

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH
ATAS DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH**



Oleh:

Fanni Aulya

1125160664

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi**

FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

“Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Pembelajaran Jarak Jauh”

Nama Mahasiswa : Fanni Aulya
 Nomor Registrasi : 1125160664
 Jurusan/Program Studi : Psikologi
 Tanggal Ujian : 27 Juli 2020

Pembimbing I








Fitri Lestari Issom, M.Si
 NIP.198005212008012008

Pembimbing II



Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi
 NIP. 196402171986102001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar, M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020
Erita Zakiah, M.Psi (Anggota)****		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Fanni Aulya

NIM : 1125160664

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "**Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Pembelajaran Jarak Jauh**" adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret 2020 sampai dengan bulan Juli 2020.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat oleh orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan juga terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Bogor, 21 Juli 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Fanni Aulya)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN



لا اله الا الله محمد رسول الله

“Jangan takut jatuh, karena yang tidak pernah memanjatlah yang tidak pernah jatuh
Jangan takut gagal, karena yang tidak pernah gagal hanyalah orang yang tidak pernah
melangkah

Jangan takut salah, karena dengan kesalahan yang pertama kita dapat menambah
pengetahuan untuk mencari jalan yang benar pada langkah kedua”

- Buya Hamka

Skripsi ini saya persembahkan terutama untuk Ayah, Ibu, Kak Melda dan Anggi
Malika yang selalu memberikan dukungan baik moril maupun materil,
serta motivasi dan juga doa yang selalu dipanjatkan tiada henti kepada Peneliti
dalam proses penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fanni Aulya
NIM : 1125160664
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Pembelajaran Jarak Jauh”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak bebas Royalti Non-eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Dibuat di : Bogor
Pada Tanggal : 21 Juli 2020

Yang menyatakan,



(Fanni Aulya)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fanni Aulya
NIM : 1125160664
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi / Psikologi
Alamat email : aulyalee@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING TERHADAP STRES AKADEMIK PADA SISWA
SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM PEMBELAJARAN JARAK SAUJ

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta

Penulis


(Fanni Aulya)
nama dan tanda tangan

FANNI AULYA

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DALAM
PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi

Universitas Negeri Jakarta

2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan alat ukur *Academic Stress Scale* (ASS) untuk mengukur stres akademik dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) untuk mengukur *self-regulated learning*. Teknik sampling yang digunakan berupa *non-probability* sampling dengan jumlah responden yang terlibat sebanyak 254 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai $p > 0.05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada siswa sekolah menengah atas dalam pembelajaran jarak jauh. Selain itu variabel *self-regulated learning* mempunyai pengaruh yang negatif signifikan terhadap variabel stres akademik yaitu sebesar 7,9%.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Self-Regulated Learning*, Siswa SMA, Pembelajaran Jarak Jauh

FANNI AULYA

**THE EFFECT OF SELF-REGULATED LEARNING ON ACADEMIC
STRESS IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN DISTANCE LEARNING**

Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education

Jakarta State University

2020

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-regulated learning on academic stress in high school students in distance learning. This study uses a quantitative approach by using the Academic Stress Scale (ASS) measurement tool to measure academic stress and the Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ) to measure self-regulated learning. The sampling technique used non-probability sampling with the number of respondents involved was 254 students.

The results showed that a value of $p > 0.05$ which means that there is a significant effect between self-regulated learning on academic stress in high school students in distance learning. In addition, the self-regulated learning variable has a significant negative effect on the academic stress variable, which is 7.9%.

Key Words: Academic Stress, Self-Regulated Learning, High School Students, Distance Learning

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada kehadiran Allah SWT karena atas rahmat dan segala kebesarannya, Peneliti telah diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh *Self-Regulated Learning* terhadap Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas dalam Pembelajaran Jarak Jauh”.

