



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN *SELF-REGULATED LEARNING*
DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA
KURIKULUM *SCHOOL OF TOMORROW* (SOT)**

TUGAS AKHIR

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Menyelesaikan
Program Sarjana (S1) Pada Program Studi Psikologi**

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Oleh:

ABDIEL SIREGAR

46116110068

**UNIVERSITAS MERCU BUANA
FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
2020**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Tugas Akhir ini:

Judul : **Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Kurikulum *School Of Tomorrow (SOT)***

Nama : Abdiel Siregar

NIM : 46116110068

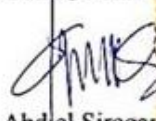
Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 16 Juli 2020

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya saya sendiri dengan arahan dan bimbingan dari Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya yang digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

Jakarta, 16 Juli 2020


Abdiel Siregar



LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Dengan Kurikulum *School Of Tomorrow (SOT)*” telah diajukan pada sidang tugas akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana pada tanggal 16 Juli 2020. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana.



Jakarta, 16 Juli 2020

Sidang Tugas Akhir

Penguji I

Yenny, M.Psi., Psikolog

Penguji II

Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog

Pembimbing

Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog

LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Stres
Akademik Pada Siswa SMA Dengan Kurikulum *School
Of Tomorrow (SOT)*

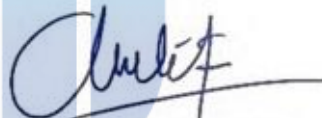
Nama : Abdiel Siregar

NIM : 46116110068

Program Studi : Psikologi

Tanggal : 16 Juli 2020

Pembimbing



Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS
Mengesahkan

MERCU BUANA

Dekan Fakultas Psikologi



Muhammad Iqbal, Ph.D

Ketua Program Studi Psikologi



Dr. Setiawati Intan Savitri, SP., M.Si

***The Correlation between Self-Regulated Learning and Academic Stress Level
on Senior High School Students Using The School Of Tomorrow (SOT)
Curriculum***

*Abdiel Siregar
Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog (Supervisor)
Mercu Buana University, Jakarta.*

ABSTRACT

This research was conducted based on the phenomenon that occurs in high school student with School of Tomorrow (SOT) curriculum. The preliminary observation showed that some of the students have academic stress symptoms. The symptoms shown are tiredness, sleepy, laziness and lack of motivation to study. This research aims to look at the correlation between self-regulated learning and academic stress level on senior high school students using the School of Tomorrow (SOT) curriculum. Self-regulated learning is one of the best way to do that can be done by students in term of assisting them in controlling and monitoring themselves cognitively, motivation and also in learning behavior. This research is conducted in three schools located in North Jakarta. The method used in this study is quantitative method with Cluster Sampling technique. The total number of samples are 146 respondents with an age limit of 14-19 years. This research used Self Regulated Learning Scale as an instrument with total 63 items with $\alpha = 0,913$ and Academic Stress Scale (SASS) in total 50 items with $\alpha = 0,964$. All the datas are obtained using Pearson correlation design that produces correlation score 0.725 between self-regulated learning and academic stress with significance of $0.000 < 0.05$ which indicates a strong correlation. This can be concluded that there is a significant positive relation between self-regulated learning with academic stress variables in high school students that School of Tomorrow (SOT) curriculum to study.

Key Words : Self-Regulated Learning and Academic Stres

Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA Kurikulum *School Of Tomorrow (SOT)*

Abdiel Siregar
Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog (Pembimbing)
Universitas Mercu Buana, Jakarta.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena yang terjadi pada siswa SMA di sekolah dengan kurikulum *School of Tomorrow (SOT)*. Observasi awal menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki gejala stres secara akademik. Gejala-gejala yang ditunjukkan seperti rasa lelah, mengantuk, rasa malas dan rendahnya motivasi untuk belajar. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada siswa SMA yang belajar menggunakan kurikulum *School of Tomorrow (SOT)*. *Self-regulated learning* adalah salah satu usaha yang dapat dilakukan oleh siswa untuk membantu mereka dalam mengontrol dan memonitoring diri mereka secara kognisi, motivasi dan juga perilaku dalam belajar. Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah yang berlokasi di Jakarta Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Sampel penelitian sebanyak 146 responden dengan batas usia 14-19 tahun. Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian skala *Self Regulated Learning* sebanyak 63 item dengan $\alpha = 0,913$ dan *Student Academic Stress Scale (SASS)* sebanyak 50 item dengan $\alpha = 0,964$. Data yang diperoleh menggunakan desain korelasi *Pearson* yang menghasilkan *self-regulated learning* dengan stres akademik memiliki korelasi 0.725 dengan signifikansi $0.000 < 0.05$, dan korelasi tersebut bersifat kuat. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan variabel stres akademik pada siswa SMA yang belajar menggunakan kurikulum *School of Tomorrow (SOT)*.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik

KATA PENGANTAR

Puji Syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan kekuatan dan semangat kepada penulis selama proses menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA KURIKULUM *SCHOOL OF TOMORROW* (SOT)**”. Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercu Buana Jakarta.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis merasa sangat bersyukur atas bantuan dan dorongan, bimbingan dan juga arahan dari berbagai pihak yang telah membantu sampai tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, penulis dengan rasa bangga ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Meruya.
2. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan juga dukungan spiritual kepada penulis.
3. Teman-teman kampus terutama angkatan 2016 yang sudah sangat banyak membantu penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan karya tulis ini.
4. *Hope for Generation School, Raising Star* dan juga *Wesley Pelita Bangsa School* yang sudah menerima penulis dengan sangat baik selama proses pengumpulan data.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas setiap kebaikan dan selalu memberikan berkat kepada setiap kita. Amin.

