan frustrasi secara negatif. Penemuan ini sesuai dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Pintrich ad Degroot (1990), Button et al (1996) dan Brown dan Gerhardt (2006). Selain itu, dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa siswa yang menerapkan strategi kognitif dan metakognitifnya dapat menerapkan secara efektif kemampuan kognitif mereka pada kondisi akademik yang berbeda-beda. Bagi siswa yang mengutamakan proses belajar percaya bahwa mereka memiliki pengetahuan yang cukup mengenai mata pelajaran dan mampu mengganti strategi belajar mereka sesuai dengan jenis tugasnya; oleh karena itu, mereka jarang mengalami stres akademik (Kadivar et al, 2011).

Jadi, berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa siswa yang memiliki *mastery goal orientation* dan menerapkan strategi *self regulated learning* memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami stres akademik. Hal itu karena perilaku yang ditimbulkan oleh *mastery goal orientation* didasari oleh motivasi internal, sementara penerapan strategi *self regulated learning* merupakan proses adaptasi antara kemampuan siswa dengan lingkungan belajarnya. Kesimpulan tersebut, jika dikaitkan dengan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara adalah sesuai dengan teori yang telah diuraikan di atas. Hal itu dibuktikan dengan nilai koefisien regresi *self regulated learning* dan *goal orientation* terhadap stress akademik yang menunjukkan apabila terdapat penambahan satu angka untuk *self regulated learning*, maka akan terjadi penurunan angka sebesar 0.414 untuk variabel stres akademik. Sedangkan untuk penambahan satu angka pada *goal orientation* akan ada penambahan angka sebesar -0.022 untuk stres akademik.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat bentuk korelasi negatif, yang berarti semakin tinggi variabel bebas (*self regulated learning* dan *goal orientation*), maka variabel terikat (stres akademik) akan semakin rendah. Artinya, semakin tinggi tingkat pengaturan belajar siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggara dalam rangka meningkatkan kualitas diri, maka semakin kecil kemungkinannya siswa untuk mengalami stress akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Tidak terdapat hubungan antara *goal orientation* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Selanjutnya, terdapat hubungan yang rendah antara *self regulated learning* dan *goal orientation* dengan stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong.

Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan, maka penulis menyarankan beberapa hal yang nantinya diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada pihak-pihak terkait, yakni sebagai berikut:

1. Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong disarankan menggunakan strategi metakognitif yang ada pada *self regulated learning* untuk menurunkan stres akademik. Kemampuan tersebut diantaranya adalah melakukan perencanaan, memonitor dan meregulasi berbagai hal disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai selama bersekolah di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Misalnya, siswa merencanakan ulang tujuan belajar mereka, menyaring materi dan membuat pertanyaan-pertanyaan umum dari materi yang hendak dipelajari agar lebih fokus atau terarah. Kemudian, siswa memonitor pemahaman materi yang diterangkan oleh pengajar dan memonitor kemampuan mengerjakan soal saat ujian. Selain itu, siswa juga harus mampu mengubah cara belajar yang disesuaikan dengan jenis pelajaran dan cara guru mengajar.
2. Kepada para tenaga pengajar diharapkan agar dapat membantu siswa dalam meningkatkan tingkat *self regulated learning*-nya terutama strategi metakognitifnya, seperti melakukan perencanaan, memonitor pemahaman materi yang diterima oleh siswa dan meregulasi berbagai hal yang dapat menunjang proses pencapaian tujuan siswa selama bersekolah di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Unggulan Tenggarong. Selain itu, diharapkan tenaga pengajar juga mengetahui bagaimana cara mengajar yang sesuai dengan

perkembangan kognitif yang dimiliki oleh siswa unggulan agar siswa tidak mengalami stres akademik, misalnya dengan mengubah metode mengajar yang lebih variatif dan menarik agar dapat menjaga semangat siswa.

