

HUBUNGAN KONTROL DIRI DENGAN STRES AKADEMIK AKIBAT PEMBELAJARAN *HYBRID* DALAM MASA PANDEMI COVID-19 DI SMK X KOTA BEKASI

Denita Rahmawati¹, Adi Fahrudin², Rijal Abdillah³,

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Email: rahmadenita18@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dengan stress akademik akibat pembelajaran hybrid dalam masa pandemic covid-19 di SMK X Kota Bekasi.. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Uji statistik yang digunakan uji korelasi Product Moment Pearson dilakukan menggunakan program SPSS versi 22. Jumlah populasi yang dijadikan sample dalam penelitian ini sebanyak 167 siswa SMK X, dengan melakukan penyebaran kuesioner pada 120 responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, dengan alasan kriteria penelitian ini sesuai untuk digunakan pada penelitian kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kontrol diri dengan stres akademik.

Kata kunci: *Kontrol Diri, Stres Akademik, Siswa*

THE RELATIONSHIP OF SELF-CONTROL WITH ACADEMIC STRESS DUE TO HYBRID LEARNING IN THE COVID-19 PANDEMIC AT SMK X BEKASI CITY

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-control and academic stress due to hybrid learning during the covid-19 pandemic at SMK X Bekasi City. This study uses quantitative research methods with correlational research designs. The statistical test used was the Pearson Product Moment correlation test, which was carried out using the SPSS version 22 program. The total population sampled in this study was 167 SMK X students, by distributing questionnaires to 120 respondents. The sampling technique in this study used a purposive sampling technique, on the grounds that the criteria of this study were suitable for use in quantitative research. Based on the results of this study indicate that there is a significant relationship between self-control and academic stress.

Keywords: Self Control, Academic Stress, Students

LATAR BELAKANG

Penurunan jumlah kasus *covid-19*, pemerintah melalui kemendikbud sudah mengarahkan beberapa sekolah untuk melaksanakan model pembelajaran *hybrid* yang diterapkan di Bekasi merupakan penerapan metode campuran antara pembelajaran jarak jauh dan pembelajaran tatap muka. Meskipun telah menerapkan metode pembelajaran campuran, namun dampak dari penerapan metode pembelajaran tersebut belum sesuai harapan. Masih ditemukan beberapa siswa yang tidak fokus belajar, bahkan hasil belajar yang diperoleh di Bekasi cenderung rendah jika dibandingkan dengan sebelum pandemi terjadi. Hasil wawancara terhadap pihak sekolah juga mengatakan bahwa tingkat penyelesaian tugas lebih rendah dibandingkan sebelum menerapkan pembelajaran *hybrid*.

Pembelajaran *hybrid* dilaksanakan pada Januari 2021 kemendikbud telah mengizinkan pembelajaran tatap muka, meninggalkan kekhawatiran di lingkungan pendidikan mengingat pembukaan tatap muka. Salah satu solusi yang ditawarkan guna meredakan kekhawatiran dengan menerapkan pembelajaran tatap muka berbasis sistem *hybrid learning* Fatmawati, (2020).

Dilansir dari Republika.co.id oleh Zahra, (2022) menyatakan adanya sistem *hybrid* membuat pengajar untuk beradaptasi dengan cara mengajar kepada yang hadir di tempat dan hadir secara *online*, cara mengajar kepada siswa secara langsung dan secara *online* memiliki karakteristik yang berbeda sehingga hal ini membuat

fokus pengajar menjadi terpecah. Adanya sistem *hybrid learning* juga menjadi permasalahan bagi siswa yang tidak bisa hadir ditempat atau yang tidak bisa hadir secara online sebab beberapa kali menjalani sistem ini pengajar cenderung fokus pada interaktif siswa yang hadir secara tatap muka (hal ini juga terjadi karena adanya salah satu faktor teknis yang menjadi kendala). Sehingga dalam beberapa hal siswa akan tertinggal akan terlewat beberapa materi dalam kelas beda dengan halnya siswa yang hadir secara tatap muka dimana kondisi pembelajaran secara efektif. Permasalahan-permasalahan tersebut timbul terjadi karena faktor sarana dan prasarana yang tersedia dan digunakan dalam jalannya pembelajaran secara *hybrid*.

Pembelajaran *hybrid* secara online dan offline atau lebih dikenal yang memadukan dua model pembelajaran dalam pembelajaran ini membuat siswa merasa sedikit kesulitan karena tidak semua daerah memperoleh jaringan internet, sarana prasarana yang tidak memadai, gaya pembelajaran yang baru, ketidaksesuaian waktu, dan minimnya aktivitas dikarenakan pandemi sehingga membuat siswa stres atau merasa jenuh. Hal ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor internal maupun eksternal serta kesiapan siswa dalam beradaptasi dengan perubahan gaya belajar yang baru di era pandemi *new normal* (Livana, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rhoda Oduwaiye *et al* pada tahun 2017 menjelaskan bahwa derajat stres erat kaitannya dengan performa

akademik para siswa (Gunawan, 2021). Saat siswa mengalami stres akademik yang serius, maka hal ini dapat mempengaruhi pencapaian akademik. Stres akademik seringkali di akibatkan karena kurangnya interaksi sosial secara fisik serta godaan untuk menggunakan media sosial secara terus-menerus. Kedua hal tersebut menjadi faktor utama siswa mengalami stres akademik.

Secara lebih lanjut Busari, (2014) menjelaskan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. Stres akademik pada dasarnya merupakan reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Rahmawati, (2012) 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 di bidang akademik.