Jakarta, 16 Juli 2020

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
LEMBAR PENGESAHAN TUGAS AKHIR	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR	iii
ABSTRACT	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	9
1.4.1 Manfaat Teoritis	9
1.4.2 Manfaat Praktis	10
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 <i>Self Regulated Learning</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	11
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	12
2.1.3 Strategi <i>Self Regulated Learning</i>	13
2.2 Stres Akademik	15
2.2.1 Definisi Stres	15
2.2.2 Definisi Stres Akademik	16
2.2.3 Aspek-Aspek Stres Akademik	16
2.2.4 Faktor Penyebab Stres Akademik	17
2.3 <i>School of Tomorrow (SOT)</i>	19
2.3.1 Definisi <i>School of Tomorrow</i>	19
2.3.2 Definisi Sekolah Menengah Atas	20
2.4 Penelitian Terdahulu	20
2.5 Kerangka Berfikir	22
2.6 Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1 Desain Penelitian	25
3.2 Variabel Penelitian	25
3.2.1 Definisi Operasional	25
3.2.2 Stres Akademik	27
3.3 Populasi, Sampel dan Metodologi	28
3.3.1 Populasi	28
3.3.2 Sampel	29
3.4 Metode Dan Teknik Pengambilan Data	29
3.4.1 Instrumen Penelitian	30
3.5 Teknik Skoring Alat Ukur	32
3.6 Uji Alat Ukur	33
3.6.1 Validitas	33
3.6.2 Reliabilitas	33
3.7 Teknik Analisis Data	34
3.7.1 Uji Asumsi	34
3.7.1.1 Uji Normalitas	34
3.7.1.2 Uji Linearitas	34
3.7.1.3 Uji Hipotesis	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Umum Responden	36
4.1.1 Data Jenis kelamin	36
4.1.2 Data Usia	37
4.1.3 Data Sekolah	37
4.1.4 Data Kelas	38
4.2 Kategorisasi	39
4.2.1 Tanggapan Responden Terhadap SRL (X)	39
4.2.2 Tanggapan Responden Terhadap SA (Y)	40
4.3 Uji Klasik	41
4.3.1 Uji Normalitas	41
4.3.3 Uji Linieritas	42
4.4. Uji Korelasi	42
4.4.1 Uji <i>Pearson</i>	42
4.4.2 Uji Korelasi Antar Dimensi	43
4.5 Uji Kualitas Data	44
4.5.1 Uji Validitas	44
4.5.2 Uji Reliabilitas	45
4.6 Analisa Tambahan	46
4.6.1 Hasil Uji ANOVA	46
4.7 Hasil Penelitian	47

4.8 Diskusi Dan Pembahasan	49
BAB V PENUTUP	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Keterbatasan	51
5.3 Saran	52
5.3.1 Saran Metodologi	52
5.3.2 Saran Praktis	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	56



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	20
Tabel 3.1 Dimensi Stres Akademik	27
Tabel 3.2 Data <i>Cluster Sampling</i>	30
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Alat Ukur X	32
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Alat Ukur Y	32
Tabel 3.5 Uji Reliabilitas	34
Tabel 4.1 Deskripsi Jenis Kelamin	36
Tabel 4.2 Deskripsi Usia	37
Tabel 4.3 Deskripsi Asal Sekolah	37
Tabel 4.4 Deskripsi Kelas	38
Tabel 4.5 Analisa Deskriptif	39
Tabel 4.6 Hasil Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i>	40
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Stres Akademik	40
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas	41
Tabel 4.9 Hasil Uji <i>Pearson</i>	42
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Antar Dimensi	43
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>ANOVA</i> Berdasarkan Usia	46
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>ANOVA</i> Berdasarkan Sekolah	46
Tabel 4.13 Hasil Uji <i>ANOVA</i> Berdasarkan <i>Grade</i>	47



DAFTAR LAMPIRAN

L1. LAMPIRAN DESKRIPSI UMUM	72
L1.1 Data Jenis kelamin	72
L1.2 Data Usia	72
L1.3 Data Asal Sekolah	73
L1.4 Data Kelas	73
L2. LAMPIRAN KATEGORISASI	74
L2.1 Analisa Deskriptif <i>Self Regulated Learning</i>	74
L2.2 Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i>	74
L2.3 Kategorisasi Stres Akademik	74
L3. LAMPIRAN UJI KLASIK	75
L3.1 Uji Normalitas	75
L3.3 Uji Linieritas	76
L4. LAMPIRAN UJI KORELASI	77
L4.1 Uji <i>Pearson</i>	77
L4.2 Uji Korelasi Antar Dimensi	78
L5. LAMPIRAN UJI KUALITAS DATA	80
L5.1 Uji Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	80
L5.2 Uji Validitas Stres Akademik	86
L5.3 Uji Reliabilitas <i>Self Regulated Learning</i>	91
L5.4 Uji Reliabilitas Stres Akademik	92
L6. LAMPIRAN ANALISIS TAMBAHAN	93
L6.1 ANOVA Berdasarkan Usia	93
L6.2 ANOVA Berdasarkan Sekolah	95
L6.3 ANOVA Berdasarkan <i>Grade</i>	97

UNIVERSITAS
MERCU BUANA