

Jurnal

by Dian Putri Linayanti

Submission date: 26-Apr-2022 12:24PM (UTC+0700)

Submission ID: 1820615530

File name: Jurnal_Dian_putri_linayanti_172030100019.docx (78.71K)

Word count: 3408

Character count: 22880



HUBUNGAN ANTARA SELF REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN DARING PADA MAHASISWA PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SIDOARJO

Dian Putri Linayanti¹⁾, Nurfi Laili, M.Psi., Psikolog^{*2)}

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

¹⁾dianputrilinayanti@gmail.com, ^{*2)}nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. This study aims to determine the relationship between Self Regulated Learning and Academic Stress During Online Learning in Psychology Study Program Students, University of Muhammadiyah Sidoarjo. The variables contained in this study are self-regulated learning as the independent variable and academic stress as the dependent variable. This search uses non - probability sampling technique . The number of samples used were 248 students. The results in this study indicate a correlation coefficient of -0.466 with a significance value of 0.000 < 0.05, it can be concluded that there is a negative relationship between self-regulated learning and academic stress. This means that the higher self-regulated learning during online learning, the lower academic stress during online learning experienced by psychology study program students at Muhammadiyah University of Sidoarjo, on the other hand, if self-regulated learning is lower, academic stress during online learning will be higher.

Keywords: Self Regulated Learning, Academic Stress, College Students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring pada Mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Variabel yang terdapat dalam penelitian ini adalah self regulated learning sebagai variabel independent dan stres akademik sebagai variabel dependent. Penelitian ini menggunakan teknik non probability sampling . Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 248 mahasiswa. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,466 dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara self regulated learning dengan stres akademik. Artinya bahwa apabila semakin tinggi self regulated learning saat pembelajaran daring maka akan semakin rendah stres akademik saat pembelajaran daring yang dialami oleh mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sebaliknya apabila self regulated learning semakin rendah maka stres akademik saat pembelajaran daring yang dialami akan semakin tinggi.

Kata Kunci : Self Regulated Learning, Stres Akademik, Mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan tempat proses pembelajaran dan kegiatan akademik berlangsung bagi mahasiswa dalam menempuh pendidikan. Mahasiswa akan menempuh pendidikan dan mempelajari teori sesuai dengan strata dan jurusan yang dipilihnya. Selain itu, mahasiswa juga dapat belajar berorganisasi untuk menjadi seorang pemimpin serta belajar dalam bermasyarakat. Belajar di perguruan tinggi dilaksanakan dengan suatu sistem, agar tujuan belajar berjalan secara efisien. Sehingga mahasiswa mampu memahami konsep-konsep yang diajarkan.

Dewasa ini, seiring berkembangnya teknologi komunikasi dan informasi telah dikembangkan sistem pembelajaran daring. Pembelajaran daring yaitu sebuah program pembelajaran dalam jaringan yang bertujuan memberikan layanan pembelajaran bermutu dengan jumlah partisipan tanpa batas dan bersifat terbuka. Pada tahun 2014, sebagai sarana dalam mengikuti arus perkembangan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi di Indonesia melaksanakan program Pembelajaran Daring Indonesia Terbuka dan Terpadu (PDITT). Program tersebut dilaksanakan oleh enam perguruan tinggi ternama di Indonesia. [1]

Sistem pembelajaran daring dianggap strategi yang efektif sebagai pengganti kegiatan belajar mengajar tatap muka selama Pandemi Covid-19. Namun bagi sebagian pelajar sistem pembelajaran ini juga memiliki dampak negatif. Menurut hasil survei Ikatan Psikolog Klinis (IPK) yang dikutip dari Suara.com selama pandemi Covid-19 berlangsung di Indonesia terdapat hambatan belajar yang menjadi masalah psikologis. Hal ini berdasarkan hasil diagnosis yang dilakukan oleh psikologi klinis yaitu sebesar 27,2%. Hambatan belajar tersebut terjadi khususnya pada anak-anak dan remaja. Selain itu, masalah psikologis lain yang ditemukan pada semua usia antara lain 23,9% keluhan stres umum, kemudian 18,9% keluhan kecemasan, keluhan mood swing sebesar 9,1%, dan gangguan kecemasan sebesar 8,8% serta keluhan psikosomatis sebesar 4,7%. [2]