Stres akademik memiliki dua komponen yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor* akademik Jatira & Neviyarni, (2021). *Stressor* akademik terdiri dari lima kategori yaitu frustrasi, konflik, perubahan dan pemaksaan diri. Jatira & S, (2021) mengatakan bahwa respon terhadap stres secara fisik dianggap berbahaya atau mengancam diri seseorang. Hal ini mengaktifkan sistem syaraf simpatis yang berakibat pada tekanan

darah yang meningkat, detak jantung menjadi cepat, produksi keringat yang berlebih, serta penyempitan pembuluh darah. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa dampak dari stres dapat sangat berbahaya terutama bagi para siswa.

Makhin, 2021 menyatakan bahwa siswa mengalami hambatan pembelajaran *hybrid* diakibatkan stres akademik berupa ketidakmampuan dalam *management* waktu serta penggunaan gadget. Saat melakukan pembelajaran *hybrid* secara psikologis banyak siswa yang mengalami ketergantungan terhadap gadget atau bahkan menyalahgunakannya. Contohnya saja, saat waktunya untuk melakukan pembelajaran daring beberapa siswa menggunakan waktu tersebut untuk bermain *game online*. Berdasarkan fenomena tersebut diketahui bahwa siswa memiliki kontrol diri yang rendah untuk tidak menggunakan gadget pada kebutuhan yang tidak sesuai. Akibat penggunaan gadget yang tidak pada tempatnya menyebabkan proses pembelajaran terganggu serta banyak siswa yang mengalami penurunan nilai dari segi akademik.

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami siswa baik secara fisik maupun emosional (Gunawan, 2021). Biasanya kondisi ini terjadi dikarenakan adanya tuntutan berlebihan dalam bidang akademik baik dari tenaga pengajar maupun orang tua untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal serta menyelesaikan secara tepat waktu. Stres akademik terjadi karena tidak adanya arahan yang jelas dalam

pengerjaan kegiatan akademik atau tugas serta kondisi mental dan lingkungan yang tidak mendukung. Saat siswa mengalami stres akademik maka beberapa tanda yang muncul yaitu, kepercayaan diri yang rendah, sulit berkonsentrasi, menarik diri, mudah marah, muram, sedih, dan bimbang. Setiap orang mengalami tingkatan stres akademik yang berbeda-beda. Tingkatan tersebut terdiri dari tingkatan ringan dimana seseorang memiliki sikap yang terlalu waspada untuk mencegah hal yang tidak diinginkan. Lalu tingkatan yang kedua yaitu tingkatan sedang merupakan kondisi dimana siswa hanya terpusat pada hal yang ingin dicapai dengan mengenyampingkan hal yang bukan tujuannya. Tingkatan terakhir yaitu tingkatan berat dimana siswa mengarahkan perhatiannya pada hal lain dengan tujuan meminimalkan kondisi stres tersebut. Siswa dapat mengendalikan tingkatan stres yang dimiliki dengan menggunakan kontrol diri yang baik.

Kontrol diri merupakan hal yang penting bagi siswa agar mereka mempunyai pilihan serta kemampuan untuk mengontrol tindakannya. Siswa yang memiliki kontrol diri tinggi dapat menggunakan waktu belajarnya dengan baik sehingga tidak sampai pada stres akademik tahap berat (Meilizia Purwanti, 2016). Mereka dengan kontrol diri tinggi mampu memusatkan perhatian serta tanggung jawabnya sebagai seorang pelajar terlepas dari metode belajar yang digunakan dalam hal ini adalah metode pembelajaran *hybrid*.

Penelitian yang dilakukan oleh Nuha, Muhammad Ulin (2021) terdapat hubungan nilai signifikan stres akademik dan *cyberloafing* sebesar $0,00 < 0,05$ sedangkan nilai signifikansi kontrol diri dan *cyberloafing* $0,00 < 0,05$. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Waseso, (2020) terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan perilaku merokok, sedangkan analisis data antara kontrol diri dengan perilaku merokok diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar $-0,538$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,01$).

Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui stress akademik di tinjau dari kontrol diri yang di terima oleh siswa akibat pembelajaran *hybrid*, maka dari itulah penulis bermaksud untuk mengetahui “Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran *Hybrid* Dalam Masa Pandemi *Covid-19* Di SMK X Kota Bekasi”.

Busari, (2014) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. namun selain itu pengertian stres pada umumnya adalah suatu kondisi tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasinya.

Aspek-Aspek Stres Akademik

Siswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Busari, (2014) yaitu :

1. Kognitif

Aspek kognitif terjadi ketika dalam keadaan stres sehingga menyebabkan munculnya pikiran yang mengganggu, biasanya ditandai dengan menurunnya konsentrasi, serta menurunnya daya ingat.

2. Afektif

Aspek afektif merupakan respon perasaan individu yang muncul saat terjadinya stres hingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu. Seperti perasaan khawatir yang berlebih, sedih, marah, dan emosi yang tidak terkontrol.

3. Behavioral

Aspek behavioral merupakan sebuah reaksi yang dimunculkan pada saat stres sehingga menimbulkan perilaku yang berbeda, sebagai contoh individu yang biasanya mudah bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungannya, yang pada mulanya selalu berkata jujur menjadi sering berbohong.

4. Fisiologis

Yaitu aspek yang muncul sebagai salah satu respon stres yang berupa fisik, seperti halnya rasa sakit kepala, nyeri dibagian dada, sakit perut, hingga sesak nafas yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu.

