

**TINGKAT STRES AKADEMIK DAN *SELF-REGULATED LEARNING*
PADA SISWA SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Bimbingan dan Konseling*

Dosen Pembimbing,

- 1. Dr. Alizamar, M.Pd., Kons.**
- 2. Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.**



Disusun Oleh,

TIARA ZULAN PUTRI
NIM/BP. 1200493/2012

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

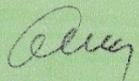
TINGKAT STRES AKADEMIK DAN *SELF-REGULATED LEARNING*
PADA SISWA SMA NEGERI 2 PAYAKUMBUH

Nama : Tiara Zulan Putri
NIM : 1200493
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

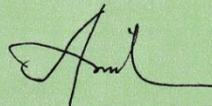
Disetujui Oleh,

Pembimbing I,



Dr. Alizamar, M. Pd., Kons.
NIP. 19550703 197903 1 001

Pembimbing II,



Drs. Asmidir Hiyas, M. Pd., Kons.
NIP. 19560616 198003 1 004

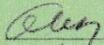
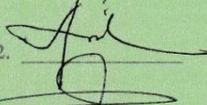
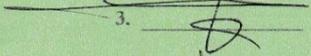
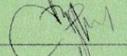
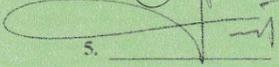
PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Tingkat Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* Pada
Siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh
Nama : Tiara Zulian Putri
NIM : 1200493
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Alizamar, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota	: Drs. Taufik, M.Pd., Kons.	3. 
4. Anggota	: Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota	: Ifdil, S.HL, S.Pd., M.Pd., Kons.	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2016

Yang menyatakan,



TIARA ZULAN PUTRI

ABSTRAK

Tiara Zulan Putri, 2016. “Tingkat Stres Akademik dan Self-Regulated Learning Pada Siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh” Skripsi. Padang: Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatar belakangi masih adanya siswa baik unggul maupun reguler yang mengalami stres ketika dihadapkan dengan tuntutan sekolah seperti tugas, ujian, dan pelajaran tambahan serta tidak melakukan pengaturan diri yang baik dalam belajar, mengumpulkan tugas terlambat, mencontek saat ujian, dan tidak menggunakan strategi dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan: 1) tingkat stres akademik siswa unggul, 2) tingkat stres akademik siswa reguler, 3) kemampuan *self-regulated learning* siswa unggul, 4) kemampuan *self-regulated learning* siswa reguler, dan mengidentifikasi: 1) perbedaan stres akademik siswa unggul dan reguler, 2) perbedaan *self-regulated learning* siswa unggul dan reguler.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif komparatif, dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah siswa kelas X dan XI di SMA N 2 Payakumbuh, dengan sampel sebanyak 260 siswa, dan penarikan sampel menggunakan teknik *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Ifdil & Taufik Stres Akademik Inventory dan skala *self-regulated learning*. Data penelitian dianalisis dengan teknik persentase dan t-test.

Temuan penelitian menunjukkan: (1) kebanyakan siswa unggul mengalami stres akademik pada kategori sedang, sedangkan sebagian kecil pada kategori tinggi dan rendah (2) kebanyakan siswa reguler mengalami stres akademik pada kategori tinggi, sedangkan sebagian kecil pada kategori sedang dan rendah, (3) kebanyakan siswa unggul memiliki *self-regulated learning* dengan kategori tinggi, sedangkan sebagian kecil dengan kategori sedang dan rendah, (4) kebanyakan siswa reguler memiliki *self-regulated learning* dengan kategori tinggi, sedangkan sebagian kecil dengan kategori sedang dan rendah, (5) terdapat perbedaan signifikan antara tingkat stres akademik siswa unggul dan siswa reguler, (6) terdapat perbedaan signifikan antara *self-regulated learning* siswa unggul dan siswa reguler.

Berdasarkan temuan penelitian disarankan Guru BK membantu siswa reguler dalam menurunkan tingkat stres akademik dengan menyusun program-program pelayanan yang berkaitan dengan stres akademik. Kemudian menyusun program untuk meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* siswa unggul.

Kata Kunci: Stres Akademik, *Self-Regulated Learning*, Siswa Unggul dan Reguler

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur kita ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah SWT yang telah memberi rahmat kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* Pada Siswa SMA N 2 Payakumbuh”. Penelitian ini dilaksanakan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik dan *self-regulated learning* serta mengidentifikasi perbedaan antara siswa unggul dan siswa reguler.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ayahanda Zulhaidi, Ibunda Betty Zuraida, Nenek Suryati, Kakek Radenis, Tante Eka Dewi yang selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan serta dorongan moril dan materil.
2. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
3. Bapak Dr. Alizamar, M.Pd., Kons dan Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing I dan II yang telah banyak memberikan masukan dan bimbingan serta meluangkan waktu mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons., Ibu Dr. Yeni Karneli, M.Pd., Kons. Dan Bapak Ifdil, S,HI., S.Pd., M.Pd., Kons. selaku Dosen penguji dan penimbang instrumen penelitian yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP-UNP yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan.

6. Bapak Buralis, S.Pd dan Bang Ramadi selaku staf tata usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP-UNP yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penelitian.
7. Teman-teman seperjuangan yang namanya tidak dapat dituliskan satu persatu, yang telah banyak memberikan motivasi dan bantuan.
8. Keluarga besar dan orang-orang terdekat yang selalu memberi do'a dan inspirasi selama perkuliahan dan penyelesaian proposal penelitian

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan baik dari segi bahasa, bentuk penyusunan maupun materinya. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, April 2016

Tiara Zulan Putri

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan Masalah	11
D. Rumusan Masalah	11
E. Pertanyaan Penelitian	12
F. Tujuan Penelitian.....	12
G. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Stres Akademik	14
1. Pengertian Stres	14
2. Pengertian Stres Akademik	15
3. Stresor Akademik	17
4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	20
5. Gejala Stres Akademik	23
6. Respon Stres Akademik	24
B. <i>Self-Regulated Learning</i>	26
1. Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	26
2. Aspek <i>Self-Regulated Learning</i>	27
3. Faktor-Faktor <i>Self-Regulated Learning</i>	29
4. Proses <i>Self-Regulated Learning</i>	31
C. Kelas Unggul	33
1. Pengertian Kelas Unggul.....	33
2. Karakteristik Kelas Unggul	35
3. Tujuan Kelas Unggul.....	37
D. Kelas Reguler	38
E. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul dan Reguler ...	39
F. Perbedaan <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Unggul dan Reguler ...	41
G. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Menyikapi Stres Akademik dan <i>Self-Regulated Learning</i>	42
H. Kerangka Konseptual	46
I. Hipotesis Penelitian	47

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	48
B. Populasi dan Sampel.....	49
C. Jenis dan Sumber Data	52
D. Defenisi Operasional	53
E. Instrumen Penelitian.....	54
F. Teknik Analisis Data	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	62
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	62
1. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul	62
2. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Reguler.....	65
3. Gambaran <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Unggul	67
4. Gambaran <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Reguler.....	70
5. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul dan Reguler.....	72
6. Perbedaan <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Unggul dan Reguler.....	74
B. Pembahasan	76
1. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul	76
2. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Reguler.....	80
3. Gambaran <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Unggul	86
4. Gambaran <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Reguler.....	90
5. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul dan Reguler....	95
6. Perbedaan <i>Self-Regulated Learning</i> Siswa Unggul dan Reguler....	95
7. Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB V PENUTUP.....	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	99
KEPUSTAKAAN	101
LAMPIRAN.....	105

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	50
2. Sampel Penelitian	52
3. Skor Jawaban Stres Akademik	55
4. Skor Jawaban <i>Self-Regulated Learning</i>	55
5. Kisi-kisi Instrumen <i>Self Regulated Learning</i>	56
6. Kriteria Pengolahan Data Stres Akademik	58
7. Kriteria Pengolahan Data <i>Self Regulated Learning</i>	59
8. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul.....	63
9. Gambaran Tingkat Stres Akademik Siswa Reguler	65
10. Gambaran Kemampuan <i>Self Regulated Learning</i> Siswa Unggul.....	68
11. Gambaran Kemampuan <i>Self Regulated Learning</i> Siswa Reguler	70
12. Hasil Uji Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul dan Reguler	72
13. Perbedaan Mean dan SD Stres Akademik Siswa Unggul dan Reguler	73
14. Hasil Uji Perbedaan <i>Self Regulated Learning</i> Siswa Unggul dan Reguler	74
15. Perbedaan Mean <i>Self Regulated Learning</i> Siswa Unggul dan Reguler.....	75

GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Konseptual	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kisi-kisi Angket.....	105
2. Tabulasi Hasil Pengolahan Data Stres Akademik	107
3. Tabulasi Hasil Pengolahan Data <i>Self-Regulated Learning</i>	115
4. Pengolahan Data <i>SPSS 20.0</i>	119
5. Surat Izin Penelitian.....	120
6. Surat Izin Penggunaan Instrumen ITSAL.....	124

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan lembaga pendidikan. Sekolah menurut Oemar Hamalik (2011: 5) adalah “suatu lembaga yang memberikan pengajaran kepada murid-muridnya”. Sekolah merupakan sebuah lembaga tempat siswa memperoleh pendidikan dan pembelajaran. Sekolah mempersiapkan siswa untuk memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan, budi pekerti, dan meningkatkan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa agar selanjutnya mampu membekali diri menuju ke arah pendidikan yang lebih tinggi sebagai bekal hidup di masyarakat.