3. Kepada peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan hal sebagai berikut:
 - a. Sebaiknya menggunakan alat ukur *screening* yang sesuai dengan kebutuhan penelitian agar data yang diperoleh dapat mendukung penelitian yang dilakukan. Hal ini berkaitan dengan pemilihan tempat penelitian. Misalnya, dalam penelitian ini sebaiknya dilakukan pada sekolah yang memang memiliki tingkat stres akademik yang tinggi agar terlihat secara signifikan hubungan antara variabel-variabel yang hendak diteliti.
 - b. Tidak melakukan pengambilan data lapangan secara berulang-ulang baik itu observasi/wawancara, *screening*, *try out*, maupun penyebaran angket penelitian karena subjek penelitian akan merasa bosan dan lelah untuk memberikan jawaban. Peneliti selanjutnya harus lebih memperhatikan tata cara pembuatan alat ukur, terlebih dalam penggunaan bahasa agar aitem tidak mengandung arti ganda yang dapat memunculkan kebingungan pada subjek penelitian.
 - c. Mengukur *self regulated learning*, *goal orientation* dan stres akademik dengan variabel yang berbeda dengan penelitian ini. Misalnya, efikasi diri dan dukungan sosial, sehingga akan mendukung dan menyumbangkan berbagai teori baru dalam bidang Psikologi Pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. O. (2007). *Handling Study Stress: Panduan agar Anda Bisa Belajar bersama Anak-Anak Anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Amalia, K. R. (2011). Pengaruh Self Regulated Learning dan Adversity Quotient terhadap Prestasi Belajar Siswa SMP Terbuka. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Amalia, N. (2016). Hubungan Goal Orientation dan Motivasi Berprestasi dengan Intensi Menyontek pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Mulawarman Samarinda. *Skripsi*. Samarinda: Universitas Mulawarman.

- Aryani. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Brown, K., & Gerhardt, M. (2006). Individual Differences in Self Efficacy Development : The Effects of Goal Orientation and Affectivity. *Journal of Learning and Individual Differences*. Vol.16.43-59.
- Button, S. B., Mathieu, J. E., & Zajac, D. M. (1996). Goal Orientation in Organizational Behavior Research : A Conceptual and Empirical Foundation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol.67. 26-48.
- Chomaria, N. (2009). *Tips Jitu dan Praktis Mengusir Stres*. Yogyakarta : DIVA Press
- Dembo, M. H., & Helena, P. S. (2004). Students' Resistance to Change in Learning Strategies Courses. *Journal of Developmental Education*. Vol.27.3.2-11.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hamdana, F., & Alhamdu. (2015). Subjective Well-being Siswa MAN 3 Palembang yang Tinggal di Asrama. *Jurnal Psikologi Islami*. Vol.1.1.95-104. Palembang : Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.
- Kadivar, P., et al. (2011). Survey on Relationship Between Goal Orientation and Learning Strategies with Academic Stress in University Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. Vol.30. 453-456.
- Latipah, E. (2010). Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar : Kajian Meta Analisis. *Jurnal Psikologi*. Vol.37.1.110-129.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*. Second Edition. Sydney : Psychology Foundation. ISBN 7334- 1423-0.
- Lubis, H., Oktaviani, M. A., Rahmi, A. S., Khatimah, H. H., & Nur, M. O. (2016). Musik Kejien Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan, Stres, dan Depresi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 5(1), 39-64.
- Lüftegger, M., et al. (2014). Promotion of Students' Mastery Goal Orientation : Does TARGET Work?. *Educational Psychology*. Vol.34.4.451-469.
- Mariw, K. (2017). Hubungan antara Stres Akademik dengan Perilaku Konsumsi Alkohol pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana.
- Messi, E. H. (2017). Menanamkan Nilai-nilai Kejujuran di dalam Kegiatan Madrasah Berasrama (Boarding School). *Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, dan Supervisi Pendidikan*. Vol.1.1. Palembang : Universitas PGRI Palembang.
- National Research Council. (2000). *How People Learn : Brain, Mind, Experience and School*. Washington D.C : National Academy Press.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol.2.3, 273-282. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Pintrich, P. R., & De Groot, E.V. (1990). Motivational & Self Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Academic*. Vol.82.33-40.
- Pratiwi, A. P. (2009). Hubungan antara Kecemasan Akademik dengan Self Regulated Learning pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional di SMA Negeri 3 Surakarta. *Skripsi*. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Puspitasari, A. (2013). Self Regulated Learning Ditinjau dari Goal Orientation. *Skripsi*. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Putri, A. A. (2014). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Kemampuan Pemecahan Masalah pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putri, M. R. E. (2017). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Schunk, D. H. dkk. (2010). *Motivation in Education : Theory, Research, and Application*. Third Edition. New Jersey : Pearson Education.
- Tavakolizadeh, J., Hassan, Y., & Hadi, P. (2012). The Role of Self Regulated Learning Strategies in Psychological Well Being Condition of Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Vol.69.807-815.
- Wijono, S. (2010). Penghayatan Subjektif Terhadap Stres Berdasarkan Teori Lazarus. *Skripsi*. Universitas Kristen Satya Wacana.