



---

## STRES AKADEMIK DITINJAU DARI SELF-REGULATED LEARNING DAN STUDENT WELL-BEING PADA SISWA KELAS X DI SMKN 1 KARAWANG

Randwitya Ayu Ganis Hemasti<sup>1</sup>, Puspa Rahayu Utami Rahman<sup>2</sup>, Gina Kania Rumanti<sup>3</sup>,  
Marhisar Simatupang<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

---

### History Article

---

#### Article history:

Received Feb, 3, 2023  
Approved Feb, 18, 2023

---

#### Keywords:

*Self-Regulated Learning*  
*Student Well-Being*  
*Academic Stress*

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of self-regulated learning and student well-being on student academic stress at SMK N 1 Karawang. In this study, there are three variables, namely self-regulated learning, student well-being, and academic stress. The major hypothesis of this study is that there is an effect of self-regulated learning and student well-being on students' academic stress at SMK N 1 Karawang. The number of samples used was 124 vocational students at SMK N 1 Karawang. Using purposive sampling method. The data method in this study uses quantitative methods. The analysis in this study uses multiple regression analysis using SPSS 22.0. Based on the test results, the hypothetical model has an outer loading value above 0.5 and Cronbach's alpha value for all constructs above 0.5. The results showed that there was an effect of self-regulated learning and student well-being on students' academic stress at SMK N 1 Karawang. The result of R Square in this study was 28.8%.*

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-regulated learning dan *student well being* pada stres akademik siswa di SMK N 1 Karawang. Dalam penelitian ini terdapat tiga variabel, yaitu *self-regulated learning*, *student wellbeing*, dan stres akademik. Hipotesis mayor penelitian ini adalah Ada pengaruh self-regulated learning dan student wellbeing pada stres akademik siswa di SMK N 1 Karawang. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 124 siswa di SMK N 1 Karawang. Menggunakan metode *purposive sampling*. Metode data dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan SPSS 22.0. Berdasarkan hasil uji model hipotetik memiliki nilai outer loading berada di atas 0.5 dan nilai *Cronbach's alpha* untuk semua konstruk berada di atas 0.5. Hasil penelitian menunjukkan

---

---

ada pengaruh *self-regulated learning* dan *student well being* pada stres akademik siswa di SMK N 1 Karawang. Hasil R Square pada penelitian ini adalah 28,8 %.

---

© 2023 Jurnal Ilmiah Global Education

---

\*Corresponding author email: [randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id](mailto:randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id)

---

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seseorang baik dalam keluarga, masyarakat, bangsa dan negara. Indonesia sebagai negara berkembang membutuhkan Sumber Daya Manusia (SDM) yang berkualitas, dan salah satu usaha dalam menciptakan generasi bangsa yang berkualitas yaitu melalui pendidikan. Secara detail, dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab 1 Pasal 1 (1) pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana guna mewujudkan suasana dan proses belajar agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara. Menurut ketentuan dalam Undang-Undang RI Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menyebutkan bahwa jalur pendidikan di Indonesia terdiri dari pendidikan formal, non-formal dan informal yang terbagi dalam empat jenjang, yaitu anak usia dini, dasar, menengah, dan tinggi.

SMK sebagai salah satu lembaga pendidikan yang tujuannya adalah menyiapkan siswa untuk memasuki lapangan kerja dan mengembangkan sikap profesional, menyiapkan siswa agar mampu memilih karir, mampu berkompetisi, mengembangkan diri, dan menyiapkan tenaga kerja tingkat menengah untuk mengisi kebutuhan dunia usaha dan industri pada saat ini maupun pada masa yang akan datang. Untuk menyiapkan tamatan agar menjadi warga negara yang produktif, adaptif dan kreatif, maka lembaga ini memiliki tanggung jawab yang sangat relevan terhadap pembentukan jiwa kewirausahaan bagi lulusannya menurut Kuswantoro (dalam Listiara, 2015).