Skripsi ini ditulis sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan ini, Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu serta membimbing Peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu dengan penuh rasa hormat, Peneliti menyampaikan dan mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Bapak Drs. Gungum Gumelar M.Si selaku Wakil Dekan I, Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II, dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan berbagai ilmu yang bermanfaat bagi peneliti.
3. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa membimbing, membantu dan memberikan segala masukan bermanfaat selama proses penyusunan skripsi hingga selesai. Terimakasih bu atas segala perhatian, kesabaran, bantuan, masukan dan bimbingannya selama ini.
4. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang senantiasa membimbing selama proses penyusunan skripsi hingga selesai.
5. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Pembimbing Akademik yang selalu memberikan masukan dan arahan selama kegiatan akademik dari semester awal hingga semester akhir.

6. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi yang telah memberikan ilmu serta pengalaman yang bermanfaat dan berguna selama masa studi yang dijalani oleh Peneliti.
7. Seluruh Staf Administrasi dan Karyawan Program Studi Psikologi yang telah membantu dan memberikan kelancaran akademik kepada Peneliti.
8. Para pihak dan partisipan atau responden yang telah meluangkan waktunya untuk mau terlibat dalam penelitian ini.
9. Ayah, Ibu, Kak Melda, Anggi Malika, Tante Leony, Bujing Nani serta Keluarga besar Harahap dan Lubis yang selalu memberikan dukungan, doa dan motivasi yang tiada henti kepada Peneliti.
10. Fikri, Utami, Reynaldy, Rasiva, Tiwi, Della, Farhan dan seluruh teman-teman lainnya yang selalu memberikan dukungan sejak SMA hingga sekarang.
11. I Gusti, Fira Rahmani, Yasinta, Nabila dan teman-teman lainnya, yang selalu membantu peneliti selama masa-masa penulisan skripsi, serta kegiatan-kegiatan di Kampus.
12. Seluruh teman-teman kelas C Psikologi 2016 yang memberikan warna-warna baru selama masa perkuliahan di Kampus selama 4 tahun ini.
13. Seluruh teman-teman angkatan 2016 yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu baik di kampus D ataupun Kampus A Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan-kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan untuk dapat menyempurnakan skripsi ini. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat bermanfaat bagi Peneliti dan para pembaca.

Bogor, 21 Juli 2020

Peneliti

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UPT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat teoritis	7
1.6.2 Manfaat praktis	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Stres Akademik.....	8
2.1.1 Definisi Stres Akademik.....	8
2.1.2 Gejala Stres Akademik	9
2.1.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	10
2.1.4 Dimensi Stres Akademik	11
2.2 <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.2.1 Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.2.2 Dimensi <i>Self-Regulated Learning</i>	14
2.2.3 Faktor-faktor yang Memengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	17
2.3 Remaja.....	18
2.3.1 Definisi Remaja.....	18

2.3.2 Karakteristik Remaja	18
2.4 Konsep Pembelajaran Jarak Jauh.....	20
2.5 Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik	21
2.6 Kerangka Konseptual.....	23
2.7 Hipotesis Penelitian	24
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	27
3.1 Tipe Penelitian	27
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	27
3.2.1 Definisi Variabel Penelitian.....	27
3.2.1.1 Variabel Terikat.....	27
3.2.1.2 Variabel Bebas	28
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel.....	28
3.2.2.1 Definisi Konseptual Stres Akademik	28
3.2.2.2 Definisi Konseptual <i>Self-Regulated Learning</i>	28
3.2.3 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.2.3.1 Definisi Operasional Stres Akademik	28
3.2.3.2 Definisi Operasional <i>Self-Regulated Learning</i>	29
3.3 Populasi dan Sampel	29
3.3.1 Populasi	29
3.3.2 Sampel	29
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	30
3.4 Teknik Pengumpulan Data	30
3.4.1 Instrumen Stres Akademik	31
3.4.2 Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	32
3.4.3 Format Penskalaan Variabel Stres Akademik dan <i>SRL</i>	33
3.5 Uji Coba Instrumen.....	34
3.5.1 Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik	36
3.5.2 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	38
3.6 Analisis Data	40
3.6.1 Analisis Deskriptif	40
3.6.2 Uji Normalitas.....	40
3.6.3 Uji Linieritas	40
3.6.4 Uji Korelasi.....	41
3.6.5 Uji Analisis Regresi	41
3.7 Hipotesis Statistik	42

