HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL KAB. TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Nusantara PGRI Kediri

Disusun Oleh :

MUAWANAH
NPM: 12.1.01.01.0367P

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2015

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

MUAWANAH
NPM: 12.1.01.01.0367P

Judul :

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL KAB. TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diajukan kepada :

Panitia ujian jurusan Bimbingan dan Konseling,

Universitas Nusantara PGRI Kediri

Tanggal : _____

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Vivi Ratnawati, S. Pd, M. Psi	**Dra. Endang Ragil W.P, M. Pd**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh:

MUAWANAH
NPM: 12.1.01.01.0367P

Judul :

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL KAB. TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Penguji

Pada tanggal : …….....

dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan

Panitia Penguji :		Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd	
2. Penguji I	: Dra. Endang Ragil W.P, M. Pd	
3. Penguji II	: Vivi Ratnawati, S. Pd, M. Psi	

Mengetahui,
Dekan FKIP

UNIVERSITAS NUSANTARA FKIP PGRI KEDIRI

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd

HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATION DENGAN MANAJEMEN STRES PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SUMBERGEMPOL KAB. TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2014/2015

MUAWANAH
12.1.01.01.0367P
FKIP- BK
Muawanahunp@yahoo.com
Vivi Ratnawati, S.Pd, M.Psi dan Dra. Endang Ragil W.P, M.Pd

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan adanya masa remaja dimana pada masa tersebut merupakan masa yang penuh dengan permasalahan, dan apabila kondisi ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus maka akan menghambat perkembangan mereka dan dikhawatirkan akan mengganggu perjalanan mereka dalam meraih prestasi yang optimal.

Self Regulation (Pengelolaan Diri) adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif untuk mencapai tujuan personal. Manajemen stres merupakan usaha seseorang untuk mencari cara yang paling sesuai dengan kondisinya untuk mengurangi stres yang terjadi pada dirinya.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah: "Adakah hubungan antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015?". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Hubungan antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015". Metode penelitian dalam penelitian ini adalah teknik korelasional dengan pendekatan kuantitatif. Proses analisis data menggunakan analisis deskriptif dan menggunakan rumus korelasi *Product Moment Pearson* dengan menggunakan bantuan *software SPSS 7.0 for Windows*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 36 responden dari total populasi sebanyak 358 siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung. Hasil dari pengujian hipotesis dengan korelasi *product moment* diketahui bahwa "Ada hubungan antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015". Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan yang diperoleh bahwa hasil r_{hitung} (0,432) > r_{tabel} (0,392) pada taraf signifikan 0,05.

Kata Kunci : *Self Regulation* (Pengelolaan Diri), Manajemen Stres.

I. LATAR BELAKANG

Pada masa remaja memungkinkan banyak timbul perilaku bermasalah antara lain masalah pribadi, masalah keluarga, masalah belajar, masalah peyesuaian dengan kurikulum sekolah, masalah yang berkaitan dengan jabatan, masalah yang berkaitan dengan muda-mudi atau asmara, masalah pergaulan, masalah hubungan sosial dan berorganisasi, dan masalah yang berkaitan dengan masa depan. Masa remaja merupakan masa yang penuh dengan permasalahan. Pada masa ini umumnya remaja mengalami krisis, kehilangan keseimbangan jasmani dan rohani, serta mulai mencari identitas diri dan mencari objek pemujaan yang lebih jelas dari pribadi yang dipandangnya mendukung. Semua itu ditandai dengan adanya berbagai perubahan menuju tercapainya kematangan dalam berbagai aspek antara lain biologis, emosional, intelektual, nilai dan sikap.

Studi pendahuluan yang penulis lakukan sebelumnya adalah wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung pada saat kegiatan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL). Menurut hasil studi tersebut diperoleh informasi bahwa masih banyak siswa SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung terutama siswa kelas VIII yang banyak menunjukkan gejala stres. Gejala tersebut nampak pada perilaku-perilaku seperti kesulitan penyesuaian diri remaja ini, diantaranya: membolos dari sekolah, bersikap keras kepala, sering tidak mengerjakan tugas yang diberikan guru dan kebiasaan berbohong.

Apabila kondisi ini tidak mendapatkan perhatian secara khusus dan mendapatkan penanganan segera dari guru, terutama guru Bimbingan dan Konseling, maka akan menghambat perkembangan mereka dan dikhawatirkan akan mengganggu perjalanan mereka dalam meraih prestasi yang optimal. Untuk mengurangi stres tersebut perlu diupayakan melalui kegiatan yang mengarah pada peningkatan pengelolaan diri siswa yang lebih baik.

Sebagian besar remaja mengalami masalah karena adanya anggapan bahwa dirinya tidak mempunyai kemampuan, merasa dirinya tidak berharga, merasa dirinya paling bodoh dan sebagainya merupakan gambaran dari orang yang mempunyai permasalahan dalam dirinya. Hal ini dapat dimanifestasikan dalam bentuk tingkah laku yang kurang wajar atau menyimpang yang merupakan wujud dari stres yang dialami oleh siswa.Yusuf (2008) menegaskan bahwa:

Stres sebagai perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun

psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap sterssor (stimulus berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. Stres merupakan kondisi psikofisik yang ada (inheren) dalam diri setiap orang yang artinya stres dialami oleh setiap orang termasuk remaja. Stres dapat berpengaruh positif juga negatif. Pengaruh positif dari stress yaitu mendorong individu untuk membangkitkan kesadaran dan menghasilkan pengalaman-pengalaman baru. Sedangkan pengaruh negatifnya, dapat menimbulkan perasaan-perasaan tidak percaya diri, penolakan, marah, atau depresi. Selain itu juga terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres. Berdasarkan penjelasan di atas maka peneliti merasa perlu melakukan penelitian terkait hubungan antara pengelolaan diri dengan stres pada siswa. Dengan demikian peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbergempol Tulungagung Tahun Pelajaran 2014/2015".