Pendidikan ini dijabarkan secara lebih spesifik lagi dalam Peraturan Pemerintah Nomor 29 tahun 1990 tentang Pendidikan Menengah, yaitu pendidikan menengah kejuruan adalah pendidikan menengah yang mengutamakan pengembangan kemampuan peserta didik untuk pelaksanaan jenis pekerjaan tertentu (Edi, Suharno, Widiastuti, 2017). Kekhususan dalam pembelajaran di SMK bukan hanya dengan adanya pembelajaran kompetensi keahlian yang mampu membekali siswa agar siap kerja di dunia usaha dan industri (DU/DI) tetapi dengan adanya relevansi SMK dengan DU/DI guna mencapai tujuan terciptanya mutu lulusan SMK yang sesuai dengan kebutuhan DU/DI. Hal ini didasarkan dari kebijakan pemerintah tentang link and match DU/DI dengan penyelenggaraan pendidikan di SMK agar dari kedua belah pihak saling mengerti apa saja yang dibutuhkan oleh DU/DI dan apa yang seharusnya dilakukan oleh SMK dalam menanggapi kebutuhan dari DU/DI yang semakin berkembang pesat dalam bidang teknologi dan ilmu pengetahuan. Program Praktik Kerja Industri (Prakerin) adalah solusi yang tepat untuk meningkatkan relevansi antara SMK dan DU/DI (Edi, Suharno, Widiastuti, 2017).

Menurut teori perkembangan, siswa SMK termasuk dalam masa remaja. Santrock (dalam Listiara, 2015), menyatakan bahwa usia remaja berkisar antara usia 13 – 22 tahun. Perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian. Santrock (dalam Listiara, 2015) juga menyatakan transisi menuju sekolah menengah merupakan pengalaman yang normatif. Perubahan ini misalnya mencakup perubahan kognisi sosial, perubahan dari suatu struktur kelas, serta meningkatnya perhatian untuk mencapai prestasi. Hal-hal tersebut dapat memicu kecemasan. Karena masa transisi dari SMP ke SMK berbeda maka menyebabkan adanya

kecemasan akademik, seperti hasil wawancara yang telah penulis lakukan pada beberapa siswi SMK Negeri 3 Karawang, siswa pertama yang penulis wawancarai mengatakan bahwa saat pertama kali masuk SMK ia sangat merasa cemas, takut tidak bisa mengikuti pelajaran dengan baik karena banyak mata pelajaran yang baru diketahui, tetapi saat siswa tidak mengerti materi yang gurunya telah sampaikan, siswa akan bertanya kepada guru dan temannya, karena menurutnya jika ia tidak bertanya ia akan selalu merasa khawatir dan cemas.

Pada wawancara yang kedua pada siswa yang berbeda ia juga mengatakan hal yang hampir serupa seperti siswa sebelumnya yaitu takut tidak bisa mengikuti dan memahami materi baru dengan baik, jika ada mata pelajaran yang siswa tidak mengerti ia akan mencari di Google, dan jika masih kurang paham ia akan mencari penjelasannya di Youtube, dan jika masih tidak mengerti juga ia baru akan menanyakan ke gurunya, karena jika ia diam saja dan tidak mencari tahu materi yang tidak ia mengerti maka siswa takut akan tertinggal oleh teman-temannya, saat ini siswa mencoba untuk menyukai semua mata pelajaran di SMK, dan jika ada mata pelajaran yang nilainya kurang memuaskan maka ia akan belajar lebih giat lagi dari sebelumnya. Penulis juga mewawancarai beberapa guru di SMK Negeri 3 Karawang. Mereka kesulitan untuk menyesuakannya, dan tidak sedikit dari mereka jika dalam proses pembelajaran di kelas ada yang mereka tidak pahami dalam materinya mereka sulit dan malu untuk bertanya kepada guru, beberapa dari mereka hanya sanggup menanyakan pada temannya.

Selain itu peneliti juga mewawancarai guru menurut pernyataan beliau anak-anak kelas 10 memang mengalami kecemasan dan kesulitan dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar karena mereka belum terbiasa dengan materi baru, model pembelajaran yang Pak Hasbi gunakan yaitu ceramah dan tanya jawab, menurut beliau siswa perempuan lebih aktif bertanya dari pada siswa laki-laki, pertanyaan yang sering di tanyakan siswa pada guru yaitu untuk mengulang materi sekali lagi agar mereka dapat lebih memahaminya lagi, upaya yang sudah Pak Hasbi lakukan agar siswa aktif saat di kelas yaitu mereka yang aktif bertanya akan mendapatkan nilai tambahan, tetapi menurut Pak Hasbi jika siswanya memang sulit untuk aktif saat kegiatan belajar mengajar beliau tidak bisa berbuat apa-apalagi, semuanya tergantung dari siswanya juga. Menurut Pak Hasbi nilai-nilai anak kelas 10 memang tidak sebaik anak-anak kelas 11 dan 12 yang sudah mulai terbiasa dengan materi di SMK. Salah satu faktor yang mempengaruhi hasil pembelajaran dan perkembangan adalah kesejahteraan atau well-being (Frost, 2010).