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	43
4.1.1 Gambaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.1.2 Gambaran Subjek Berdasarkan Usia	44
4.1.3 Gambaran Subjek Berdasarkan Asal Sekolah	45
4.1.4 Gambaran Subjek Berdasarkan Jurusan	48
4.1.5 Gambaran Subjek Berdasarkan Kelas	49
4.1.6 Gambaran Subjek Berdasarkan Domisili	50
4.2 Prosedur Penelitian	52
4.2.1 Persiapan Penelitian	52
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	54
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	55
4.3.1 Data Dekriptif Stres Akademik.....	55
4.3.1.1 Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	56
4.3.2 Data Dekriptif Stres <i>Self-Regulated Learning</i>	57
4.3.2.1 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulated Learning</i>	58
4.3.3 Tabulasi Silang Variabel Stres Akademik dan <i>SRL</i>	59
4.3.4 Uji Normalitas.....	59
4.3.5 Uji Linearitas	60
4.3.6 Uji Korelasi.....	61
4.3.7 Uji Hipotesis	62
4.4 Pembahasan	64
4.5 Keterbatasan Penelitian	67
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	68
5.1 Kesimpulan.....	68
5.2 Implikasi.....	68
5.3 Saran.....	69
5.3.1 Siswa	69
5.3.2 Guru dan Pihak Sekolah	69
5.3.3 Peneliti Selanjutnya.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	71

DAFTAR TABEL

3.1 Blueprint Instrumen Stres Akademik	31
3.2 Blueprint Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	32
3.3 Format Penskalaan Variabel Stres Akademik	33
3.4 Format Penskalaan Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	34
3.5 Reliabilitas Guilford.....	35
3.6 Hasil Uji Coba Instrumen Stres Akademik	36
3.6 Instrumen Final Stres Akademik	37
3.6 Hasil Uji Coba Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	39
3.6 Instrumen Final <i>Self-Regulated Learning</i>	39
4.1 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	43
4.2 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Usia	44
4.3 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Asal Sekolah.....	45
4.4 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jurusan	48
4.5 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Kelas	49
4.6 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Domisili.....	50
4.7 Data Deskriptif Stres Akademik.....	55
4.8 Kategorisasi Skor Stres Akademik	56
4.7 Data Deskriptif <i>Self-Regulated Learning</i>	57
4.10 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulated Learning</i>	58
4.11 Tabulasi Silang Stres Akademik dan <i>Self-Regulated Learning</i>	59
4.12 Hasil Uji Normalitas	60
4.13 Hasil Uji Linieritas.....	60
4.14 Hasil Uji Korelasi	61
4.15 Hasil Uji Analisis Regresi	62
4.16 Model Summary	63
4.17 Persamaan Regresi	63

DAFTAR GAMBAR

2.1 Kerangka Konseptual.....	23
4.1 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin	44
4.2 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Usia	45
4.3 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Asal Sekolah.....	48
4.4 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Jurusan	49
4.5 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Kelas	50
4.6 Distribusi Data Subjek Berdasarkan Domisili.....	51
4.7 Histogram Variabel Stres Akademik	56
4.8 Histogram Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	58
4.9 Scatter Plot Stres Akademik dengan <i>Self-Regulated Learning</i>	61



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrumen Uji Coba.....	74
Lampiran 2 Instrumen Final.....	76
Lampiran 3 Hasil Uji Coba Instrumen.....	80
Lampiran 4 Gambaran Data Responden.....	83
Lampiran 5 Data Deskriptif.....	87
Lampiran 6 Uji Normalitas.....	89
Lampiran 7 Uji Linieritas.....	91
Lampiran 8 Uji Korelasi.....	92
Lampiran 9 Uji Hipotesis.....	93
Lampiran 10 Surat Expert Judgement Dospem Pertama.....	94
Lampiran 11 Surat Expert Judgement Dospem Kedua.....	95