Pada beberapa sekolah terdapat kelas reguler dan kelas unggulan. Sutondo (dalam Lailatul Rokhmatika, 2013: 151) mengemukakan kelas unggulan merupakan kelas yang berisi siswa yang memiliki bakat akademis atau kecerdasan di atas rata-rata, dilihat dari nilai akademis yang tinggi dan IQ yang di atas rata-rata. Senada dengan yang dikemukakan tersebut, menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006: 199) kelas unggulan adalah “kelas yang berisikan sejumlah peserta didik yang karena prestasinya menonjol dikelompokkan ke dalam satu kelas tertentu kemudian diberikan program pengajaran yang sesuai dengan kurikulum yang dikembangkan dan adanya tambahan materi pelajaran”. Berdasarkan beberapa pendapat sebelumnya dapat dipahami bahwa kelas unggulan merupakan kelas yang berisikan siswa yang

dikelompokkan berdasarkan kelebihanannya dalam akademik yang melebihi rata-rata pada umumnya.

Berbeda dengan kelas unggulan, kelas reguler merupakan kelas biasa. Reguler menurut KBBI adalah teratur, tetap atau biasa (Daryanto, 1997). Artinya kelas reguler merupakan kelas yang secara umum diselenggarakan oleh sekolah-sekolah dengan sistem pengajaran tetap atau biasa yang memberikan suatu metode pengajaran yang biasa dilaksanakan selama ini yang membutuhkan waktu tempuh pendidikan selama enam tahun untuk SD dan tiga tahun untuk SMP/SMA.

Untuk membedakan kelas unggulan dengan kelas reguler dapat dilihat dari beberapa karakteristiknya. Karakteristik kelas unggulan sebagaimana dikemukakan Departemen Pendidikan Nasional (2006:199) adalah sebagai berikut.

...kurikulum yang diperkaya, yakni melakukan pengembangan dan improvisasi kurikulum secara maksimal sesuai dengan tuntutan belajar; rentang waktu belajar sekolah yang lebih panjang dibanding sekolah lain; proses pembelajaran yang berkualitas dan hasilnya dapat dipertanggung-jawabkan kepada siswa, lembaga maupun masyarakat; adanya perlakuan tambahan diluar kurikulum, program pengayaan dan perluasan, pengajaran remedial, pelayanan bimbingan dan konseling yang berkualitas, pembinaan kreativitas dan disiplin, serta kegiatan ekstrakurikuler lainnya...

Dengan karakteristik seperti yang dikemukakan tersebut, tentunya siswa kelas unggulan memiliki tuntutan yang lebih besar dibanding siswa kelas reguler. Tuntutan tugas, beratnya sistem pembelajaran yang dilakukan sekolah untuk siswa kelas unggul dapat menyebabkan stres pada siswa kelas unggul. Hal tersebut dipertegas oleh Needlmen (dalam

Indri Kemala, 2007: 23) yang menyatakan salah satu sumber stres pada remaja adalah *schoolstress* (tekanan dalam masalah akademik). Kemudian harapan yang begitu besar dari keluarga dan pihak sekolah terhadap siswa kelas unggul untuk mampu berprestasi lebih dan meningkatkan mutu sekolah menjadi salah satu stresor yang dapat menyebabkan stres pada siswa dalam belajar. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik.

Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst & Gregoire, 2004). Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga peserta didik semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin dalam Mufadhal, 2014: 21). Stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya (Shahmohammadi dalam Taufik & Ifdil, 2012: 261). Harapan tersebut tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah.

Lebih lanjut Misra & Castillo (2004: 134) mengemukakan stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk

mengembangkan itu. Kemudian menurut Khairul Bariyyah (2013) stres akademik ialah:

Respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar seperti (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapatkan nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Dapat dipahami, stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa.

Stres akademik muncul dipicu oleh adanya stresor tertentu. Misra & Castillo (2004: 136) mengemukakan lima kategori stresor akademik diantaranya frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan memaksakan diri. Lain lagi yang dikemukakan oleh Agolla & Ongori (2009: 67) bahwa stresor akademik terdiri dari beban akademik yang terlalu berat, penampilan akademik, kekhawatiran akan kegagalan, hubungan yang kurang baik dengan guru dan teman sebaya. Munculnya stres akademik akan ditanggapi oleh reaksi atau respon tertentu baik secara psikologis, emosi, behavioral/perilaku maupun kognitif (Misra & Castillo, 2004: 136).

Stres akademik yang sering terjadi pada siswa berupa kecemasan menghadapi ujian, takut mendapat nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Efek negatif dari terjadinya stres dapat mempengaruhi keefektifan performa siswa dalam melakukan sebuah

tugas, mengganggu fungsi kognitif, menyebabkan gangguan psikologis dan fisik. Keadaan tersebut berpotensi menurunkan prestasi siswa dalam bidang akademik. Selain itu, stres berhubungan langsung dengan prestasi yang rendah di sekolah. Oon (dalam Mufadhal, 2014: 5) mengemukakan stres akademik yang dialami siswa terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit.

Stres dalam jangka waktu yang panjang jika tidak dapat diatasi dapat mempengaruhi mental siswa berupa kelelahan mental, patah semangat dan menyebabkan siswa mengalami masalah perilaku, seperti berbuat onar didalam kelas, berperilaku aneh, pasif, emosi meledak-ledak, berperilaku anti sosial, menyendiri, mengkonsumsi rokok, obat-obatan dan alkohol. Selanjutnya Armacort (dalam Nurmalita Indah, 2010: 9) mengemukakan stres dapat membuat seorang siswa merasa tidak sanggup untuk belajar. Apabila siswa kelas unggul mengalami stres dibidang akademiknya, hal itu dapat berpotensi menurunkan prestasi dan membuat siswa merasa tidak sanggup belajar.

Berdasarkan hasil penelitian Lieka Nugrahi (2013: 1) 44,7% siswa di SMAN 10 Padang yang merupakan salah satu sekolah unggul mengalami stres belajar. Kemudian hasil penelitian Mufadhal Barseli (2014: 40) 41% siswa SMA N 10 Padang mengalami stres akademik dengan kategori sedang. Selanjutnya penelitian Uly Gusniati (dalam Desmita, 2011: 290) ditemukan adanya fenomena stres yang dialami siswa SMU Plus Jakarta yang juga merupakan sekolah unggulan, dengan

uraian 40,74% siswa merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah; 62,96% siswa merasa cemas menghadapi ujian semester; 82,72% siswa merasa takut mendapat nilai ulangan yang jelek; 80,25% siswa merasa bingung menyelesaikan PR yang terlalu banyak dan 50,62% siswa merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah. Ini berarti fenomena stres akademik pada siswa unggul menjadi permasalahan yang perlu diberi perhatian lebih oleh pihak sekolah.

Penelitian yang dilakukan oleh Bayu Harditama (2015: 50) menemukan sebesar 43,87% siswa SMK Nusatama Padang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Deri Meigawati (2014: 1) mengungkapkan secara umum stres akademik siswa kelas X SMA N 19 Bandung berada pada kategori sedang. Kemudian Nurmalita Indah (2010: 18) menemukan 41,3 % siswa SMA N 3 Semarang berada pada tingkat stres dengan kategori sedang. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Dini Khusnayain (2014: 1) mengemukakan 52,4% siswa SMA N 2 Ngawi mengalami stres dengan kategori tinggi. Ini berarti fenomena stres akademik juga terjadi pada siswa kelas reguler atau biasa.