Kesejahteraan atau well-being dalam hal ini lebih terkait dengan kesejahteraan secara psikologis di sekolah. Kesejahteraan siswa (student well-being) didefinisikan sebagai keadaan yang berkesinambungan dari kondisi mood positif dan sikap, ketahanan (resiliensi) dan kepuasan diri, serta hubungan dan pengalaman di sekolah (Noble, McGrath, Roffey & Rowling, 2008) Hal ini berarti bahwa kesejahteraan (well-being) mempunyai peran yang sangat penting dalam proses pendidikan di sekolah. Kesejahteraan (Well-being) yang tinggi berhubungan dengan peningkatan hasil akademik, kehadiran di sekolah, perilaku prososial, keamanan sekolah dan kesehatan mental (Noble, McGrath, Roffey & Rowling, 2008). Artinya siswa yang kurang atau merasa tidak sejahtera di sekolah cukup rentan terhadap permasalahan yang ada di sekolah yang menunjukkan bahwa siswa kurang sehat secara mental ataupun menunjukkan hasil akademik yang kurang maksimal sebagaimana potensinya.

Pencapaian peserta didik yaitu berusaha mengerjakan dan menuntaskan berbagai tugas akademiknya, dan berusaha untuk tidak gagal dalam mengerjakannya, sehingga tugas yang terlalu banyak, tuntutan yang terlalu tinggi, dan keterbatasan keterampilan coping membuat beberapa peserta didik tidak mampu beradaptasi yang menyebabkan peserta didik mengalami kecemasan terutama dalam lingkup akademik (Sari, 2013). Kecemasan dalam kamus psikologi berasal dari bahasa Inggris yakni "anxiety" yang mempunyai makna kondisi emosi yang buruk dan tidak menyenangkan disertai ciri-ciri takut terhadap suatu hal, rasa gemetar, menekan dan tidak nyaman menurut Reber dan Emily (dalam Azyz, Huda, dan Atmasari, 2019). Kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam menurut Feist dan Feist (dalam Ukhtia, Reza, dan Zaharuddin, 2016). Sejumlah kecil kecemasan sering meningkatkan performa, ini dikenal sebagai kecemasan yang membantu (facilitating anxiety), sebaliknya

banyak kecemasan biasanya menghambat performa yang efektif ini, yang sering dikenal dengan kecemasan yang merugikan (*debilitating anxiety*) (Ukhtia, Reza, dan Zaharuddin, 2016).

Menurut Winkel & Sri Astuti (2007), untuk mencapai perkembangan optimal siswa, sesuai dengan tujuan institusional, lembaga pendidikan pada dasarnya membina tiga usaha pokok, yaitu (1) pengelolaan administrasi sekolah, (2) pengembangan pemahaman dan pengetahuan, nilai dan sikap, serta keterampilan melalui program kegiatan intrakurikuler dan kokurikuler, dan (3) pelayanan khusus kepada siswa dalam berbagai bidang yang membulatkan pendidikan siswa dan/ atau menunjang keajahteraan siswa (Simatupang, dkk, 2022). Salah satu diantara bidang pelayanan kepada siswa adalah pembinaan siswa, fungsi bidang ini ialah memberikan pelayanan kepada siswa dalam hal –hal yang tidak ditangani dalam rangka program pengajaran, namun diperlukan oleh siswa untuk membulatkan pendidikan yang mereka terima selama waktu bersekolah atau untuk menjamin kesejahteraan mereka dalam unsur kesehatan jasmani, kesehatan mental, dan perkembangan kehidupan rohani (Simatupang, Hemasti & Simatupang, 2022). Bimbingan dan konseling merupakan salah satu sub bidang dari bidang pembinaan siswa yang mempunyai fungsi khas bila dibandingkan dengan sub bidang yang lain.