II. METODE PENELITAN

A. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, dengan pertimbangan bahwa penelitian ini datanya berupa data angka dikumpulkan melalui survei menggunakan instrumen angket.

B. Teknik Penelitian

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasional. Penelitian korelasional digunakan untuk meneliti hubungan diantara berbagai variabel. Dengan kata lain, metode korelasional bermaksud mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor berhubungan dengan variasi-variasi atau lebih faktor lain berdasarkan koefisien korelasinya (Rakhmat dkk dalam Sobur, 2011).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Sumbergempol yang beralamat di Jl. Raya Sumbergempol No. 30 Tulungagung. Pengambilan lokasi ini berdasarkan pertimbangan bahwa di SMP Negeri 1 Sumbergempol

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini berawal dari pengajuan judul yang dilakukan pada bulan Januari

sampai dengan penyusunan laporan pada bulan September.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil Penelitian

Nilai hasil r_{hitung} sebesar 0,432 pada probabilitas (sig.(2-tailed) 0,009 dengan N=36, sedangkan nilai r_{tabel}=0,329 (pada taraf signifikan α=5%), maka $r_{hitung} > r_{tabel}$ sehingga ada hubungan antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres.

Dari hasil analisis penelitian dijelaskan secara rinci sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *Self Regulation* dengan Manajemen Stres. Sehingga Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya ada hubungan *Self Regulation* dengan Manajemen Stres dapat diterima kebenarannya. Hal ini dibuktikan dari analisis data menggunakan *korelasi product moment* dengan bantuan *software SPSS Versi 17.0 for windows* dengan hasil r_{hitung} (0,432) > r_{tabel} (0,392) pada taraf signifikan 5%.

B. Kesimpulan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disebutkan pada bab I yang berbunyi "Adakah Hubungan antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbergempol Tahun Pelajaran 2014/2015?". Maka hasil penelitian ini telah menunjukkan bahwa "Ada hubungan positif dan signifikan antara *Self Regulation* dengan Manajemen Stres pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Sumbergempol Tahun Pelajaran 2014/2015**.** Hal ini berarti bahwa semakin baik *Self regulation* yang dimiliki oleh siswa maka semakin baik pula Manajemen Stres yang dimilki oleh siswa, dan sebaliknya semakin buruk *Self Regulation* yang dimiliki oleh siswa maka semakin buruk pula Manajemen Stres yang dimiliki oleh siswa.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Anaroga.o2001.vPengertiankManajemen0Stres.mTersedia http://kajianpsikologi.blogspot.com/2012/02/definisi-stres.html.nDiunduh tanggal 14 Oktober 2012.

Arikunto, S. 2000. *Manajemen Penelitian.* Jakarta: Rhineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik (ed revisi).* Jakarta:Rhineka Cipta.

Azwar, Saifudin. 2007. *Validitas dan Reliabilitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Mashudi, Farid. 2012. *Psikologi Konseling (Buku Panduan Lengkap dan Praktis Menerapkan Psikologi Konseling).* Jogjakarta: IRCiSoD.

Ghufon, M. Nur. dan Risnawita S, Rini. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.

Golemen, D. 2003. *Mengapa Kecerdasan*

Emosional Lebih Penting Daripada IQ. Jakarta: Gramedia Pustaka.

Purwoko, Budi dan Indah Pratiwi, T. 2007. *Pemahaman Individu Melalui Teknik Non Tes*. Surabaya: Unesa University Press.

Sobur, Alex. 2011. *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.

Sudiana. (2007). *Kondisi Stres Siswa Sekolah Menengah Kejuruan dan Faktor-FaktoroPenyebabnya*.mTersedia: (http://repository.usu.ac.id/bitstream/s_a505_992873_abstract.pdf). Diunduh tanggal 14 Oktober 2012.

Sugiono. 2010. *Statistik Inferrensial*. Kediri: UNP Kediri.

Sugiyono. 2001. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta.

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Suryana,mCahya.m2010.mJenismDatamdan SumbermData.mTersedia:http:csuryana.wordpress.com/2010/03/25/data-dan-jenis-data-penelitian/ Diunduh tanggal 1 Oktober 2012.

Suryani. 2003. *Perilaku Agresif Remaja Ditinjau dari Pengelolaan Diri dan Persepsi terhadap Pola Asuh Orang Tua*. Tesis (Tidak Diterbitkan). Jogjakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Usman, Husaini & Purnomo Setiady Akbar, 2008, *Metodologi Penelitian Sosial*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Winda I.P Wulur, dkk. 2013. *Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Kemampuan Manajemen Stres pada Narapidana di Lembaga Pemasyarakatan Kelas II-A Manado*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Manado. Universitas Sam Ratulangi Manado.

Yusuf LN, Syamsu dan Nurihsan, A. Juntika. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia dengan PT. Remaja Rosdakarya.