Stres akademik yang dialami oleh siswa dapat dihindari atau dilalui dengan baik apabila siswa memiliki suatu kemampuan yang disebut dengan *self-regulated learning*. *SelfRegulated Learning* menurut Winne (dalam Santrock, 2008: 296) adalah kemampuan untuk

memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Senada dengan yang dikemukakan Winne, *self-regulated learning* menurut Nobelina & Alfi (2011: 18) merupakan proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan usaha untuk memonitor, meregulasi dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Selanjutnya, Zimmerman (1990: 4) mengemukakan siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar merupakan siswa yang aktif secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar. Tingkat *self-regulated learning* pada diri seseorang dapat dilihat melalui aspek-aspeknya sebagaimana dikemukakan Zimmerman (1990: 4-5) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Hasil penelitian Nobelina & Alfi (2011: 22) menemukan 16,13% siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah memiliki *self-regulated learning* dengan kategori tinggi. Temuan tersebut memiliki arti bahwa 83,87% siswa masih perlu ditingkatkan *self-regulated learning*nya. Kemudian temuan penelitian Nono Hery (2010: 92) mengungkapkan siswa akselerasi dari SMP N 1 Tuban memiliki *self-regulated learning* yang termasuk kategori rendah dibandingkan tiga sekolah lainnya dengan rerata 48,36. Temuan tersebut menunjukkan bahwa siswa unggul juga ada yang memiliki *self-regulated learning* rendah dan perlu mendapatkan bantuan guru BK untuk meningkatkannya. Selanjutnya, hasil penelitian Anita

(2010: 10) menunjukkan siswa SMA di kota Semarang memiliki *self-regulated learning* dengan mean empiric sebesar 120,33 berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap lima orang siswa di SMA Negeri 2 Payakumbuh pada tanggal 19 Oktober 2015 diperoleh informasi siswa merasa khawatir terhadap banyaknya tugas yang perlu segera diselesaikan (mendesak); siswa merasa sangat kelelahan untuk memahami materi pelajaran; siswa merasa kehilangan semangat ketika tidak mampu memperoleh hasil yang sesuai dengan harapan dan usahanya; siswa mengalami sakit kepala, pusing dan kelelahan karena belajar dari pagi sampai malam; siswa kekurangan waktu untuk beristirahat dan refreshing pikiran; terkadang siswa merasa terbebani dan jenuh dengan rutinitas yang sama setiap minggu; siswa tidak bisa fokus untuk mengerjakan satu pekerjaan karena terfikirkan tugas pada mata pelajaran lain. Ada juga siswa merasakan tekanan psikologis saat menghadapi beberapa mata pelajaran yang gurunya tidak menyenangkan; siswa mulai cemas ketika akan menghadapi ujian dan ketika menunggu hasil ujian keluar. Siswa merasakan cemas dan takut dalam kompetisi meraih dan mempertahankan peringkat kelas, serta siswa tertekan untuk dapat mengatur waktu belajar sebaik mungkin.

Selanjutnya dari hasil wawancara dengan dua orang guru BK SMA Negeri 2 Payakumbuh pada tanggal 19 Oktober 2015 diperoleh informasi siswa mengeluhkan tentang beratnya tugas dan hasil belajar yang harus

mereka capai; padat dan lamanya jam pembelajaran; siswa mulai jenuh dan bahkan khawatir dengan tuntutan yang semakin besar sedangkan kemampuan dan energi mereka untuk berjuang dalam belajar semakin menipis; kondisi kelas yang sangat kompetitif membuat siswa tidak memiliki waktu untuk bersantai, jika pun mereka sedikit bersantai maka akan dikalahkan oleh teman-temannya; khawatir akan gagal memenuhi tuntutan kelas unggul tersebut serta adanya siswa yang cemas dan frustrasi karena banyaknya kesulitan yang ditemui. Selain itu siswa juga masih terlihat kesulitan untuk bangkit setelah menemui masalah belajar.

Berdasarkan pengalaman praktek lapangan BK di sekolah pada semester genap tahun ajaran 2014-2015 di SMK N 6 Padang ditemukan adanya siswa yang masih belum mengatur diri dalam belajar, ada juga siswa yang tidak menentukan tujuan yang lebih spesifik dalam belajar dan kurang menggunakan strategi dalam belajar. Sehingga hasil belajar siswa masih berada di bawah KKM.

Sesuai dengan tuntutan kurikulum bagi siswa kelas unggul, siswa diharapkan mampu berprestasi sebaik mungkin dan diharapkan mampu menjalani proses pembelajaran yang lebih menantang dibandingkan kelas reguler. Namun kenyataan yang terjadi, siswa justru tertekan dengan segala tekanan dan tuntutan akademik yang ada. Pelayanan bimbingan dan konseling seyogyanya dapat membantu siswa untuk mereduksi ketegangan dan perasaan tertekan yang dapat menimbulkan stres dalam belajar, manajemen stres dengan baik dan meningkatkan regulasi diri

siswa dalam belajar. Sebagaimana dikemukakan Purna Prabakar & Gowthami (2010: 31) stres akademik bisa menimbulkan konsekuensi negatif jika tidak dimanajemen dengan baik.

Guru BK diharapkan mengetahui penyebab stres yang dialami siswa sehingga bisa mengetahui bagaimana mengawasi dan mengontrol faktor stres tersebut agar dapat dicegah dan diatasi serta membantusiswa mengembangkan diri dan pemikirannya (Purna Prabakar & Gowthami, 2010: 33).

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai **“Tingkat Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh.”**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah penelitian yaitu sebagai berikut:

1. Adanya siswa unggul yang mengalami stres akademik.
2. Adanya siswa reguler yang mengalami stres akademik.
3. Adanya siswa yang merasa khawatir menjalankan sistem pembelajaran yang begitu padat.
4. Adanya siswa yang merasa takut tidak mampu memenuhi harapan yang terlalu besar untuk meningkatkan mutu sekolah dari pihak sekolah.

5. Terdapat siswa yang tidak bisa fokus untuk mengerjakan satu pekerjaan karena terfikirkan tugas pada mata pelajaran lain.
6. Terdapat siswa yang mulai cemas ketika menghadapi ujian dan ketika menunggu hasil ujian keluar.
7. Adanya siswa yang merasakhawatirterhadap kondisi persaingan yang ketat untuk meraih dan mempertahankan peringkat kelas.
8. Adanya siswa yang tidak mengatur diri dalam belajar.
9. Adanya siswa yang merasa cemas tidak dapat memperoleh nilai ulangan yang tinggi.
10. Adanya siswa yang kurang menggunakan strategi dalam belajar.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan masalah yang dipaparkan pada identifikasi masalah, maka perlu ada batasan masalah. Untuk membatasi lingkup permasalahan dalam penelitian ini maka masalah dibatasi pada:

1. Gambaran tingkat stres akademik siswa unggul.
2. Gambaran tingkat stres akademik siswa reguler.
3. Gambaran *self-regulated learning* siswa unggul.
4. Gambaran *self-regulated learning* siswa reguler.
5. Perbedaan tingkat stres akademik siswa unggul dan reguler.
6. Perbedaan *self-regulated learning* siswa unggul dan reguler.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu

“Bagaimana Tingkat Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* pada Siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh?”.

E. Pertanyaan Penelitian

Adapun pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik siswa unggul?
2. Bagaimana gambaran tingkat stres akademik siswa reguler?
3. Bagaimana gambaran *self-regulated learning* siswa unggul?
4. Bagaimana gambaran *self-regulated learning* siswa reguler?
5. Apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik siswa unggul dan reguler?
6. Apakah terdapat perbedaan *self-regulated learning* siswa unggul dan reguler?

F. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan gambaran tingkat stres akademik siswa unggul.
2. Mendeskripsikan gambaran tingkat stres akademik siswa reguler.
3. Mendeskripsikan gambaran *self-regulated learning* siswa unggul.
4. Mendeskripsikan gambaran *self-regulated learning* siswa reguler.
5. Mengidentifikasi perbedaan tingkat stres akademik siswa unggul dan reguler.
6. Mengidentifikasi perbedaan *self-regulated learning* siswa unggul dan reguler.

G. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai kalangan yang terkait. Adapun manfaat yang dicapai melalui hasil penelitian ini sebagai berikut.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan mengenai stres akademik dan *self-regulated learning*.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi guru BK, agar guru BK dapat menyusun dan melakukan pelayanan yang tepat untuk mencegah dan mengatasi stres yang dirasakan siswa dalam belajar serta meningkatkan *self-regulated learning* siswa.
- b. Bagi guru mata pelajaran, dalam menciptakan suasana belajar sehingga mengurangi munculnya gejala stres dalam belajar.
- c. Bagi peneliti, dapat menambah pengalaman dan wawasan dalam bidang penelitian ilmiah dan sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Bimbingan dan Konseling.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis maupun sistem sosial individu (Sarafino, 1994: 74). Senada dengan yang dikemukakan di atas, Kendall & Hammen (dalam Triantoro & Nofrans, 2012: 28) mengemukakan stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk memenuhi tuntutan tersebut. Selanjutnya, Rasmun (2009: 9) mengemukakan stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu.

Santrock (2008: 557) menyatakan stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya. Kemudian Sunaryo (2013: 229) mengemukakan stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan dan ketegangan emosi. Lain lagi menurut Agolla & Ongori (2009: 64) mengemukakan stres merupakan persepsi terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut, dapat disimpulkan stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (*coping*).

2. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan dikenal dengan istilah *school stress* atau stres akademik. Verma (dalam Desmita, 2011: 291) mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang dialami siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah seperti tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru. Sementara itu, Desmita (2011: 291) mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancam harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Desmita (2011: 297) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres peserta didik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan rendah, keputusan menentukan jurusan atau

karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres. Rahmawati (2012: 54) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan (Alvin dalam Mufadhal, 2014: 21). Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa Gusniarti (dalam Mufadhal, 2014: 21). Kemudian, Khairul Bariyyah (2013) mengemukakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapatkan nilai ulangan tinggi, (4) keputusan dalam menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Berdasarkan pendapat sebelumnya, dapat disimpulkan stres akademik merupakan kondisi stres atau perasaan tidak nyaman yang dialami oleh siswa akibat adanya tuntutan sekolah yang dinilai

menekan sehingga memicu terjadinya ketegangan fisik, psikologis dan perubahan tingkah laku serta mempengaruhi prestasi belajar.