Stres akademik merupakan tekanan secara psikologis yang dirasakan oleh individu akibat dari adanya permasalahan akademik atau aktivitas belajar di sekolah (Sun, Dunne, Hou & Xu, 2011). Stres akademik adalah reaksi fisik atau psikologis karena ketidakmampuan individu dalam mengubah tingkah laku pada berbagai kegiatan seperti menulis, membaca, mengamati, mendengarkan dan meniru sebagai dampak dari tekanan-tekanan atau ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016). Menurut Greenberg (dalam Desmita, 2011) stres akademik adalah stres yang berasal dari proses pembelajaran dan semua hal yang berkaitan dengan kegiatan belajar.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Etiafani dan Listiara, 2015) menyatakan individu yang menggunakan pikiran serta tindakan untuk mengidentifikasi tujuan dan mengembangkan strategi agar lebih mudah mengerti dan memonitor perkembangan hasil belajar yang telah didapatkan merupakan individu yang memiliki regulasi diri. Schunk dan Ertmer (dalam Etiafani dan Listiara, 2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang baik mampu secara metakognitif, motivasional dan berperilaku aktif dalam setiap pembelajaran. Jadi, individu yang memiliki *self-regulated learning* (SRL) yang baik dapat mengombinasikan kemampuan belajar akademik dan kontrol diri yang membuat belajar lebih mudah untuk mencapai tujuan menurut Woolfolk (dalam Etiafani dan Listiara, 2015).

Menurut Zimmerman (dalam Ulum, 2016) *self-regulated learning* adalah suatu strategi belajar dimana siswa secara metakognitif mempunyai motivasi atau dorongan untuk belajar dan berpartisipasi aktif dalam proses belajar mandiri. *Self-Regulated Learning* mengombinasikan kemampuan belajar akademik dan pengendalian diri sehingga mempermudah proses pembelajaran. Kemampuan siswa yang aktif dalam proses belajarnya baik secara metakognitif, motivasional maupun behavioral, sehingga siswa dapat menentukan dan menyusun strategi belajar untuk menetapkan tujuan belajarnya disebut dengan *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* digambarkan melalui tingkatan atau derajat yang meliputi keaktifan baik secara metakognisi, motivasi, maupun perilaku siswa di dalam proses belajar menurut Zimmerman & Schunk (dalam Alhadi dan Supriyanto, 2017). Pernyataan tersebut memiliki pengertian bahwa *self-regulated learning* menjadi usaha aktif dan mandiri siswa dalam proses belajarnya dengan cara memantau, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang diorientasikan atau diarahkan pada tujuan belajar (Simatupang, Baihaqi & Guritna, 2022).

Dimensi *self-regulated learning* mendorong seseorang dalam mengembangkan kemampuan mengatur diri dalam belajarnya secara baik. Istilah *self-regulated learning* berkembang dari teori kognisi sosial Bandura (dalam Latipah, 2010). Menurut teori kognisi sosial, manusia merupakan hasil struktur kausal yang interdependen dari aspek pribadi (*person*), perilaku (*behavior*), dan lingkungan (*environment*) Bandura (dalam latipah, 2010), ketiga aspek ini merupakan aspek-aspek determinan dalam *Self-regulated learning*. Ketiga aspek determinan ini saling berhubungan sebab-akibat, dimana *person* berusaha untuk meregulasi diri sendiri (*self-regulated*), hasilnya berupa kinerja atau perilaku, dan perilaku ini berdampak pada perubahan lingkungan, dan demikian seterusnya Bandura (dalam Latipah, 2010).

Self-regulated Learning juga merupakan belajar yang terjadi atas inisiatif, dorongan dan motivasi dari dalam diri siswa yang dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya (Simatupang, 2022). Siswa yang mempunyai self-regulated learning akan menunjukkan tingkah laku yang aktif, kreatif dan dinamis sehingga jika siswa tersebut mempunyai pencapaian tujuan dalam belajarnya maka pikiran, perasaan, tingkah laku dan strategi akan di arahkan dan di fokuskan untuk mencapai tujuan tersebut (Simatupang, 2017). Siswa dengan sendirinya memulai dan berusaha secara langsung untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dari pada harus bergantung kepada guru, teman, orang tua, ataupun orang lain. Jadi kesimpulannya self-regulated learning adalah usaha aktif dan mandiri yang dilakukan siswa dalam proses pembelajarannya dengan cara memantau, mengontrol motivasi, kognisi dan perilaku yang di arahkan untuk mencapai tujuan belajarnya (Simatupang, 2019).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Etiafani dan Listiara (2015) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik. Semakin tinggi tingkat self-regulation learning, maka semakin rendah kecemasan akademik siswa, dan sebaliknya. Self-regulated learning memberikan sumbangan sebesar 53,2% terhadap kecemasan akademik siswa. Penelitian lainnya juga yang dilakukan oleh Catharina dan Dewi (2015) menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara self-regulated learning dengan kecemasan akademik.

Berdasarkan uraian di atas dapat dipahami bahwa stres akademik yang berada dalam taraf yang tinggi dapat mempengaruhi kemampuan self-regulated learning siswa. Atas dasar ini, dapat dibangun suatu asumsi bahwa stres akademik berhubungan dengan kemampuan self-regulated learning siswa. Rendahnya kemampuan siswa dalam self-regulated learning patut diduga karena siswa merasakan adanya tekanan dalam proses pembelajaran di kampus, dengan kata lain mengalami stres akademik (Simatupang, dkk, 2022). Asumsi tersebut tentu masih perlu diuji dengan sejumlah fakta empiris.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Objek dalam penelitian ini adalah siswa SMK N 1 Karawang. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik probability sampling dengan menggunakan metode sampel simple random sampling. Simple random sampling digunakan untuk menentukan sampel apabila obyek yang akan diteliti atau sumber datanya dianggap homogen. Pada penelitian ini sumber data atau populasinya yang akan diteliti adalah siswa SMK N 1 Karawang yang berjumlah 124 siswa. Pemilihan subjek menggunakan metode simple random sampling yang setiap populasinya memiliki peluang yang sama dalam mengisi kuesioner. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala kecemasan akademik, skala self regulated learning dan skala student well being dikonstruksi sendiri oleh peneliti.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda karena terdapat dua variabel bebas dan satu variabel terikat (Sugiyono, dalam Simatupang, 2020). Untuk menganalisis sebuah data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data yang berasal dari sebuah populasi atau sampel, diperlukan prasyarat analisis agar data tersebut layak untuk dianalisis (Simatupang, 2022). Dengan terpenuhinya prasyarat analisis tersebut, hasil yang diperoleh dari sebuah analisis dapat seperti kenyataan atau mendekati kenyataan sehingga sesuai dengan diharapkan. Analisis data adalah proses mengatur urutan data, mengorganisasikannya ke dalam suatu pola, kategorisasi dan satuan uraian dasar (Hoza, dkk, 2021). Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai sosial, akademis dan ilmiah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil uji parsial (uji T) yang telah dilakukan, nilai signifikansi dari X1 sebesar  $0.000 < 0.05$ , maka  $H_{a1}$  diterima dan  $H_{01}$  ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh self regulated learning terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang.

Tabel 1. Uji Paraisal (Uji T)  
Coefficientsa

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Error Std.	Beta		
1	(Constant)	40.168	6.144		6.538	.000
	SRL	.382	.038	.527	10.103	.000
	Student Wellbeing	-.127	.086	-.077	-1.482	.140

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Kemudian, dari hasil yang ditampilkan pada Tabel 1 menunjukkan nilai signifikansi dari X2 sebesar  $0.140 > 0.05$ , maka Ha2 ditolak dan H02 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh student well-being terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang.

Tabel 2. Uji Simultan (Uji F)  
ANOVAa

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6755.119	2	3377.577	53.077	.000b
	Residual	16672.375	262	63.635		
	Total	23427.494	264			

Berdasarkan hasil uji simultan (uji F) pada Tabel 2 menunjukkan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  maka Ha3 diterima dan H03 ditolak, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh self regulated learning dan student wellbeing terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang.

Setelah melakukan uji parsial dan uji simultan, peneliti melakukan uji koefisien determinasi, hal ini dilakukan untuk mengukur kemampuan model dalam menjelaskan seberapa besar pengaruh variabel independen secara bersamaan (simultan) terhadap variabel dependen, yang dapat dinyatakan dengan menggunakan nilai adjusted R-Square.

Tabel 3. Uji Koefisien Determinasi  
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1 a	.537	.288	.283	7.97716

a. Predictors: (Constant), Student Wellbeing, SRL

Hasil uji koefisien determinasi pada Tabel 3 menunjukkan nilai R-Square sebesar 0.288 maka dapat terlihat besaran pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Dari hasil di atas maka dapat disimpulkan pengaruh self-regulated learning dan student wellbeing secara bersama-sama sebesar 0.288 atau 28.8% terhadap stres akademik pada siswa kelas sepuluh di SMKN 1 Karawang.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa Self-Regulated Learning memiliki pengaruh terhadap kecemasan akademik dengan nilai signifikansi Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pembahasan sebagaimana dibahas pada Bab IV, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh self-regulated learning dan student well-being terhadap stres akademik pada siswa SMK N 1 Karawang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II*. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Boekaerts, M., Pintrich, P.R., & Zeidner, M.(2002). *Handbook of Self Regulation*. California : Academic Press.
- Duckworth, K., Akerman, R., MacGregor, A., Salter, E., & Vorhaus, J.(2009). *Self-Regulated Learning : A Literature Review*. London : Learning Institute of Education.
- Faturochman, Tyas, T. H., Minza, W. M., & Lutfiyanto, G. (Ed). (2012). *Psikologi untuk kesejahteraan masyarakat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Feldman, P.O.(2009).*Human Development* edisi 10 buku 2. Jakarta: Salemba Humanika.
- Frailon, J. (2004). Measuring student well-being in the context of Australian schooling: Discussion pa- per. *The Australian Council for Educational Research*, 1-54.
- Hidayah, N. (2013). Faktor-faktor yang memengaruhi kepuasan sekolah pada siswa sekolah menengah pertama. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Hoza, C. Y., Mora, L., & Simatupang, M. (2021). Work engagement ditinjau dari self-efficacy dan work study conflict pada mahasiswa bekerja di tingkat akhir Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Psikologi Prima*, 4(2), 79-89.
- Murray & Harvey, R. (2010). Relationship influences on students' academic achievement, psychological health and well-being at school. *Educational and Child Psychology*, 27,104- 115.
- Nugraha. B. D. 2014. Faktor-faktor pendorong kesejahteraan siswa SMP. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ormrod, J.E.(2008). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Erlangga.
- Saam, Z. (2013). *Psikologi Konseling*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada
- Santrock, J.W.(2012). *Life-span Development* edisi 13 jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Slavin,R.E.(2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Indeks.
- Simatupang, M. (2017). Gambaran keharmonisan commuter family pada anggota Brigade Mobile Kepolisian daerah Sumatera Utara. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi*, 9(1), 27-35.
- Simatupang, M. (2019). Kebahagiaan pada Wanita plari depo (Studi kualitatif deskriptif di Nusa Tenggara Timur). *Pyschopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 4(1).
- Simatupang, M. (2020). Budaya organisasi sebagai variabel prediktor terhadap organizational citizenship behavior pada karyawan koperasi. *Pyschopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 5(1), 18-19.

- Simatupang, M. (2022). Passion for teaching sebagai moderator terhadap pemberian kompensasi dan loyalitas kerja guru honorer di Karawang. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(01), 17-25.
- Simatupang, M., Baihaqi, A., & Guritna, T. (2022). The meaning of work and work performance on autism therapist: The mediating role of employee engagement. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 7(8), 165-172.
- Simatupang, M., Hemasti, R. A. G., & Simatupang, T. P. (2022). The role of optimism and agility towards to change in implementing merdeka belajar kampus merdeka. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 14(2), 123-131.
- Simatupang, M., Hemasti, R. A. G., Barus, D., & Simatupang, T. (2022). *Faktor-faktor yang mempengaruhi kesiapan untuk berubah (Kajian Psikologi Industri dan Organisasi)*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Simatupang, M., Muharsih, L., Barus, D. A., & Ratnaningtyas, A. (2022). Apakah keterlekatan kerja mampu memediasi dukungan lembaga terhadap kinerja karyawan?. *Psychologi Prima* 5(2), 16-24.
- Simatupang, M., Sadijah, N., & Hemasti, R. A. G. (2021). *The commuter family: Keharmonisan keluarga*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Sobur, A.(2009). *Psikologi Umum*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Solso, R., Machlin, O.H., & Machlin, M.K..(2008). *Psikologi Kognitif*: Edisi Kedelapan. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Yogyakarta: Alfabeta. Sugiyono. (2019). *Statistik untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Wang, M., & Holcombe, R. (2010). Adolescents' perceptions of school environment, engagement, and academic achievement in middle school. *American Educational Research Journal*, 47, 633–662.
- Winkel, W.S.(2009). *Psikologi Pengajaran*. Yogyakarta : MEDIA ABADI.