Terdapat survei lain tentang dampak *Covid-19* yang dilakukan oleh Persepsi Pelajar Jawa Timur dari *Kompas.com*, menyebutkan bahwa belajar melalui virtual daring menyebabkan mayoritas dari pelajar mengalami stres dan kejenuhan akibat belajar. Terdapat 88,75% dari 480 responden yaitu pelajar SMP dan SMA di Jawa Timur menganggap bahwa sistem kegiatan belajar mengajar saat daring ini membuat stres, menjenuhkan dan membosankan [3]. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap tentang studi tingkat stres akademik selama pembelajaran jarak jauh dimasa *Covid-19* pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan dari 300 responden terdapat 39 mahasiswa mempunyai tingkat stres akademik yang tinggi dengan presentase 13%, kemudian sebanyak 225 mahasiswa memiliki stres akademik sedang dengan presentase 75% dan tingkat stres akademik rendah dimiliki oleh 36 mahasiswa dengan presentase 12%. [4]

Berdasarkan pertanyaan sederhana yang diajukan secara acak kepada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, terdapat 26 mahasiswa dari 32 respon mahasiswa menunjukan bahwa 53,1% mahasiswa merasa ingin menangis ketika mendapatkan tugas yang banyak dan 46,9% merasa kesulitan berkonsentrasi dalam memahami materi. Mahasiswa merasa mudah marah ketika mendapatkan banyak tugas akademik yaitu sebanyak 62,5%. Kemudian 62,5% mahasiswa dapat mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa bekerja secara berlebihan dengan tugas yang dikerjakan dalam semalam. Mahasiswa juga merasa kehilangan nafsu makan ketika mendapatkan banyak tugas sebanyak 46,9% serta terdapat 53,2% mahasiswa merasa sakit kepala ketika mengerjakan tugas.

Adapun penelitian yang sesuai yang dilakukan oleh Karos, penelitian dilakukan dengan menyebarkan angket kepada 60 Mahasiswa Psikologi Halu Oleo. Berdasarkan hasil yang diperoleh yaitu sebesar 85% atau 51 mahasiswa menyebutkan pernah mengalami stres sewaktu mengikuti kegiatan akademik, kemudian 15% atau 9 mahasiswa lainnya mengaku tidak pernah mengalami stres akademik. [5]

Menurut kamus psikologi, stres adalah suatu ketegangan atau tekanan, suatu konflik dan tekanan batin [6]. Mahasiswa terbebani dengan permasalahan seperti tugas yang menumpuk, buruknya manajemen waktu sehingga menyebabkan stres pada mahasiswa, apabila tuntutan tersebut belum terselesaikan dan banyaknya aktivitas yang harus dijalani [7]. Jadi, stres akademik merupakan stres yang melampaui kemampuan adaptasi dari individu yangalaminya yang ditimbulkan dari tuntutan akademik. [8]

Menurut Busari mengatakan bahwa stres akademik terjadi ketika terdapat tuntutan akademik pada seseorang dimana tuntutan itu dianggap melampaui kemampuan penyesuaian dirinya. Terdapat empat aspek dari stres akademik yaitu (1) aspek kognitif, (2) aspek afektif, (3) aspek behavior dan (4) aspek fisiologis [9]. Selain itu terdapat faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Oljenik dan Holschuh antara lain (1) faktor internal yaitu keyakinan, kepribadian dan pola pikir, serta (2) faktor eksternal yaitu aktivitas yang banyak dengan waktu yang terbatas, pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan meniti tangga sosial dan orang tua yang sering berlomba. [7]