3. Stresor Akademik

Istilah stresor mengacu kepada sumber-sumber pemicu timbulnya stress. Sebagaimana dikemukakan Berry (dalam Indri Kemala, 2007: 2) stresor mengacu kepada situasi, kejadian atau objek apapun yang menimbulkan tuntutan dalam tubuh dan menyebabkan reaksi psikologis. Stresor akademik berarti suatu situasi atau objek yang berkaitan dengan akademik yang dapat menimbulkan tekanan atau stres pada siswa. Agolla & Ongori (2009: 64) mengidentifikasi stresor akademik diantaranya banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang baik dengan teman atau guru, masalah keluarga/rumah.

Selain itu, Agolla & Ongori (2009: 67) juga menyatakan stresor akademik berupa kinerja yang buruk terus menerus, perlakuan yang tidak adil oleh teman, beban kerja, kemampuan yang tidak memadai untuk melakukan tugas, ketidakpastian tentang pendidikan lanjutan/pekerjaan, ruang belajar yang penuh sesak, harapan yang tinggi dari orangtua, tidak menghadiri perkuliahan dan motivasi yang rendah. Selanjutnya sumber stres akademik menurut Agolla & Ongori (2009: 68) terdiri dari beban akademik yang terlalu berat, tuntutan terhadap penampilan akademik, khawatir akan kegagalan, kemampuan yang tidak mencukupi, masalah keuangan, ruang belajar yang penuh

sesak, hubungan yang buruk dengan teman dan guru serta masalah keluarga dan akademik.

Lain lagi menurut Misra & Castillo (2004: 136) terdapat lima kategori stresor akademik di antaranya frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan terlalu memaksakan diri. Kemudian Desmita (2011: 293) mengemukakan stresor siswa berupa empat dimensi yang menjadi tuntutan sekolah yang terdiri dari tuntutan fisik (*physical demands*), tuntutan tugas (*task demands*), tuntutan peran (*role demands*) dan tuntutan interpersonal (*interpersonal demands*). Berikut ini adalah penjelasannya.

a. Tuntutan Fisik

Tuntutan fisik adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi-dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres siswa meliputi: keadaan iklim ruangan kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, sarana/prasarana penunjang pendidikan, daftar pelajaran, kebersihan dan kesehatan sekolah, serta keamanan dan penjagaan sekolah (Desmita, 2011: 293).

b. Tuntutan Tugas

Siswa di sekolah dihadapkan pada tuntutan tugas yang harus dikerjakan. Tugas-tugas yang dihadapi siswa berkaitan dengan proses dan pencapaian tujuan pembelajaran. Dengan demikian, tuntutan tugas diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran

yang harus dikerjakan oleh siswa yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek-aspek dari tuntutan tugas ini meliputi: tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler (Desmita, 2011: 293).

c. Tuntutan Peran

Tuntutan peran berhubungan dengan tingkah laku yang diharapkan dari siswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah. Peran secara khusus berkaitan dengan sekumpulan harapan yang dimiliki oleh seseorang dan orang lain yang membentuk lingkungan sosial. Harapan ini tidak hanya berupa tingkah laku atau tindakan, melainkan juga meliputi harapan tentang motivasi, perasaan, nilai-nilai, dan sikap. Dalam hal ini, siswa misalnya diharapkan selalu memiliki motivasi yang tinggi untuk berprestasi, memiliki nilai-nilai yang positif dan sikap yang baik yang mencerminkan sebagai seorang kaum terpelajar. Ini berarti bahwa harapan meliputi semua aspek formal dari belajar dan harapan informal, seperti harapan dari teman, masyarakat dan orangtua (Desmita, 2011: 295).

Tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah, orangtuadan masyarakat kepada siswa, seperti harapan memiliki

nilai yang bagus, mempertahankan nama baik dan keunggulan sekolah, memiliki sikap dan tingkah laku yang baik, harapan berpartisipasi memajukan kehidupan masyarakat dan menguasai keterampilan yang dibutuhkan di lapangan. Semua harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut (Desmita, 2011: 296).

d. Tuntutan Interpersonal

Tuntutan interpersonal adalah tuntutan untuk menjalin dan melakukan interaksi sosial. Siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademis yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Banyak dari dimensi interaksi sosial di sekolah ini yang dapat menimbulkan ketegangan dalam diri siswa, seperti ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan guru dan teman sebaya, menghadapi persaingan dengan teman, kurangnya perhatian dan dukungan dari guru, perlakuan guru yang tidak adil, dijauhi dan dikucilkan teman (Desmita, 2011: 296).

4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik yang dialami siswa disebabkan oleh beberapa faktor. Alvin (dalam Mufadhal, 2014: 23) mengemukakan stres akademik disebabkan oleh faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal yang menyebabkan stres akademik, yaitu:

1) Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa dirinya dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialaminya.

2) Kepribadian

Kepribadian seseorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis lebih kecil dibandingkan siswa yang pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri juga menentukan tingkat stres. Keyakinan atau penilaian terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa, dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik, yaitu:

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban siswa semakin berlipat ganda. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan

pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, teman sebaya dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan sering kali menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orangtua saling berlomba

Dikalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

5. Gejala Stres Akademik

Siswa yang mengalami stres akademik dapat dilihat melalui berbagai gejala/simptom yang dialaminya. Agolla & Ongori (2009: 66) mengemukakan indikasi siswa yang mengalami stres dengan gejala di antaranya:

Siswa mengalami cemas, gugup dan mengalami masalah pencernaan; merasa bahwa konflik dengan orang-orang yang ada di rumah dan di sekolah membuat mereka merasa cemas melakukan aktivitas kesehariannya; merasa tertekan; banyak/sedikit makan, minum dan merokok dalam menanggapi situasi yang membuat cemas; merasa tegang, mengalami nyeri, migrain dan sulit bernafas; tidak bisa berhenti memikirkan sesuatu kepentingan di malam hari; butuh waktu lama untuk menjadi relaks dan segar di hari berikutnya; sulit berkonsentrasi terhadap apa yang dikerjakan, karena mencemaskan tentang yang lainnya; menggunakan narkoba untuk bisa relaks.

Senada dengan yang dikemukakan sebelumnya, Rice (dalam Triantoro & Nofrans, 2012: 30) menyatakan gejala stres terdiri dari gejala fisiologis, emosional, kognitif, interpersonal dan organisasional. Berikut ini merupakan penjelasannya.

a. Gejala Fisiologis

Gejala yang termasuk kategori fisiologis berupa keluhan sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur dan kehilangan semangat.

b. Gejala Emosional

Gejala emosional berupa gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih dan depresi.

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif berupa susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan pikiran kacau.

d. Gejala Interpersonal

Gejala interpersonal berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah mempersalahkan orang lain.

e. Gejala Organisasional

Gejala organisasional berupa meningkatnya ketidakhadiran di sekolah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan teman sekelas, ketidakpuasan dalam melakukan setiap pekerjaan dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

6. Respon terhadap Stres Akademik

Stres akademik yang dialami oleh siswa direspon dengan reaksi tertentu. Misra & Castillo (2004: 136) mengemukakan empat reaksi terhadap stresor akademik di antaranya sebagai berikut.

a. Respon fisik

Respon terhadap berbagai tuntutan akademik dari segi psikologis berupa berkeringat, gugup, gemetar, kelelahan, penurunan berat badan dan sakit kepala.

b. Respon emosi

Respon terhadap berbagai tuntutan akademik dari segi emosi berupa ketakutan, merasa cemas, khawatir, marah, merasa bersalah dan sedih.

c. Respon perilaku

Respon terhadap berbagai tuntutan akademik dari segi perilaku berupa menangis, merokok, menggunakan narkoba dan lekas marah.

d. Respon kognitif

Respon terhadap berbagai tuntutan akademik dari segi kognitif dilihat dari kemampuan individu untuk menganalisa dan berfikir tentang situasi stres dan melakukan strategi yang efektif untuk mengurangi stres.

Senada dengan yang dikemukakan sebelumnya, Helmi (dalam Triantoro & Nofrans, 2012: 29) mengemukakan empat macam reaksi/respon terhadap stresor akademik sebagai berikut.

a. Reaksi Psikologis

Reaksi psikologis biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi seperti mudah marah, sedih ataupun mudah tersinggung.

b. Reaksi Fisiologis

Respon yang muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti pusing, nyeri tengkuk, tekanan darah naik, nyeri lambung, gatal-gatal dikulit ataupun rambut rontok.

c. Reaksi Kognitif

Respon yang muncul dari proses berfikir/kognitif seperti sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau sulit mengambil keputusan.

d. Reaksi Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku diantaranya mabuk, frekuensi merokok meningkat atau menghindar bertemu dengan temannya.

B. *Self-Regulated Learning*

1. *Pengertian Self-Regulated Learning*

Self Regulated Learning merupakan terjemahan dari regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri menurut Agus Abdul (2013: 68) adalah suatu upaya untuk mengendalikan pikiran, perasaan, dan perilaku dalam rangka mencapai suatu tujuan. Senada dengan yang dikemukakan tersebut, Taylor, dkk (2009: 133) mengemukakan regulasi diri mengacu pada cara orang mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri.

Self-regulated learning juga merupakan istilah dari pembelajaran yang diatur sendiri, yang berarti pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar secara sukses (Ormrod, 2009:

38). Menurut Winne (dalam Santrock, 2008: 296) adalah kemampuan untuk memunculkan dan memonitor sendiri pikiran, perasaan dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan. Senada dengan yang dikemukakan Winne, *self-regulated learning* menurut Nobelina & Alfi (2011: 18) merupakan proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan usaha untuk memonitor, meregulasi dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Selanjutnya, Zimmerman (1990: 4) mengemukakan bahwa siswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar merupakan siswa yang aktif secara metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar.

Berdasarkan pendapat sebelumnya dapat disimpulkan *self-regulated learning* merupakan kemampuan siswa untuk mengatur diri dalam belajar untuk mencapai tujuan belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar.

2. Aspek *Self-Regulated Learning*

Zimmerman (1990: 4-5) mengemukakan tiga aspek dalam *self-regulated learning* sebagai berikut.

a. *Metacognitive* (Metakognitif)

Metakognitif berhubungan dengan pikiran. Menurut Erman (2003: 104) metakognisi adalah suatu kata yang berkaitan dengan

apa yang dia ketahui tentang dirinya sebagai individu yang belajar dan bagaimana dia mengontrol serta menyesuaikan perilakunya. Metakognisi adalah suatu bentuk kemampuan untuk melihat pada diri sendiri sehingga apa yang dia lakukan dapat terkontrol secara optimal. Dalam hal metakognitif siswa meregulasi diri dengan menyusun *plan* (rencana), *set goals* (menetapkan tujuan), *organize* (mengatur), *self-monitor* (memantau diri), *self-evaluate* (evaluasi diri). Semua proses metakognitif tersebut menjadikan siswa sadar diri, berpengetahuan dan menentukan pendekatan mereka dalam belajar.

b. *Motivational* (Motivasi)

Dalam hal motivasi siswa meregulasi diri dengan menunjukkan *self efficacy* (keyakinan diri), *self-attribution* (atribusi diri) dan *intrinsic task interest* (minat terhadap tugas) yang tinggi. Selain itu siswa juga menampilkan usaha yang luar biasa dan ketekunan dalam belajar.

c. *Behavioral* (Perilaku)

Dalam hal perilaku siswa meregulasi diri dengan melakukan upaya *select* (memilih), *structure* (struktur), dan *create environment* (menciptakan lingkungan) yang mengoptimalkan pembelajaran. Siswa juga berupaya mencari *advice* (saran), *information* (informasi) dan *place* (tempat) yang memungkinkan mereka untuk belajar dengan baik. Selain itu, siswa juga *self-*

instruct (menginstruksikan diri) selama belajar dan *self-reinforce* (memberikan penghargaan) selama penampilan belajar.

3. Faktor yang Mempengaruhi *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (dalam Nobelina & Alfi, 2011: 19) terdapat tiga hal yang mempengaruhi seseorang sehingga melakukan *self-regulated learning* yaitu:

a. Individu

Faktor individu meliputi pengetahuan, tujuan yang ingin dicapai, kemampuan metakognisi dan efikasi diri.

b. Perilaku

Faktor perilaku meliputi *behavior self reaction*, *personal self reaction* serta *environment self reaction*.

c. Lingkungan

Faktor lingkungan berupa lingkungan fisik dan lingkungan sosial, baik lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan pergaulan dan lain sebagainya.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2010: 219-221) mengemukakan bahwa regulasi diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Berikut ini adalah uraiannya.

a. Faktor Eksternal

Faktor dari luar diri yang mempengaruhi individu untuk melakukan regulasi/pengaturan diri adalah suatu standar untuk mengevaluasi perilaku dan cara untuk mendapatkan penguatan.

Standar-standar tertentu yang ditetapkan oleh lingkungan secara tidak langsung akan membuat individu untuk mengatur dirinya agar sesuai dengan standar yang telah ada. Seperti siswa yang mengatur diri untuk belajar dengan giat agar memperoleh nilai diatas standar yang telah ditetapkan oleh sekolah (KKM). Begitu juga dengan penguatan, siswa akan mengatur diri untuk belajar dengan rajin dan semangat untuk memperoleh pujian/penghargaan dari guru.

b. Faktor Internal

Faktor dalam diri yang mempengaruhi individu untuk melakukan regulasi/pengaturan diri adalah observasi diri, proses penilaian dan reaksi diri. Berikut ini adalah uraiannya.

1) Observasi diri

Observasi diri berarti siswa memonitor performa yang ditampilkannya. Siswa memberikan perhatian secara selektif terhadap beberapa aspek perilakunya. Dari hasil observasi diri tersebut siswa akan mengetahui bagaimana kemampuannya dan mulai menyusun strategi untuk mengatur diri.

2) Proses penilaian

Proses penilaian dilakukan dari hasil observasi diri. Hasil observasi diri dihubungkan dengan tujuan-tujuan yang akan dicapai. Lebih spesifiknya lagi, proses penilaian

bergantung pada standar pribadi, performa rujukan, pemberian nilai pada kegiatan dan atribusi terhadap performa.

3) Reaksi diri

Reaksi diri berupa respons secara positif dan negatif yang dilakukan siswa terhadap perilaku yang telah dilakukan. Apakah perilaku tersebut sesuai dengan standar personal mereka ataukah sebaliknya. Siswa akan menciptakan insentif untuk tindakan mereka melalui penguatan diri atau hukuman diri.

4. Proses *Self-Regulated Learning*

Ormrod (2009: 38-39) mengemukakan proses-proses yang dilakukan siswa yang meregulasi diri dalam belajar, di antaranya:

a. Penetapan Tujuan

Siswa yang meregulasi diri dalam belajar tahu apa yang ingin mereka capai ketika belajar, seperti mempelajari fakta-fakta yang spesifik; mendapatkan pemahaman konseptual yang luas tentang suatu topik; dan mendapatkan pengetahuan yang memadai agar bisa mengerjakan soal ujian di kelas. Biasanya siswa yang meregulasi diri dalam belajar ini mengaitkan tujuan dari suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang.

b. Perencanaan

Siswa yang meregulasi/mengatur diri dalam belajar biasanya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.

c. Motivasi Diri

Siswa yang mengatur diri dalam belajar biasanya memiliki *self efficacy* yang tinggi akan kemampuan mereka menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses. Mereka menggunakan banyak strategi agar tetap terarah pada tugas, seperti menghiasi tugasnya agar lebih menyenangkan; mengingatkan diri sendiri tentang pentingnya mengerjakan tugas dengan baik; dan menjanjikan pada diri sendiri hadiah tertentu ketika suatu tugas selesai dikerjakan.

d. Kontrol Atensi

Siswa yang mengatur diri dalam belajar berusaha untuk memfokuskan perhatian mereka pada pelajaran yang sedang berlangsung dan menghilangkan dari pikiran mereka hal-hal lain yang mengganggu.

e. Penggunaan Strategi Belajar yang Fleksibel

Siswa yang mengatur diri dalam belajar memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin dicapai .

f. Monitor Diri

Siswa yang mengatur diri dalam belajar terus memonitor kemajuan belajar mereka dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan dan mereka mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari Bantuan yang Tepat

Siswa yang mengatur diri dalam belajar tidak selalu berusaha sendiri. Sebaliknya, mereka menyadari bahwa mereka membutuhkan bantuan orang lain dan mencari bantuan jika diperlukan. Mereka khususnya mungkin meminta bantuan yang akan mempermudah mereka bekerja secara mandiri dikemudian hari.

h. Evaluasi Diri

Siswa yang mengatur diri dalam belajar menentukan apakah yang mereka pelajari itu telah memenuhi tuntutan awal mereka. Idealnya, mereka juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan lain dikemudian hari.

C. Kelas Unggul

1. Pengertian Kelas Unggul

Kelas unggul adalah kelas yang diikuti oleh sejumlah siswa yang unggul dalam tiga ranah penilaian dengan kecerdasan di atas rata-rata yang dikelompokkan secara khusus (Ibrahim Bafadal, 2006:

28).Selanjutnya, Sutondo (dalam Lailatul Rokhmatika, 2013: 151) mengemukakan bahwa kelas unggulan merupakan kelas yang berisi anak-anak yang memiliki bakat akademis atau kecerdasan diatas rata-rata, dilihat dari nilai akademis yang tinggi dan IQ yang di atas rata-rata. Senada dengan yang dikemukakan tersebut, menurut Departemen Pendidikan Nasional (2006: 199) kelas unggulan adalah kelas yang berisikan sejumlah peserta didik yang karena prestasinya menonjol dikelompokkan di dalam satu kelas tertentu kemudian diberikan program pengajaran yang sesuai dengan kurikulum yang dikembangkan dan adanya tambahan materi pelajaran. Konsep dasar kelas unggulan antara lain:

- a. Setiap anak pada dasarnya memiliki kemampuan, bakat dan minat yang berbeda, oleh karena itu setiap anak perlu mendapatkan pelayanan belajar yang memadai agar kemampuan, bakat dan minat yang dimilikinya dapat berkembang secara optimal.
- b. Anak yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa, apabila tidak memperoleh pelayanan khusus, akan menimbulkan perilaku negatif seperti lekas bosan terhadap rutinitas sehari-hari, suka memaksakan kehendak kepada oranglain.
- c. Pengelompokkan siswa yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata ke dalam kelas khusus, akan memudahkan guru atau pendidik dalam memberikan pelayanan belajar, sehingga siswa akan memperoleh kesempatan berkembang lebih cepat.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa kelas unggulan merupakan kelas yang berisikan siswa yang dikelompokkan berdasarkan kelebihan dalam akademik yang melebihi rata-rata pada umumnya.