Faktor-Faktor Stres Akademik

Menurut Oktafiah et al, (2019) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

A. Faktor Eksternal

1. Waktu dan uang, merupakan sumber daya yang dimiliki individu yang dapat

mempengaruhi cara seseorang menghadapi *stressor*.

2. Pendidikan, latar belakang pendidikan berpengaruh terhadap cara individu dalam menghadapi kondisi stress.
3. Standar hidup, standar yang diterapkan pada masing-masing individu berbeda antara satu dengan lainnya, hal ini berpengaruh pada seseorang menghadapi keadaan penuh stres.
4. Dukungan sosial, merupakan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dengan adanya orang-orang disekitar akan membantu orang-orang tersebut menemukan alternatif cara *coping* dalam menghadapi *stressor*,
5. *Stressor* dalam kehidupan termasuk peristiwa besar dalam kehidupan dan masalah sehari-hari, merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi kondisi penuh stres.

B. Faktor Internal

1. Afek, afek *negative* dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.
2. Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting), kepribadian tahan banting meliputi komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan bahwa dirinya dapat mengontrol apa yang terjadi dalam kehidupan serta kemampuan untuk mengubah dan mengkonfirmasi dengan aktivitas baru.

3. Optimisme, optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi yang *stressful* serta dapat menurunkan resiko dan kesakitan.
 4. Kontrol diri, perasaan seseorang dapat mengontrol kondisi yang *stressful* serta membantu dalam menghadapi stres secara lebih efektif.
 5. Harga diri, dapat menjadi moderator antara stres dan kesakitan.
 6. Strategi *coping*, *Coping* atau strategi mengatasi stres berarti mengelola situasi yang berat, menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengatasi atau mengurangi tingkat stres. Jenis *coping* ada dua, yaitu *coping* yang berorientasi pada masalah dan *coping* yang berfokus pada emosi.
2. Kontrol Terhadap Emosi
Kontrol terhadap emosi adalah kemampuan individu untuk memiliki kesadaran diri emosi dalam hubungan dengan diri sendiri maupun dengan orang lain.
 3. Dorongan Hati
Kemampuan individu untuk mengendalikan diri serta bertindak secara bijak terhadap setiap dorongan hati negatif yang muncul secara tiba-tiba.
 4. Pengaturan Kinerja
Kemampuan individu untuk memperoleh nilai yang lebih baik dalam jangka waktu panjang, karena mereka akan lebih baik dalam mengerjakan tugas tepat waktu, mencegah dari aktivitas-aktivitas untuk menunda-nunda waktu saat bekerja, belajar dengan efektif, memilih mata pelajaran dengan tepat dan mampu menjaga emosi negatif yang merusak kinerja.

Tangney et al., 2004 bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan.

Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut (Tangney et al., 2004) terdapat empat dimensi utama dari kontrol diri, yaitu:

1. Mengendalikan Pikiran
Kemampuan dari individu untuk mengendalikan pikiran sehingga menghasilkan sikap yang positif atau mengarah kepada perilaku yang objektif.

Faktor-Faktor Kontrol Diri

Kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor, secara garis besarnya faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri terdiri dari faktor internal (dari individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu) Ghufron & Rini, (2010) yaitu:

1. Faktor internal
Faktor internal yang turut andil terhadap kontrol diri adalah usia dan kepribadian seseorang. Semakin bertambah usia seseorang, maka semakin baik pula kemampuan mengontrol diri seseorang tersebut. Demikian juga, dengan kepribadian

seseorang dalam konteks bagaimana seseorang dengan tipikal khususnya bereaksi terhadap stres yang dihadapinya. Hal tersebut juga akan berpengaruh terhadap hasil yang akan diperolehnya. Tipikal seseorang ini akan berpengaruh terhadap cara ia berhadapan dengan situasi yang penuh dengan tekanan. Kematangan usia seseorang mempengaruhi kemampuan kontrol diri dari orang tersebut. Kontrol diri yang rendah pada remaja berpengaruh terhadap stres akademik yang dialaminya (Ghufron & Rini, 2010). Sebagai contoh, siswa yang termasuk dalam kategori usia muda serta memiliki kepribadian yang belum matang kesulitan untuk menentukan tindakan apa yang harus diambil untuk keluar dari sebuah tekanan akademik yang diberikan. Di sisi lain, saat siswa belum menemukan cara untuk keluar dari tekanan tersebut, tekanan lain muncul sehingga menyebabkan siswa mengalami stres akademik.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap kontrol diri yang dimiliki seseorang adalah lingkungan, lingkungan sendiri merupakan faktor yang berperan penting dalam proses pembentukan kontrol diri seseorang.

Hubungan Kontrol Diri Dengan Stres Akademik

Maka dari itu siswa yang mengalami stres akademik

membutuhkan kontrol diri yang baik. Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan menurut Busari, (2014).

Tipe Penelitian

Penelitian ini memiliki tipe penelitian yang menggunakan pendekatan pada metode penelitian kuantitatif dengan pandangan penelitian yang memiliki metode penelitian secara deduktif, seperti menjelaskan dengan adanya sesuatu yang bersifat umum ke khusus. Tujuan dari penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk membuktikan hipotesis yang telah dibuat oleh penelitian itu sendiri Periantalo, (2020)

Definisi Operasional

Variabel Dependen : Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. namun selain itu pengertian stres pada umumnya adalah suatu kondisi tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasinya. Stres akademik dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala yang akan dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Busari, (2014) yaitu aspek kognitif, afektif, behavioral, fisiologis.