Apabila stres yang terjadi tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa maka kondisi kognitif, fisiologis dan perilaku akan bertambah buruk. Sehingga mahasiswa harus dapat mengatur dan mengelolah waktu, mengukur kemampuan dirinya dan merancang serta merencanakan kegiatannya sehingga mahasiswa tidak mengalami stres akademik. Seorang mahasiswa yang memiliki perencanaan dalam pelaksanaan kegiatan strategi belajarnya dapat mencerminkan bahwa mahasiswa tersebut mempunyai pengaturan waktu yang baik. Pernyataan tersebut juga sesuai dengan Hardjana yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki pengaturan waktu yang baik bisa mencegah seseorang tersebut dari stres. [6]

Perencanaan dalam pelaksanaan strategi belajar adalah suatu bentuk dari *self regulated learning*. Menurut Zimmerman menyatakan mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* yaitu individu yang aktif dalam proses belajar secara metakognitif, motivasional dan behavioral. Aspek dari *self regulated learning* antara lain (1) metakognisi, (2) motivasi dan (3) perilaku. Apabila seorang mahasiswa mempunyai *self regulated learning* rendah maka potensi stres akademik yang muncul akan tinggi. [6]

Sejalan juga dengan Montalvo dan Torres mengemukakan bahwa stres akademik dapat dikurangi apabila *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa ditunjukkan dengan adanya keteraturan dalam kebiasaan belajar sehingga mahasiswa mampu menerapkan strategi belajar untuk mencapai hasil yang optimal. Mahasiswa yang sering mengerjakan tugas dengan sistem SKS (Sistem Kebut Semalam) atau sehari sebelum pengumpulan dan hanya membaca atau mengulang materi dan belajar ketika akan ujian memperlihatkan rendahnya *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut, sehingga dapat menimbulkan juga tingginya tingkat stres akademik. [6]

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti mengambil judul "Hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Menurut Azwar metode yang mempelajari sejauh mana kaitan antar variabel berdasarkan koefisien korelasi [10]. Subjek penelitian yaitu 248 mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* merupakan pengambilan sampel yang anggota populasi dilakukan secara acak, tanpa perlu melihat strata atau tingkatan yang terdapat dalam populasi tersebut sehingga populasi dianggap homogen. [11]

Skala *Likert* digunakan sebagai teknik pengumpulan data dengan skala *self regulated learning* ($\alpha = 0,927$) dan skala Stres Akademik ($\alpha = 0,922$). Dalam penelitian ini memakai dua skala psikologi yaitu skala *self regulated learning* dan skala stres akademik. Terdapat tiga aspek yang diukur dalam skala *self regulated learning* antara lain metakognitif, motivasi dan behavioral. Sedangkan aspek skala stres akademik mengukur empat aspek yaitu kognitif, afektif, behavioral dan fisiologis. Teknik analisis data yang dipakai adalah teknik kuantitatif statistik inferensial dengan menggunakan korelasi *product moment* yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel *self regulated learning* sebagai variabel bebas (x) dengan stres akademik sebagai variabel terikat (y) dengan bantuan program SPSS 24.0 for windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel 1 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar 0,200 > 0,05. Sehingga menunjukkan data dalam penelitian terdistribusi normal.

Tabel.1 Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		248
Normal Parameter ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std.Deviation	11.20980125
Most Extreme Difference	Absolute	.051
	Positive	.045
	Negative	-.051
Test Statistic		.051
Asymp.Sig.(2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Hasil uji linieritas dapat disimpulkan bahwa variabel *self regulated learning* dan stres akademik memiliki hubungan yang linier. Hal tersebut ditunjukkan dengan nilai *F Linierity* sebesar 75.042 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Berikut hasil uji linieritas pada tabel 2.