2. Karakteristik Kelas Unggul

Kelas unggulan memiliki karakteristik tersendiri yang membedakannya dengan kelas biasa/regular. Adapun karakteristik kelas unggulan yang dikemukakan oleh Departemen Pendidikan Nasional (2006: 199) adalah sebagai berikut.

- a. Masukan diseleksi secara ketat dengan menggunakan kriteria yang dapat dipertanggungjawabkan.
- b. Sarana dan prasarana menunjang untuk pemenuhan kebutuhan belajar dan penyaluran minat dan bakat siswa.
- c. Lingkungan belajar yang kondusif untuk berkembangnya potensi keunggulan menjadi keunggulan nyata
- d. Memiliki kepala sekolah dan tenaga kependidikan yang unggul, baik dari segi penguasaan materi pelajaran, metode mengajar, maupun komitmen dalam melaksanakan tugas.
- e. Kurikulum yang diperkaya, yakni melakukan pengembangan dan improvisasi kurikulum secara maksimal sesuai dengan tuntutan belajar.
- f. Rentang waktu belajar disekolah lebih panjang dibandingkan sekolah lain.

- g. Proses pembelajaran yang berkualitas dan hasilnya selalu dapat dipertanggungjawabkan kepada siswa, lembaga maupun masyarakat.
- h. Adanya perlakuan tambahan di luar kurikulum, program pengayaan dan perluasan, pengajaran remedial, pelayanan bimbingan dan konseling yang berkualitas, pembinaan kreativitas dan disiplin serta kegiatan ekstrakurikuler.
- i. Pembinaan kemampuan kepemimpinan yang menyatu dalam keseluruhan sistem pembinaan siswa melalui praktik langsung dalam kehidupan sehari-hari.

Selanjutnya Direktorat Pendidikan Dasar (dalam Ibrahim Bafadal, 2009: 29) mengemukakan ciri-ciri kelas unggulan adalah sebagai berikut.

- a. Siswa peserta kelas unggulan adalah siswa yang berprestasi di sekolah.
- b. Lulus tes kemampuan akademik dan kesehatan.
- c. Memiliki bakat dan minat serta prestasi yang konsisten melalui rekaman pengamatan dan tes psikologi.
- d. Mendapat surat rekomendasi dari kepala sekolah tempat asal siswa bersekolah.
- e. Mendapatkan izin tertulis dari orangtua/wali siswa yang isinya bersedia patuh mengikuti tata tertib penyelenggaraan kelas unggulan.

- f. Bersedia dikembalikan pada kelas (sebelum direkrut atau dipilih masuk kelas unggulan) apabila pada setiap akhir semester tidak mampu menunjukkan keberhasilan prestasi belajarnya sesuai dengan ketentuan yang ditetapkan.

3. Tujuan Kelas Unggul

Dibentuknya program kelas unggulan memiliki tujuan tertentu. Adapun tujuan kelas unggulan menurut Ibrahim Bafadal (2009: 29-30) sebagai berikut.

- a. Mempersiapkan siswa cerdas, beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, memiliki budi pekerti luhur, memiliki pengetahuan dan keterampilan serta sehat jasmani dan rohani.
- b. Memberi kesempatan kepada siswa yang memiliki kecerdasan di atas rata-rata untuk mendapatkan pelayanan khusus, sehingga mempercepat perkembangan bakat dan minat yang dimilikinya.
- c. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk lebih cepat menguasai ilmu pengetahuan dan keterampilan, sesuai dengan ketentuan kurikulum.
- d. Memberikan penghargaan kepada siswa berprestasi baik.
- e. Mempersiapkan lulusan menjadi siswa yang unggul dalam ilmu pengetahuan, budi pekerti dan keterampilan sesuai dengan tingkat perkembangannya.

D. Kelas Reguler

1. Pengertian Kelas Reguler

Kelas reguler merupakan kelas yang pada umumnya dimiliki oleh setiap sekolah. Reguler menurut KBBI berarti teratur, tetap atau biasa (Daryanto, 1997). Menurut Diah Sekar, dkk (2005: 33) kelas reguler adalah kelas yang secara umum diselenggarakan oleh sekolah-sekolah dengan sistem pembelajaran tetap yang memberikan metode pengajaran yang biasa dilaksanakan dan membutuhkan waktu tempuh pendidikan selama enam tahun untuk SD dan tiga tahun untuk SMP/SMA. Selanjutnya menurut Widyastono (dalam Rifki Effendi, 2011: 17) kelas reguler diselenggarakan berdasarkan kurikulum nasional yang berlaku. Di dalam kelas reguler semua siswa diberi perlakuan yang sama tanpa melihat perbedaan kemampuannya.

2. Komponen Program Kelas Reguler

Untuk membedakan antara kelas reguler dengan kelas unggul dapat dilihat melalui komponen programnya sebagaimana dikutip dari Diah Sekar, dkk (2005: 35) di antaranya:

- a. **Masukan(input).** Siswa yang masuk ke kelas reguler hanya disaring berdasarkan nilai ujian akhir nasional dan rapor.
- b. **Kurikulum.** Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan belajar mengajar. Kelas reguler menggunakan kurikulum nasional yang ditetapkan

oleh Departemen Pendidikan Nasional ditambah kurikulum lokal yang ditetapkan oleh masing-masing sekolah.

- c. **Tenaga Kependidikan (Guru).** Guru untuk kelas reguler merupakan guru yang unggul dalam penguasaan materi, *transfer of knowledge* dan *character building*. Berbeda dengan guru kelas unggulan yang dipersiapkan dalam suatu lokakarya dan workshop.

E. Perbedaan Tingkat Stres Akademik Siswa Unggul dan Siswa Reguler

Stres akademik didefinisikan sebagai stres yang dialami siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah seperti tuntutan tugas-tugas sekolah dan tuntutan dari guru-guru. Sementara itu, Desmita (2011: 291) mendefinisikan stres akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancam harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis.

Desmita (2011: 289) menyatakan siswa unggul memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan memiliki tuntutan yang lebih besar daripada siswa biasa/reguler. Siswa unggul memiliki tugas-tugas sekolah yang lebih banyak, rentang waktu belajar formal yang lebih lama, intensitas belajar yang tinggi dan dituntut untuk mempertahankan keunggulan sekolah. Hal ini juga didukung oleh temuan penelitian Uly Gusniarti (dalam Desmita, 2011: 290) adanya fenomena stres yang dialami siswa unggul seperti merasa terbebani dengan keharusan mempertahankan peringkat sekolah,

cemas menghadapi ujian semester, takut mendapat nilai ulangan yang jelek, bingung menyelesaikan tugas yang terlalu banyak dan merasa letih mengikuti perpanjangan waktu belajar di sekolah.

Dibandingkan dengan siswa unggul, siswa reguler memiliki tuntutan akademik yang tidak lebih besar. Siswa reguler memiliki waktu belajar yang lebih singkat daripada siswa unggul, hanya menggunakan kurikulum standar yang tidak diperkaya, dan tidak intens dalam mendalami materi pelajaran. Meskipun tidak memiliki tuntutan akademik yang besar, siswa reguler ternyata juga mengalami stres akademik. Hal tersebut didukung oleh penelitian Bayu Harditama (2015: 50) menemukan sebesar 43,87% siswa SMK Nusatama Padang memiliki tingkat stres akademik tinggi. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Deri Meigawati (2014: 1) menunjukkan gambaran secara umum stres akademik siswa kelas X SMA N 19 Bandung berada pada kategori sedang.

Nurmalita Indah (2010: 18) juga menemukan 41,3 % siswa SMA N 3 Semarang berada pada tingkat stres dengan kategori sedang. Terakhir, penelitian yang dilakukan oleh Dini Khusnayain (2014: 1) mengungkapkan 52,4% siswa SMA N 2 Ngawi mengalami stres dengan kategori tinggi. Ini berarti fenomena stres akademik juga terjadi pada siswa kelas reguler atau biasa meskipun memiliki tuntutan akademik yang tidak lebih besar dibandingkan siswa unggul.

Beberapa penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan tuntutan akademik antara siswa unggul dan siswa reguler. Peneliti

kemudian melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara siswa unggul dengan siswa reguler.

F. Perbedaan *Self-Regulated Learning* Siswa Unggul dan Siswa Reguler

Self-regulated learning merupakan istilah dari pembelajaran yang diatur sendiri, yang berarti pengaturan terhadap proses-proses kognitif sendiri agar belajar secara sukses. *Self-regulated learning* merupakan kemampuan siswa untuk mengatur diri dalam belajar untuk mencapai tujuan belajar dengan mengaktifkan dan mempertahankan metakognitif, motivasi dan perilakunya dalam proses belajar. Penelitian Zimmerman & Martinez (dalam Zimmerman, 1990: 8) menemukan siswa dengan prestasi akademik yang tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dalam belajar dibandingkan dengan siswa dengan prestasi akademik rendah.

Temuan penelitian Zimmerman sejalan dan juga bertolak belakang dengan beberapa penelitian lainnya. Hasil penelitian Nobolina & Alfi (2011: 22) menemukan 16,13% siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah (siswa reguler) memiliki *self-regulated learning* dengan kategori tinggi. Temuan tersebut memiliki arti 83,87% siswa reguler masih perlu ditingkatkan *self-regulated learning*nya. Kemudian temuan penelitian Nono Hery (2010: 92) terdapat siswa akselerasi dari SMP N 1 Tuban memiliki *self-regulated learning* yang termasuk kategori rendah dibandingkan 3 sekolah lainnya dengan rerata 48,36. Temuan tersebut

menunjukkan siswa unggul juga ada yang memiliki *self-regulated learning* rendah dan perlu mendapatkan bantuan guru BK untuk meningkatkannya. Selanjutnya, hasil penelitian Anita (2010: 10) mengungkapkan siswa SMA di kota Semarang memiliki *self-regulated learning* dengan mean empirik sebesar 120,33 berada pada kategori sedang.

Beberapa hasil penelitian sebelumnya menunjukkan tidak konsistennya kemampuan *self-regulated learning* siswa unggul dan siswa reguler. Peneliti kemudian melakukan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kemampuan *self-regulated learning* antara siswa unggul dengan siswa reguler.

G. Pelayanan Bimbingan dan Konseling dalam Menyikapi Stres Akademik dan Self-Regulated Learning

Bimbingan dan konseling merupakan layanan yang dapat diberikan kepada siswa yang membutuhkan bantuan dalam mengentaskan permasalahan, terutama pada permasalahan belajar siswa yang dapat berakibat buruk pada hasil belajarnya.

Bimbingan dan konseling mempunyai peranan dalam membantu menyikapi tekanan/stres dan pengaturan diri selama belajar. Adapun kemungkinan layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan dalam membantu mengatasi masalah stres akademik dan pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*) sebagai berikut.

1. Layanan Informasi

Layanan informasi merupakan layanan yang memberikan pemahaman kepada individu-individu yang berkepentingan tentang berbagai hal yang diperlukan untuk menjalani suatu tugas atau kegiatan, atau untuk menentukan arah suatu tujuan dan rencana yang dikehendaki (Prayitno & Erman Amti, 2004: 260). Sementara itu, menurut Tohirin (2007: 147) layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan siswa akan informasi yang mereka butuhkan. Senada dengan itu, Winkel & Sri Hastuti (2006: 316) mengemukakan layanan informasi adalah usaha untuk membekali siswa dengan pengetahuan tentang data dan fakta dibidang pendidikan sekolah dan bidang perkembangan pribadi-sosial, supaya mereka dengan pengetahuan tersebut lebih mampu mengatur dan merencanakan kehidupannya sendiri.

Dalam layanan informasi siswa diberikan informasi dan pemahaman baru yang nantinya dapat mengubah pola pikir mereka yang dapat menimbulkan stres. Selain itu juga dapat diberikan informasi agar siswa mengenal stresor akademik serta penyebab munculnya stres akademik, sehingga mereka dapat terhindar dari stresor dan penyebab tersebut. Mengenai pengaturan diri dalam belajar, guru BK dapat memberikan informasi bagaimana mengatur diri dalam belajar secara baik.

2. Layanan Penguasaan Konten

Layanan penguasaan konten merupakan layanan yang membantu individu untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar (Prayitno, 2012: 89). Melalui pelaksanaan layanan ini, siswa dapat memperoleh kemampuan atau kompetensi yang membantunya mengurangi bahkan menghilangkan stres dalam belajar. Selain itu juga bagaimana mengatur/meregulasi diri dalam belajar.

3. Layanan Konseling Perorangan

Layanan Konseling Perorangan merupakan layanan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien. Dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung dengan klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien (Prayitno, 2012: 105). Senada dengan itu, Dewa Ketut (2008: 63) menjelaskan layanan konseling perorangan adalah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa mendapatkan layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan masalahnya.

Secara pribadi, layanan ini dapat diberikan untuk membantu siswa menghilangkan stresnya dalam belajar. Konselor dapat menggali secara lebih dalam lagi penyebab stres siswa, sehingga dapat segera

dientaskan. Begitu juga dengan pengaturan diri dalam belajar, siswa bisa dibantu menemukan cara-cara yang kurang tepat selama ini dalam mengatur diri dalam belajar.

4. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan layanan yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik tertentu yang berguna bagi pengembangan pribadi anggota kelompok (Prayitno, 2012: 149). Sementara itu, Tohirin (2007: 170) mengemukakan bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada siswa melalui kegiatan kelompok. Lain lagi menurut Dewa Ketut (2008: 64) bimbingan kelompok merupakan layanan yang memungkinkan siswa secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Melalui layanan ini juga bisa dibantu melatih siswa untuk mengurangi stresnya, mengatur dirinya agar terhindar dari stress. Seperti melatih siswa untuk tidak merasa cemas ketika berbicara di depan anggota kelompok yang lain. Selain itu layanan bimbingan kelompok juga mengungkapkan pemahaman siswa berkenaan dengan stres akademik.

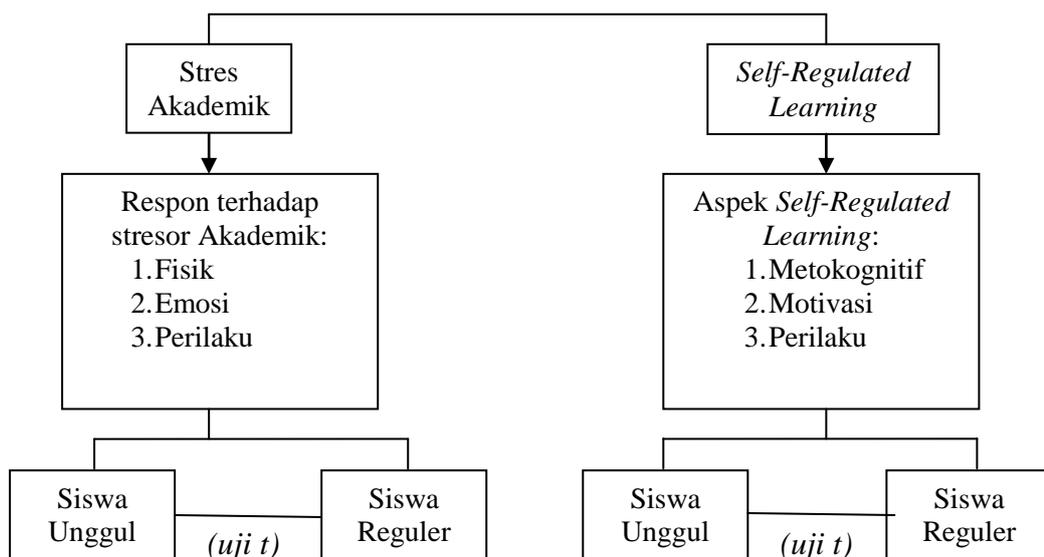
Pemberian layanan BK untuk mengatasi stres akademik yang dialami siswa juga bisa disertai dengan strategi dan teknik-teknik tertentu. Sebagaimana dikemukakan oleh Yeni Karneli (2014: 347) konseling modifikasi kognitif perilaku dengan teknik *time management*

efektif untuk menurunkan stres belajar siswa. Selanjutnya Khairul Bariyyah (2013) mengemukakan strategi *cognitive-behavioral stress management* (CBSM) dapat digunakan untuk menangani stres akademik.

Untuk meningkatkan pengaturan diri siswa dalam belajar (*self-regulated learning*) menurut Tri Darmayanti (2008: 68) dapat dilakukan dengan melakukan intervensi keterampilan *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* siswa juga bisa ditingkatkan melalui pelaksanaan konseling rasional emotif formula ABC sebagaimana dikemukakan oleh Ni Putu Dewi, dkk (2012).

H. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian adalah kerangka acuan yang akan diteliti dalam suatu penelitian. Agar penelitian ini dapat terarah, kerangka konseptual penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual Tingkat Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan kerangka konseptual, dapat dilihat bahwa siswa SMA Negeri 2 Payakumbuh akan diteliti mengenai Tingkat Stres Akademik dan *Self-regulated learning* siswa. Stres akademik dilihat dari respon terhadap stresor akademik, yaitu respon perilaku, emosi, dan fisik (Misra & Castillo, 2004: 136). Respon yang ditampilkan oleh siswa unggul dan siswa reguler, dideskripsikan dan dilihat apakah terdapat perbedaannya. Sedangkan *self-regulated learning* dilihat dari aspeknya yaitu metakognitif, motivasi dan perilaku (Zimmerman, 1990: 4). *Self-regulated learning* yang ditampilkan oleh siswa unggul dan siswa reguler, dideskripsikan dan dilihat apakah terdapat perbedaannya.

I. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah:

H1₁: Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa unggul dan siswa reguler.

H2₁: Terdapat perbedaan yang signifikan antara *self-regulated learning* siswa unggul dan siswa reguler.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 2 Payakumbuh mengenai tingkat stres akademik dan *self-regulated learning* siswa berdasarkan jenis kelas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat stres akademik siswa unggul SMA Negeri 2 Payakumbuh pada umumnya berada pada kategori sedang, meskipun masih ada juga yang berada pada kategori tinggi dan rendah. Begitu juga jika dilihat dari respon fisik dan responemosi, siswa unggul pada umumnya berada pada kategori sedang. Dilihat dari respon perilaku, siswa unggul pada umumnya berada pada kategori rendah.
2. Tingkat stres akademik siswa reguler SMA Negeri 2 Payakumbuh pada umumnya berada pada kategori tinggi, meskipun masih ada juga yang berada pada kategori sedang dan rendah. Begitu juga jika dilihat dari respon emosi dan respon perilaku, siswa reguler pada umumnya berada pada kategori tinggi. Dilihat dari respon fisik, siswa reguler pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi.
3. Kemampuan *self-regulated learning* siswa unggul SMA Negeri 2 Payakumbuh pada umumnya berada pada kategori tinggi, meskipun masih ada juga yang berada pada kategori sedang dan rendah. Jika dilihat dari aspek metakognitif siswa unggul pada umumnya berada pada kategori sedang. Jika dilihat dari aspek motivasi siswa unggul pada umumnya

berada pada kategori tinggi. Jika dilihat dari aspek perilaku siswa unggul pada umumnya berada pada kategori sangat tinggi.

4. Kemampuan *self-regulated learning* siswa reguler SMA Negeri 2 Payakumbuh pada umumnya berada pada kategori tinggi, meskipun masih ada juga yang berada pada kategori sedang dan rendah. Jika dilihat dari aspek metakognitif, motivasi dan perilaku siswa reguler pada umumnya berada pada kategori tinggi.
5. Terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademik siswa unggul dan siswa reguler. Dimana siswa reguler lebih tinggi tingkat stres akademiknya dibandingkan siswa unggul.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kemampuan *self-regulated learning* siswa unggul dan siswa reguler. Dimana siswa unggul lebih tinggi kemampuan *self-regulated learning*nya dibandingkan siswa reguler.

B. Saran

Berdasarkan simpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut:

1. Guru BK

Kepada guru BK disarankan berperan aktif dalam mencegah dan mengatasi stres akademik yang dialami siswa. Guru BK dapat memberikan layanan informasi, layanan penguasaan konten, layanan bimbingan dan konseling kelompok kepada siswa yang mengalami stres akademik. Beberapa orang siswa yang tingkat stres akademiknya berada pada kategori tinggi dan sedang, harus menjadi perhatian khusus bagi guru

BK dalam merealisasikan layanan BK terkait dengan pencegahan pengentasan stres siswa dalam belajar. Kemudian Guru BK disarankan untuk memberikan pelayanan BK yang dapat meningkatkan kemampuan *self-regulated learning* siswa, seperti layanan informasi dan penguasaan konten.

2. Peneliti selanjutnya

Berdasarkan temuan penelitian yang telah diuraikan pada BAB IV, maka untuk peneliti selanjutnya disarankan membahas tingkat stres akademik dan *self-regulated learning* dengan variabel lainnya agar dapat mengembangkan teori ini lebih luas lagi. Selain itu juga bisa melanjutkan penelitian ini dengan menemukan penanganan khusus terhadap siswa yang mengalami stres akademik dan strategi untuk meningkatkan *self-regulated learning* siswa.

KEPUSTAKAAN

- A. Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- Agolla & Ongori. 2009. "An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana". *Educational Research and review*. Vol. IV No. 2.
- Agus Abdul R. 2013. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Press.
- Agus Irianto. 2012. *Statistik*. Jakarta: Kencana.
- Anas Sudijono. 2004. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Anita Mursyidawati. 2010. Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Perilaku Mencari Bantuan Akademik dalam Pelajaran Matematika pada SMA di kota Semarang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Diponegoro.
- Bayu Harditama. 2015. Hubungan Stres Akademik dengan Motivasi Belajar Siswa SMK Nusatama Padang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Padang: FIP UNP.
- Daryanto. 1997. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Depdiknas. 2006. *Pedoman Penyelenggaraan Kelas Unggulan*. Jakarta: Direktorat Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Deri Meigewati. 2014. Profil Stres Akademik ditinjau dari Keyakinan Diri Akademik. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bandung: UPI.
- Desmita. 2011. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Dewa ketut. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Diah Sekar, dkk. 2005. Perbedaan Sosialisasi antara Siswa Kelas Akselerasi dan Kelas Reguler dalam Lingkungan Pergaulan di Sekolah. *Indonesian Psychological Journal*. Vol. 2 No. 1
- Dini Khusnayain. 2014. Gambaran Tingkat Stres Siswa SMA N 3 Bandung Kelas XII Menjelang Ujian Nasional 2012. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Bandung: UNPAD.

- Erman Suherman, dkk. 2003. *Strategi Pembelajaran Matematika Kontemporer*. Bandung: UPI Bandung.
- Feist & Feist. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Govaerst & Gregoire. 2004. *Stresfull Academic situations: Study on Appraisal Variable in Adolescence*. *British Journal of Clinical Psychology*. Vol. 54.
- Ibrahim Bafadal. 2006. *Manajemen Peningkatan Mutu Sekolah Dasar dari Sentralisasi Menuju Desentralisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Indri Kemala. 2007. *Stres pada Remaja*. Medan: Psikologi USU.
- Khairul Bariyyah. 2013. Model Teoritik Stres Akademik. (online). <http://konselingkita.com/model-teoritik-stres-akademik-2/> diakses 5 Januari 2016 pukul 10.32 WIB.
- Lailatul Rokhmatika. 2013. Hubungan Antara Persepsi terhadap Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri dengan Penyesuaian Diri di Sekolah pada Siswa Kelas Unggul. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Surabaya.
- Lieka Nugrahi. 2013. Hubungan Prestasi Belajar dengan Tingkat Stres pada Siswa SMA N 10 Padang. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Padang.
- Misra & Castillo. 2004. *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Student*. *International Journal of Stress Management*. Vol. XI No. 2.
- Mufadal Barseli. 2014. Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar Siswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Padang: FIP UNP.
- Ni Puti Dewi, dkk. 2012. Pengaruh Konseling Rasional Emotif Formula ABC untuk Meningkatkan Self Efficacy dan Self-Regulated Learning Siswa Kelas X SMAN 1 Sukasada. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nobelina & Alfi. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self-Regulated Learning Siswa Kelas XIII. *Jurnal Humanitas*. Vol. 8 No. 1
- Nono Hery. 2010. Hubungan Self-Regulated Learning dengan Self Efficacy pada Siswa Akselerasi Sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur. *Jurnal Insan*. Vol. 12 No. 2

- Nurmalita Indah. 2010. Stres Pada Siswa SMAN 3 Semarang ditinjau dari Efikasi Diri Akademik dan Jenis Kelamin. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Diponegoro.
- Oemar Hamalik. 2011. *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ormrod, Jeanne E. 2009. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: BK FIP UNP.
- Prayitno & Erman Amti. 2004. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purna Prabhakar N & Gowthami. 2010. *Source of Academic Stress: A Study on Management Student*. India: ITM Business School.
- Rahmawati. 2012. Pengaruh Self Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa RSBI SMP N 1 Medan. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Sumatera Utara.
- Rasmun. 2009. *Stres, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Riduwan. 2007. *Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Rifki Effendi. 2011. Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi antara Siswa Kelas III Program Akselerasi dan Reguler di SMPN 2 Surakarta. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Sebelas Maret.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons.
- Sugiyono, N. 2011. *Metodelogi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Rajawali Press.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sunaryo. 2013. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Taufik & Ifdil. 2012. Students Academic Stress In SMA N Padang (Prosiding Seminar Internasional Konseling Malindo 2). Padang: Sukabina Press.
- Taylor, Selley dkk. 2009. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana.

- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo persada.
- Tri Darmayanti. 2008. Efektivitas Intervensi Keterampilan Self-Regulated Learning dan Keteladanan dalam Meningkatkan Kemampuan Belajar Mandiri dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pendidikan Jarak Jauh. *Jurnal Pendidikan Terbuka dan Jarak Jauh*. Vol. 9 No. 2
- Triantoro & Nofrans. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM.
- Winkel & Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- Yeni Karneli. 2014. Keefektifan Konseling Modifikasi Kognitif Perilaku dengan Teknik *Time Management* untuk Menurunkan Stres Belajar Siswa (Prosiding Seminar Internasional Bimbingan dan Konseling 2014). Padang: FIP UNP.
- Zimmerman. 1990. *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: An Overview*. *Educational Psychologist*. Vol. 25 No. 1