Variabel Independen : Kontrol Diri

Kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri

seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan. Kontrol diri dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala yang akan dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan dimensi kontrol diri yang diungkapkan oleh Tangney et al., (2004) yang terdiri dari dimensi mengendalikan pikiran, kontrol terhadap emosi, dorongan hati, dan pengaturan kinerja.

Populasi

Menurut Sugiyono, (2019) populasi adalah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa SMK Mutiara 17 Agustus kelas XI dan XII adalah sebanyak 167 Siswa Keseluruhan.

Sampel dan Sampling

Menurut Sugiyono, (2019) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, karena adanya keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka dengan penelitian ini dapat menggunakan sampel dari populasi. Kriteria responden yang akan dijadikan sampel penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa SMK kelas XI dan XII
2. Siswa yang pernah mengalami pembelajaran *hybrid*

Teknik pengambilan sampel (*sampling*) pada penelitian ini adalah *sampling purposive*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu Sugiyono, (2019). Pengambilan sampel harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili (*representatif*) dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Berdasarkan teori menurut Fraenkel dan Wallen (Amirulloh, 2015) menjelaskan bahwa pengambilan sampel minimal 50 responden untuk penelitian korelasi. Sedangkan dengan menggunakan perhitungan slovin dengan alfa sebesar 5%, penentuan jumlah sampel minimal adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$n = \frac{167}{1 + 167(0,05^2)}$$

$$n = 118.439 \text{ atau } 120 \text{ responden}$$

Keterangan :

N = Populasi

n = Sampel

e = Tingkat error (5%)

Berdasarkan perhitungan tersebut, maka peneliti menetapkan sampel sebanyak 120 responden siswa yang akan ditetapkan menjadi sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2019).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur

fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono, 2019). Metode yang digunakan adalah model *likert*, yaitu metode penyekalaan pernyataan sikap yang menggunakan distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya dan dalam psikologi alat ukur yang digunakan adalah skala psikologi yang biasanya berbentuk angket, daftar isian, inventori dan lain-lain (Azwar, 2019). Skala likert terdiri atas item *favourable* dan item *unfavourable*. Adapun dalam penelitian ini Peneliti menggunakan model skala *likert* yang dimodifikasi dengan tujuan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang fenomena. Skor skala berupa numerik dari 1 sampai 5.

Tabel 1 Penilaian pernyataan *Favorable* dan pertanyaan *Unfavorable*

Kategori Jawaban	Kategori Nilai	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Cukup Sesuai (CS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Sumber: Azwar (2019)

Penelitian ini menggunakan lima alternatif jawaban dengan menghilangkan alternatif jawaban ragu-ragu atau netral, hal ini dapat dilakukan karena responden tidak yakin dengan jawaban yang diberikan (Azwar, 2019).

Validitas dan Reliabilitas

Validitas

Validitas merupakan substansi yang terpenting dalam validasi skala psikologi sebagai penunjukan sejauh mana skala tersebut dapat mengungkapkan dengan akurat serta dapat meneliti atribut yang dirancang untuk mengukur. Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap alat ukur (Azwar, 2019) Sedangkan menurut (Periantalo, 2020) validitas diartikan benar untuk mengungkap sejauh mana alat ukur mampu mengungkap apa yang hendak di ungkap. Pada penelitian ini pengujian instrument dilakukan dengan *corrected item-total correlation* untuk melihat perbedaan dari setiap aitem. Uji indeks akan menghasilkan skor yang bergerak dari angka 0–1 dengan klasifikasi aitem yang berbeda, seperti berikut (Periantalo, 2020) :

Tabel 2 Klasifikasi Indeks Beda Item

Skor	Klasifikasi
$\geq 0,400$	Sangat Bagus
0,300 – 0,399	Bagus
0,250 – 0,299	Cukup Bagus
0,200 – 0,249	Agak Bagus
$< 0,200$	Jelek

Sumber: Periantalo (2020)

Reliabilitas

Menurut (Azwar, 2019), konsep reliabilitas mengacu pada reliabilitas atau hasil pengukuran, yang berarti seberapa akurat suatu pengukuran. Jika kesalahan pengukuran terjadi secara acak, pengukuran dikatakan tidak akurat. Keandalan memiliki skor dari 0 hingga 1. Skor 0 menunjukkan persetujuan hasil pengukuran alat ukur 0%, sedangkan skor 1 menunjukkan 100% persetujuan hasil pengukuran

(Periantalo, 2020). Tes dalam penelitian ini menggunakan pendekatan manajemen percobaan tunggal, yang memperkirakan keandalan konsistensi internal Teknik *Cronbach's Alpha*.