Tabel.2 Uji Linieritas
ANOVA Table

		Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.	
Stres Akademik * Self Regulated Learning	Between Groups	(Combined) Linearity	16492.193 8597.665	45 1	366.493 8597.665	3.199 75.042	.000 .000
		Deviation from Linearity	7894.528	44	179.421	1.566	.021
	Within Groups		23143.404	202	114.571		
Total		39635.597	247				

Berdasarkan hasil uji hipotesis dapat ditunjukkan dari nilai koefisien korelasi pearson sebesar -0,466 dengan signifikansi 0,000 < 0,05. Sehingga ada hubungan yang negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Apabila semakin tinggi tingkat *self regulated learning* yang dimiliki maka akan rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, namun ketika tingkat *self regulated learning* rendah maka akan tinggi tingkat stres akademik. Berikut hasil uji hipotesis pada tabel 3.

Tabel.3 Uji Hipotesis
Correlation

		Self Regulated Learning	Stres Akademik
<i>Self Regulated Learning</i>	Pearson Correlation	1	-.466**
	Sig.(2-tailed)		.000
N		248	248

Stres Akademik	Pearson Correlation	-.466**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	248	248

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Hasil sumbangan efektif menunjukkan bahwa nilai *R Square* sebesar 0,217. Hal itu dapat dimanai bahwa variabel *self regulated learning* (X) berpengaruh terhadap variabel stres akademik (Y) sebanyak 21,7%. Kemudian sisanya 78,3% dipengaruhi variabel lain atau variabel yang tidak diteliti. Berikut hasil uji hipotesis pada tabel 4.

Tabel.4 Sumbangan Efektif
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.466 ^a	.217	.214	11.233

a. Predictor: (Constant), Self Regulated Learning

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan hasil kategorisasi stres akademik pada tabel 5 ditemukan bahwa terdapat 33 mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi dengan persentase 13,3%, sebanyak 184 mahasiswa pada tingkat stres akademik yang sedang dengan persentase 74,2% dan 31 mahasiswa mempunyai tingkat stres akademik yang rendah dengan persentase sebesar 12,5%.

Tabel.5 Uji Kategorisasi Variabel Stres Akademik
Kategorisasi

Valid		Kategorisasi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
	Tinggi	33	13.3	13.3	13.3
	Sedang	184	74.2	74.2	87.5
	Rendah	31	12.5	12.5	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

Hasil uji kategorisasi variabel *self regulated learning* pada tabel 6 menunjukkan bahwa terdapat 47 mahasiswa yang mempunyai tingkat *self regulated learning* yang tinggi dengan persentase sebesar 19%, kemudian 158 mahasiswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* yang sedang dengan tingkat persentase 63,7% dan sebanyak 43 mahasiswa memiliki tingkat *self regulated learning* yang rendah dengan persentase 17,3%.

Tabel.6 Uji Kategorisasi Variabel *Self Regulated Learning*
Kategorisasi

Valid		Kategorisasi			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
	Tinggi	47	19.0	19.0	19.0
	Sedang	158	63.7	63.7	82.7
	Rendah	43	17.3	17.3	100.0
	Total	248	100.0	100.0	

B. Pembahasan

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa prodi psikologi di universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang ditunjukkan dari hasil korelasi sebesar -0,466 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Jadi dapat diartikan semakin tinggi tingkat *self regulated learning* maka akan rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa, namun apabila tingkat *self regulated learning* rendah maka tinggi tingkat stres akademik.

Hasil penelitian ini searah dengan studi Arabzadeh, Kadivar, Nikdel dan Kavousian (2012) pada 200 mahasiswa di universitas Tehran Tarbiat Moallem Iran juga memiliki korelasi *self regulated learning* dengan stres akademik yang berlawanan [12]. Studi lain menurut Kirana dan Juliartiko (2021) ditemukan bahwa tingkat stres akademik cukup tinggi memiliki hubungan dengan pengaturan diri dan kontrol diri dalam proses belajar sehingga dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menggunakan keterampilan fungsi eksekutif tersebut. [13]

11

Stres akademik disebabkan oleh tuntutan akademik pada seseorang yang dianggap melampaui kemampuan penyesuaian diri seseorang. Jadi mahasiswa harus dapat mengatur dan mengelolah waktu, mengukur kemampuan dirinya dan merancang serta merencanakan kegiatannya sehingga tidak mengalami stres akademik. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Montalvo dan Torres mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* yang baik ditunjukkan dengan oleh keteraturan dalam strategi belajar yang diterapkan untuk mencapai hasil yang baik. Sehingga mahasiswa yang mengalami stres akademik dapat dikurangi. [6]

Berdasarkan tabel kategori *self regulated learning* didapatkan 47 mahasiswa (19%) mempunyai *self regulated learning* tinggi lalu 158 mahasiswa (63,7%) mempunyai *self regulated learning* sedang. Serta 43 mahasiswa (17,3%) mempunyai *self regulated learning* yang rendah. Kemudian pada tabel kategori stres akademik didapatkan 33 mahasiswa (13,3%) dengan stres akademik yang tinggi. Kemudian 184 mahasiswa (74,2%) dengan kategori stres akademik yang sedang. Sedangkan yang terakhir 31 mahasiswa (12,5%) termasuk dalam kategori stres akademik yang rendah.

Data diatas menunjukkan bahwa mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo paling besar proporsi jumlahnya ada di dalam kategori sedang pada variabel *self regulated learning*. Dan pada variabel stres akademik, presentase terbesar juga termasuk pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa prodi psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo beradaptasi dan memonitor strategi belajarnya dengan cukup baik pada proses pembelajaran daring. Namun di sisi lainnya, mereka juga masih tetap mengembangkan rasa stres berkenaan dengan tuntutan akademik di perkuliahan. Menurut Tekeng, *self regulated learning* diperlukan mahasiswa untuk mengetahui keterampilan yang mereka miliki agar dapat memahami kebutuhannya, mengontrol atau memperhatikan perilaku dalam belajar, menyelaraskan antara aktivitas dan perilaku dengan tuntutan akademik yang dihadapi. [13]

Selain itu, data tersebut juga sesuai dengan hasil hipotesis yaitu adanya hubungan negatif *self regulated learning* dengan stres akademik. Apabila banyak mahasiswa mempunyai strategi belajar yang mampu diterapkan dengan baik dan keteraturan dalam kebiasaan belajar maka stres akademik yang dialami dan dirasakan mahasiswa dengan tingkat yang sangat tinggi akan semakin sedikit. Sebaliknya jika mahasiswa belum memiliki keteraturan dalam kebiasaan belajar serta belum mampu dengan baik dalam menerapkan strategi belajarnya maka akan mengalami stres akademik. Sejalan dengan Misra dan McKean bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa dapat berkurang apabila mahasiswa memiliki manajemen waktu yang efektif, sebaliknya apabila manajemen atau pengaturan waktu yang dimiliki kurang baik dan efektif maka akan meningkatkan tingkat stres mahasiswa [14]. Kemudian ditegaskan oleh pendapat Hardjana bahwa seseorang yang memiliki pengaturan waktu yang baik bisa mencegah seseorang tersebut dari stres. [6]