Tabel 3 Kriteria Reliabilitas

Skor	Klasifikasi
≥ 0,9	Sangat Reliabel
0,8 – 0,89	Reliabel
0,7 – 0,79	Cukup Reliabel
0,6 – 0,69	Kurang Reliabel
< 0,6	Tidak Reliabel

Sumber: Periantalo (2020)

ANALISIS DATA

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian untuk masing-masing variabel dependen (Stres Akademik) dan variabel independen (Kontrol Diri) telah menyebar secara normal (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, normalitas diukur dengan menggunakan teknik satu sampel Kolmogorov Smirnov. Data penelitian dapat dikatakan berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varian populasi bersifat homogen atau tidak berdasarkan data skor pemahaman konsep yang diperoleh. Dalam penelitian ini untuk kelompok sampel termasuk dalam homogenitas atau tidak maka dilakukan uji homogenitas. Menurut Sugiyono (2019) pengujian

homogenitas varian dapat dilakukan dengan uji F sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

$$S^2 = \frac{\sum(x_i - \bar{x})^2}{n}$$

Keterangan:

- F = Uji Homogenitas Varians
- Varians terbesar = Varians sampel terbesar (S^2)
- Varians terkecil = Varians sampel terkecil (S^2)
- S^2 = Varians sampel
- n = Jumlah sampel

Kriteria uji :

- Jika F hitung $>$ F table atau signifikan $<$ alfa 0.05 maka H_0 ditolak, artinya semua variabel bebas adalah penjelas yang signifikan terhadap variabel terikat.
- Jika F hitung $<$ F table atau signifikan $>$ alfa maka H_a diterima, artinya, semua variabel bebas bukan penjelas yang signifikan terhadap variabel terikat.

Uji Korelasi

Uji ini merupakan uji statistik yang dapat digunakan untuk mengetahui derajat korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya (Samsu,2017). Dua variabel berkorelasi jika perubahan dalam satu variabel diikuti oleh perubahan variabel lain, dalam arah yang sama atau berlawanan. Uji Korelasi Pearson digunakan untuk melihat hubungan antara variabel yang ada yaitu pengambilan keputusan dan kontrol diri, untuk membuktikan hipotesis

yang diajukan atau untuk menguji ada tidaknya korelasi. Dengan demikian, uji korelasi Pearson bertujuan untuk melihat apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Pengujian ini dilihat dari nilai signifikansi hasil pengujian, jika nilai signifikansi lebih besar dari error atau alpha 0,05 maka tidak ada hubungan yang signifikan, namun jika nilai signifikansi error atau alpha 0,05 maka kata kunci memiliki hubungan yang signifikan antar variabel.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi

Tabel 4 Hasil Uji Asumsi

	Uji Normalitas		Uji Linearitas	Uji Homogenitas	
			<i>Deviation form linearity</i>	<i>Levene's test</i>	
	KD	SA		KD	SA
Sig	0.28	0.72	0.120	0.164	0.119
Ket.	Uji Asumsi Terpenuhi				

Berdasarkan hasil pengujian normalitas, ditemukan hasil bahwa nilai signifikansi pada variabel stres akademik adalah sebesar 0,072 lebih besar dari 0,05 yang artinya data telah terdistribusi normal dan pada variabel kontrol diri menunjukkan nilai signifikan adalah 0,28 yang artinya data telah terdistribusi normal.

Selain melakukan pengujian normalitas, asumsi lainnya yang dapat dipenuhi adalah pengujian linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier antara kontrol diri dengan stress akademik. Pengujian ini

menggunakan *Test for Linearity* dengan kriteria apabila nilai signifikansi > 0,05, maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan yang linear.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah beberapa variabel populasi adalah sama. Uji kesamaan dua variabel adalah untuk menguji apakah distribusi data seragam dengan membandingkan dua variabel.

Kategorisasi Penelitian

Uji Kategorisasi Stres Akademik

Stres akademik pada siswa SMK X dalam penelitian ini diukur menggunakan skala stress akademik yang terdiri dari 32 aitem valid dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Sehingga kontrol diri dapat di kategorisasikan sebagai berikut :

$$\text{Skor Maksimum} = 32 \times 5 = 160$$

$$\text{Skor Minimum} = 32 \times 1 = 32$$

$$\begin{aligned} \text{Rentang} &= \text{Skor Maksimal} - \\ &\text{Skor minimal} \\ &= 160 - 32 \\ &= 128 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mean Hipotetik } (\mu) &= \\ &\frac{\text{Skor maksimal} + \text{skor minimal}}{2} \\ &= \frac{160+32}{2} = 96 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Standar Deviasi} &= \\ &\frac{\text{Skor maksimal} - \text{skor minimal}}{6} \\ &= \frac{160-32}{6} \\ &= 21,3 \end{aligned}$$

Tabel 5 Hasil Perhitungan SPSS dan Manual Stres Akademik

Variabel	Mean Empirik (x)	Mean Teoritis (M)	Standar Deviasi (SD)
Stres Akademik	0,126	96	21,3

Berdasarkan kategori stres akademik yang telah ditetapkan tabel diatas maka dapat diketahui *mean* empirik (X) 0,126, *mean* teoritis (M) 96 dan standar deviasi (SD) 21,3 sehingga didapati hasil kategori yang menunjukkan bahwa berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategori subjek pada stress akademik dalam perhitungan kategori sebagai berikut:

Penentuan kategorisasi skor stress akademik adalah sebagai berikut

$$\text{Rendah} = X < \mu - 1.\sigma$$

$$= X < 96 - 1. 21,3$$

$$= X < 74,7$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1. \sigma) \leq X < (\mu + 1. \sigma)$$

$$= (96 - 21,3) \leq X < (96 + 21,3)$$

$$= 74,7 \leq X < 117,3$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (\mu + 1. \sigma)$$

$$= X \geq (96 + 21,3)$$

$$= X \geq 117,3$$

Tabel 6 Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategori	Skor
Rendah	<74,7
Sedang	74,7 ≤ X < 117,3
Tinggi	≥117,3

Tabel 7 Kategorisasi Stres Akademik

Batas Nilai	Kategorisasi	F	Presentase
<74,7	Rendah	0	0%
74,7 ≤ X < 117,3	Sedang	15	12,5%
≥117,3	Tinggi	105	87,5%

Berdasarkan tabel kategorisasi stress akademik terdapat batas nilai rendah sebesar 0% dengan jumlah responden 0, untuk batas nilai sedang sebesar 12,5% dengan jumlah responden 15, selanjutnya batas nilai tinggi sebesar 87,5% dengan jumlah responden 105. Dengan hasil stres

akademik responden lebih banyak pada kategorisasi tinggi.

Uji Kategorisasi Kontrol Diri

Kontrol diri pada siswa SMK X dalam penelitian ini diukur menggunakan skala Kontrol Diri yang terdiri dari 31 aitem valid dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Sehingga kontrol diri dapat di kategorisasikan sebagai berikut:

$$\text{Skor Maksimum} = 31 \times 5 = 155$$

$$\text{Skor Minimum} = 31 \times 1 = 31$$

$$\text{Rentang} = \text{Skor Maksimal} -$$

$$\text{Skor minimal}$$

$$= 155 - 31$$

$$= 124$$

$$\text{Mean Hipotetik } (\mu) =$$

$$\frac{\text{Skor maksimal} + \text{skor minimal}}{2}$$

$$= \frac{155+31}{2}$$

$$= 93$$

$$\text{Standar Deviasi} =$$

$$\frac{\text{Skor maksimal} - \text{skor minimal}}{6}$$

$$= \frac{155-31}{6}$$

$$= 20,6$$

Tabel 8 Hasil Perhitungan SPSS dan Manual Kontrol Diri

Mean Empirik (x)	Mean Teoritis (M)	Standar Deviasi (SD)
0.130	60	13.33

Berdasarkan kategori kontrol diri yang telah ditetapkan tabel diatas maka dapat diketahui *mean* empirik (X) 0.130 sehingga didapati hasil kategori yang menunjukkan bahwa berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil kategori subjek pada

kontrol diri dalam perhitungan kategori sebagai berikut:

Penentuan kategorisasi skor kontrol diri adalah sebagai berikut:

$$\text{Rendah} = X < \mu - 1.\sigma$$

$$= X < 93 - 1. 20.6$$

$$= X < 72,4$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1.\sigma) \leq X < (\mu + 1.\sigma)$$

$$= (93 - 20,6) \leq X < (93 + 20,6)$$

$$= 72,4 \leq X < 113,6$$

$$\text{Tinggi} = X \geq (\mu + 1.\sigma)$$

$$= X \geq (93 + 20,6)$$

$$= X \geq 113,6$$

Tabel 9 Kategorisasi Skor Kontrol Diri

Kategori	Skor
Rendah	$X < 72,4$
Sedang	$72,4 \leq X < 113,6$
Tinggi	$X \geq 113,6$

Tabel 10 Kategorisasi Kontrol Diri

Kategori	Skor	F	Presentase
$X < 72,4$	Rendah	0	0%
$72,4 \leq X < 113,6$	Sedang	11	9,24%
$X \geq 113,6$	Tinggi	108	90,76%

Berdasarkan tabel kategorisasi kontrol diri terdapat batas nilai rendah sebesar 0% dengan jumlah responden 0, untuk batas nilai sedang sebesar 9,24% dengan jumlah responden 11, selanjutnya batas nilai tinggi sebesar 90,76% dengan jumlah responden 108. Dengan hasil kontrol diri responden lebih banyak pada kategorisasi tinggi.

Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan rumus *pearson* dikarenakan semua variabel normal saat diuji menggunakan *software SPSS versi 22 for windows*. Menurut (Periantalo, 2020) bila data

berdistribusi normal maka teknik yang digunakan adalah *correlation* yang berupa korelasi parametik jenis *pearson*. Pengujian hipotesis ini

Correlations			
		Kontrol Diri	Stres Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	,556
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	119	119
Stres Akademik	Pearson Correlation	,556	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	119	199

bertujuan untuk membuktikan hubungan kedua variable. Uji Korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Pearson* untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kontrol diri dan stress akademik. Hasil yang didapat adalah sebagai berikut:

Tabel 11 Hasil Pengujian Korelasi

Berdasarkan tabel 11, terlihat bahwa nilai signifikansi dari hasil pengujian korelasi menunjukkan nilai 0.00 dan berada dibawah ($0;00 < 0,05$), artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kontrol diri. Nilai *pearson correlation* menunjukkan nilai positif 0.556, artinya sifat hubungan sedang searah, maka dapat disimpulkan apabila kontrol diri semakin baik maka stress akademik siswa SMK X juga akan semakin baik.

DISKUSI DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil identitas subjek maka terdapat 167 siswa SMK X. Ada

sebanyak laki-laki 77 dan perempuan 90. Berdasarkan hasil uji asumsi yang telah dilakukan bahwa data stress akademik dan kontrol diri terdistribusi normal. Selanjutnya, setelah melakukan uji linearitas maka di dapatkan nilai signifikansi *Deviation From Linearity* (p) sebesar 0,120 hasil uji menunjukkan bahwa ($p \geq 0,05$) yang artinya hubungan kedua variabel bersifat linear.

Berdasarkan hasil uji korelasi yang telah dilakukan antara dua variabel stress akademik dengan kontrol diri menggunakan korelasi pearson ditemukan korelasi sebesar 0,556 dengan taraf signifikansi (p) sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Artinya, terdapat hubungan yang kuat antara stress akademik dengan kontrol diri.

Pada hasil nilai positif pada koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang dua arah diantara kedua variabel tersebut. Artinya jika kontrol diri rendah, maka stress akademik pun tinggi. Sebaliknya jika kontrol diri tinggi, maka stress akademik juga rendah. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada hubungan antara kontrol diri dengan stress akademik pada siswa SMK X diterima. Sedangkan hipotesis yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara kontrol diri dengan stress akademik pada siswa SMK X ditolak.

Hasil kategori skor stress akademik yang menunjukkan bahwa dari 120 subjek. Ada sebanyak 15 subjek kategori sedang, sedangkan 105 subjek masuk kategori tinggi. Serta mean empirik yang dimiliki sebesar 0,126 didapatkan kategori tinggi.

Menurut Busari, (2014) Stres akademik adalah suatu kondisi yang terjadi karena individu berhadapan dengan tuntutan yang dipersepsikan berlebihan dan tidak dapat diselesaikan. namun selain itu pengertian stres pada umumnya adalah suatu kondisi tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima oleh individu dengan kemampuan untuk mengatasinya.

Hasil kategori skor kontrol diri yang menunjukkan bahwa dari 120 subjek. Ada sebanyak 11 subjek kategori sedang, sedangkan 108 subjek masuk kategori tinggi. Serta mean empirik yang dimiliki sebesar 0,130 didapatkan kategori tinggi. Menurut Tangney et al., (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan Ferina Ulfa Nikmatun Erindana (2021) terkait stress akademik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan stress akademik yang dialami mahasiswa tahun pertama. Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi penyesuaian diri maka kemungkinan untuk mengalami stress akademik menjadi lebih rendah. Jika dikaitkan dengan penelitian ini, maka siswa yang memiliki kontrol diri tinggi masih mungkin untuk mengalami stress akademik. Namun, sebagian besar siswa yang memiliki kontrol diri tinggi berada di tingkat

stres akademik yang rendah dan sedang. Pada tingkatan rendah, para siswa memiliki tingkat kewaspadaan yang tinggi guna menghindari terjadinya hal-hal yang tidak diinginkan. Mereka juga akan lebih terpusat pada hal-hal yang ingin dicapai. Pada lingkungan akademik, stress yang dialami oleh siswa dapat membawa dampak positif, jumlah stres yang cukup atau normal diperlukan untuk mengaktifkan kinerja otak dari siswa tersebut (Gaol, 2016). Stres akademik juga diperlukan untuk membantu kinerja tugas-tugas yang ada dalam otak atau dapat dikatakan bahwa stres dapat memicu kemampuan sistem yang ada di otak untuk bisa bekerja dengan optimal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik terhadap kontrol diri. Sifat hubungan kedua variabel tersebut adalah searah dan sedang. Tangney et al., (2004) menjelaskan bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan. Dapat dikatakan bahwa kontrol diri merupakan sebuah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dirinya dalam berbagai hal. Peran kontrol diri sangat dibutuhkan untuk mengatasi permasalahan dalam menghilangkan stres siswa dalam pembelajaran *hybrid*. Selain itu penelitian serupa yang dilakukan oleh Hartono, (2021) juga menunjukkan bahwa kontrol diri terdapat kaitan dengan stres akademik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kontrol diri dengan stress akademik pada siswa SMK X akibat pembelajaran *hybrid* dalam masa pandemic covid-19. Hubungan tersebut bersifat positif artinya jika kontrol diri tinggi, maka stress akademik rendah, begitupula sebaliknya. Hal ini membuktikan hipotesis alternatif pada penelitian ini diterima sedangkan hipotesis nihil ditolak.

Saran Praktis

1. Hasil penelitian menunjukan bahwa kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan stress akademik, berdasarkan hal tersebut maka sekiranya pihak SMK X dapat mengadakan *class meeting* agar stress akademik siswa menurun sehingga memiliki kontrol diri yang dapat diminimalisir.
2. Bagi para guru dapat mengadakan pertemuan dengan orangtua agar dapat mengetahui secara mendalam kendala yang dialami oleh siswa baik di rumah maupun di sekolah, agar bisa mengurangi stres akademik.

Saran Teoritis

1. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian apabila dengan obyek yang sama diharapkan lebih memperdalam lagi khususnya terkait dengan fenomena dengan mengkaitkan metode kualitatif.
2. Penelitian Selanjutnya dapat melihat atau mengkaitkan pada variabel lainnya yang mungkin

diduga dapat mempengaruhi Stres Akademik serta melihat faktor-faktor lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirulloh, F. dan W. (2015). *Penelitian Kuantitatif Dengan Pendekatan Deskriptif Dan Eksplanatory*. 48–62.
- Alnajdi, S. M. (2014). Effect of Hybrid Learning in Higher Education. *International Journal of Information and Communication Engineering*, 8(5), 1292–1295.
- Aroma, I. S., & Sumara, D. R. (2012). Hubungan antara tingkat kontrol diri dengan kecenderungan perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 01(02), 1–6. journal.unair.ac.id/filerPDF/110810241_ringkasan.pdf
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi* (lima belas, p. 158).
- Berk, E. L. (2012). Development Through The Lifespan. *Pustaka Pelajar*.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case Of Education Faculty At King Saud University. *International Interdisclipinary Journal of Education*, 82-88.
- Chaplin. (2002). Rancangan Hipotetik Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Untuk Meningkatkan Self Control. *Repository.Upi.Edu*, 1(1), 26.
- Campbell, dkk. (2020). Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 8(4), 2–16. <https://journalajarr.com/index.php/AJARR/article/view/30203/56674>
- Doering, A. (2006). Adventure learning: Transformative hybrid online education. *Distance Education*, 27(2), 197–215. <https://doi.org/10.1080/01587910600789571>
- Elvira, F. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Sederajat di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Muhammadiyah Malang*, 1–48.
- Fatimah, S., Suherman, M. M., Rohaeti, E. E., Duntari, R. A.

- A., & Hidayat, R. (2019). Hubungan Internal Locus of Control Dengan Stres Akademik Siswa Sman 2 Cimahi. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v4i1.788>
- Fatmawati, K. (2020). "Hybrid Learning", *Solusi Kekhawatiran Belajar Tatap Muka Awal Tahun 2021*. Kompas.Com. <https://www.kompas.com/edu/read/2020/12/21/183914971/hybrid-learning-solusi-kekhawatiran-belajar-tatap-muka-awal-tahun-2021?page=all>
- Ferina Ulfa Nikmatun Erindana, H. F. (2021). PENYESUAIAN DIRI DAN STRES AKADEMIK MAHASISWA TAHUN PERTAMA. *Jurnal Psikologi*, 11-17. fkip.umsu.ac.id
- Fkip.umsu.ac.id. (2021). *Kelebihan dan Kekurangan Pembelajaran Hybrid Learning*. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara FKIP.
- Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 1-11.
- Gunawan, d. (2021). *Adaptasi Pembelajaran dengan Metode Hybrid Learning*. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Hartono, A. W. Y. (2021). Peran Gaya Pengasuhan, Kontrol Diri, dan Kemampuan Adaptasi pada Tingkat Stres Akademik Siswa SMA selama Pembelajaran Online. *Repository.Ipb.Ac.Id*.
- Ifdil Ifdil, Nikmarijal Nikmarijal, M. B. (2017). *Konsep Stres Akademik Siswa*. 5. <https://jurnal.konselingindonesia.com/index.php/jkp/article/view/198>
- Jatira, Y., & S, N. (2021). Fenomena Stress dan Pembiasaan Belajar Daring dimasa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(1), 35-43. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.187>
- Jojon. (2021). *Covid-19: Sekolah dengan pembelajaran tatap muka akan dibuka lagi di tengah tingkat infeksi yang masih tinggi, pengamat: "Logikanya di mana, ini bisa mengerikan."* BBC News Indonesia.
- Juhendra. (2021). *Kontrol Diri Sebagai Mediator Antara Stres Akademik Dengan Kecanduan Terhadap Smartphone Pada Siswa*. Negeri Yogyakarta.
- Kadipati, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). *STRESSORS OF ACADEMIC STRESS - A STUDY ON PRE-*

- UNIVERSITY STUDENTS.
[https://www.ijsr.in/upload/428127980Paper 30.pdf](https://www.ijsr.in/upload/428127980Paper%2030.pdf)
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Damajanti Kusuma Dewi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 05, 1–6.
- Lismatusadiah, & Marjohan. (2021). Relationship of Locus of Control with Academic Stress Student of SMA Negeri 7 Padang Universitas Negeri Padang. *Neo Konselling*, 3(1), 127–133.
<https://doi.org/10.24036/00367kons2021>
- Livana, Mubin, & Basthomi, Y. (2020). Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnsl Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- M Nur Ghufron, R. R. S. (2010). Teori-teori Psikologi. *Ar-Ruzz Media*.
- Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sd N Sronol Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Si. *Empati*, 7(4), 33–42.
- Makhin, M. (2021). Hybrid Learning: Model Pembelajaran pada Masa Pandemi di SD Negeri Bungurasih Waru Sidoarjo. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 96-103.
- Marthen, Y. (2018). Pengaruh Kontrol Diri dan Stres Sekolah Terhadap Perilaku Membolos. *Psikoborne*, 526-532.
- Meilizia Purwanti, P. S. (2016). Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Untan*, 3.
- Nuha, M. U. (2021). *PENGARUH STRES AKADEMIK DAN KONTROL DIRI TERHADAP PERILAKU CYBERLOAFING PADA MAHASISWA PSIKOLOGI ISLAM IAIN SALATIGA*. 6.
- Oktafiah Wildani Khairi, Fitroh Rahma, Wulandari Hastin, F. F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Periantalo, J. (2020). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Prof. Dr. Emzir, M. P. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif dan Kualitatif*. Raja Grafindo.
- Rahmawati, D. D. (2012). Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres

- Akademik Pada Siswa Kelas I Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Di SMP Negeri 1 Medan. *Skripsi*.
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Ray, J. V. (2011). Developmental trajectories of self-control: Assessing the stability hypothesis. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 72(6-A), 2163.
- Periantalo. (2020). Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Samsu, S. M. (2017). *METODE PENELITIAN: (Teori dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, serta Research & Development)*. Jambi: Pusat Studi Agama dan Masyarakat (PUSAKA).
- Simbolon, I. (2015). Reaksi Stres Akademis Mahasiswa Keperawatan Dengan Sistem Belajar Blok Di Fakultas Keperawatan X Bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(01), 29–37. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Sutopo (ed.); pertama). ALFABETA, CV, Bandung.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). Tangney, Baumeister and Boone(2008)_High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.pdf. *Journal of Personality*, 2(April 2004), 54.
- Waseso, A. P. (2020). Hubungan Stres Akademik Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Meroko. *Thesis*, 7(1), 37–72.
- Zahra, S. (2022). *Hybrid Learning : Fakta Pelaksanaan dan persoalannya*. Republika.Co.Id