Hasil lain dari penelitian ini adalah besar pengaruh variabel x (variabel *independent*) yaitu *self regulated learning* terhadap variabel y (variabel *dependent*) yaitu stres akademik. Nilai (R) yaitu -0,466 sedangkan untuk sumbangan efektif (R Square) yaitu sebesar 0,217 atau setara 21,7%. Angka ini dapat dimaknai bahwa variabel *self regulated learning* (X) berpengaruh sebesar 21,7% terhadap variabel stres akademik (Y). Sedangkan 78,3% sisanya dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan dapat untuk mengatur dan mengelolah waktu, mengukur kemampuan dirinya serta merencanakan kegiatan mereka. Selain itu, mahasiswa memiliki kemampuan observasi diri serta evaluasi diri yang baik dapat meningkatkan kinerjanya dalam belajar dan mempertahankan motivasi dalam diri sehingga minat dalam mengerjakan sesuatu dapat selalu ditingkatkan. Hal ini merupakan bentuk strategi dalam menekan stres akademik yang mungkin dialami oleh mahasiswa. strategi ini pula dapat digunakan untuk mengatasi tuntutan akademik selama pembelajaran daring. Sesuai yang dikemukakan menurut Sarafino mahasiswa yang terbebani oleh permasalahannya sendiri seperti manajemen waktu yang buruk dan tugas yang menumpuk sehingga dapat menimbulkan stres pada mahasiswa apabila tuntutan tersebut belum atau tidak dapat terselesaikan dan banyaknya aktivitas yang harus dijalani. [7]

Keterbatasan atau kekurangan pada penelitian ini yaitu selain *self regulated learning* ada variabel lain yang mempengaruhi stres akademik yang tidak bisa dikontrol oleh peneliti. Peneliti belum menggambarkan mengkategorisasikan perbedaan stres akademik berdasarkan jenis kelamin antara perempuan dan laki-laki pada mahasiswa Prodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Peneliti berharap agar penelitian ini lebih dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya.

6

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah adanya hubungan negatif *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa prodi psikologi universitas Muhammadiyah Sidoarjo, didapati dari hasil koefisien korelasi *pearson* yaitu -0,466 dengan angka signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal tersebut bisa diartikan bahwa apabila semakin tinggi tingkat *self regulated learning* maka akan rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa, sebaliknya apabila tingkat *self regulated learning* rendah maka tingkat stres akademik akan tinggi.

Selain itu, variabel *self regulated learning* (X) mempunyai pengaruh sebesar 21,7% terhadap variabel *stres akademik* (Y).

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk dapat beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang ada terutama dalam proses pembelajaran daring. Mahasiswa juga harus mampu untuk mengatur waktu, membuat rencana dan tujuan dalam belajar. Jadi, hal tersebut dapat mengurangi tekanan dalam setiap tuntutan akademik yang ada, sehingga tugas-tugas dapat diselesaikan dan menghindari terjadinya stres akademik yang berlebih pada mahasiswa.

2. Bagi Universitas

Bagi pihak universitas diharapkan untuk dapat meningkatkan *self regulated learning* mahasiswa dengan membuat dan mewujudkan iklim universitas yang sehat dan menyenangkan. Hal tersebut dapat menghindarkan mahasiswa untuk tidak mengalami stres akademik yang berlebih.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti memahami dengan segala kekurangan serta keterbatasan dari hasil penelitian yang dilakukan untuk menambah variabel x lain seperti *mindfulness*, *emotional well being*, motivasi belajar, dukungan sosial dan lain sebagainya, sehingga dapat melihat hubungan stres akademik dengan variabel x selain *self regulated learning*. Peneliti berharap bagi peneliti selanjutnya untuk meningkatkan dan mengembangkan penelitian yang telah dilakukan. Peneliti juga memberikan saran untuk dapat ditambahkan variabel penelitian serta menambahkan kategorisasi stres akademik berdasarkan dengan jenis kelamin.

V. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan untuk mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang telah berpartisipasi membantu dalam penelitian ini, serta untuk keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan do'a. Peneliti juga sampaikan terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah membagikan banyak ilmu dan membimbing dalam proses penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Y. Bilfaqih and M. N. Qomarudin, "Esensi pengembangan pembelajaran daring," *Deepublish*, vol. 1, no. 1, p. 131, 2015, doi: 10.1109/ICASI.2017.7988469.
- [2] R. dan L. K. F. Halidi, "Survei 23 Persen Remaja Alami Stres Karena Belajar Daring." [Online]. Available: <https://www.suara.com/health/2020/10/14/225135/survei-23-persen-remaja-alami-stres-karena-belajar-daring>.
- [3] E. Pranita, "Anak Stres Belajar Daring? Ini Saran Psikolog untuk Mencegahnya," *Kompas.com*. [Online]. Available: <https://www.kompas.com/sains/read/2020/10/26/193317623/anak-stres-belajar-daring-ini-saran-psikolog-untuk-mencegahnya?page=all>.
- [4] A. C. P. Harahap, D. P. Harahap, and S. R. Harahap, "Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19," *Biblio Couns J. Kaji. Konseling dan Pendidik.*, vol. 3, no. 1, pp. 10–14, 2020, doi: 10.30596/bibliocouns.v3i1.4804.
- [5] K. A. Karos, W. Suarni, and I. S. Sunarjo, "Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa," *J. Sublimapsi*, vol. 2, no. 3, p. 62, 2021, doi: 10.36709/sublimapsi.v2i3.17962.
- [6] M. R. E. Putri, "Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Skripsi*, 2017, [Online]. Available: https://repository.usd.ac.id/8332/1/121414071_full.pdf.
- [7] A. Amalia, "Hubungan antara emotional well being dengan stres akademik pada mahasiswa kebidanan," *Skripsi*, 2019, [Online]. Available: http://digilib.uinsby.ac.id/31663/2/Anita_Amalia_J71215049.pdf.
- [8] R. Q. Delmi, "Kesehatan sosial-emosional dan stres akademik pada siswa sekolah menengah atas di sma negeri 2 balikpapan," *Skripsi*, 2018, [Online]. Available: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/9539>.
- [9] S. R. Gobel, "Kecerdasan emosi dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di yogyakarta," *Skripsi*, 2018, [Online]. Available: <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/14159>.
- [10] S. Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, Edisi II. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- [11] S. dan M. A. S. Siyoto, *Dasar Metodologi Penelitian*, Cetakan 1. Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- [12] M. Arabzadeh, F. Nikdel, P. Kadivar, J. Kavousian, and K. Hashemi, "The Relationship of Self-Regulation and Self-Efficacy With Academic Stress in University Students," *Int. J. Educ. Psychol. Community*, vol. 2, no. II-2, pp. 102–113, 2012, [Online]. Available: http://www.marianjournals.com/files/IJEPC_articles/Vol_2_no_2_2012/Arabzadeh_et_al_2_2_2012.pdf.
- [13] A. Kirana and W. Juliartiko, "Self Regulated Learning dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat," *J. Psikol.*, vol. 14, no. 1, pp. 52–61, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.gunadarma.ac.id/index.php/psiko/article/view/3566/pdf>.

- [14] H. Martini, "Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Stress Akademik Pada Mahasiswa," *Skripsi*, 2012, [Online]. Available: https://repository.usd.ac.id/29165/2/079114101_Full%5B1%5D.pdf.

Jurnal

ORIGINALITY REPORT

18%

SIMILARITY INDEX

18%

INTERNET SOURCES

14%

PUBLICATIONS

%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

acopen.umsida.ac.id

Internet Source

4%

2

ejournal.gunadarma.ac.id

Internet Source

2%

3

pdfs.semanticscholar.org

Internet Source

2%

4

SRI YANTHY YOSEPHA. "Determinan Penggunaan Media Sosial, Kreativitas dan Pelatihan Terhadap Pengembangan Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM) Coffee shop di Kota Bekasi", Jurnal Manajemen, 2021

Publication

2%

5

journal.wima.ac.id

Internet Source

1%

6

repository.usd.ac.id

Internet Source

1%

7

etheses.uin-malang.ac.id

Internet Source

1%

8

123dok.com

Internet Source

1 %

9

bukuiilmupendidikan.wordpress.com

Internet Source

1 %

10

jurnal.unipasby.ac.id

Internet Source

1 %

11

dspace.uui.ac.id

Internet Source

1 %

12

core.ac.uk

Internet Source

1 %

Exclude quotes On

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography On