

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KULIAH *ONLINE*
DI MASA PANDEMI**

(Mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Strata Satu Psikologi



Oleh :

Hijrahthul Qolbi'ah

NIM. 1602105045

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2022**

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA KULIAH *ONLINE*
DI MASA PANDEMI**

(Mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan

Dalam Menyelesaikan Program Sarjana

Strata Satu Psikologi



Oleh :

Hijrahthul Qolbi'ah

NIM. 1602105045

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MULAWARMAN
SAMARINDA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah *Online* Di Masa Pandemi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Unmul.

Nama : Hijrahthul Qolbi'ah

NIM : 1602105045

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

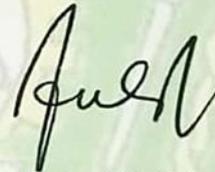
Menyetujui,

Pembimbing I,



Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog
NIP. 19800927 200812 2 2004

Pembimbing II,



Aulia Suhesty, M. Psi., Psikolog
NIDN. 0024128205

Mengetahui,

Dekan

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Mulawarman



Muhammad Noor, M. Si
NIP. 19600817 198601 1 001

Lulus Tanggal : 10 Maret 2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Hijrahthul Qolbi'ah

NIM : 1602105045

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejujurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul :**“Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Online Di Masa Pandemi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman”** adalah asli hasil penelitian saya sendiri dan bukan plagiasi hasil karya orang lain.

Samarinda, 10 Maret 2022

Yang menyatakan,



Hijrahthul Qolbi'ah
NIM. 1602105045

HALAMAN MOTTO

“Santai bukan berarti tidak memiliki tujuan atau harapan, kecepatan setiap orang dalam berproses berbeda-beda”

(Hijrahthul Qolbi’ah)

“Allah tidak membebani seseorang itu melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(Q.s Al-Baqarah: 286)

“Sukses adalah saat persiapan dan kesempatan bertemu”

(Bobby Unser)

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA KULIAH ONLINE DI MASA
PANDEMI**

**Hijrahthul Qolbi'ah
NIM. 1602105045**

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas
Mulawarman

INTISARI

Stres akademik merupakan salah satu yang sering dialami oleh banyak mahasiswa, termasuk mahasiswa di Universitas Mulawarman. Stres akademik biasanya bersumber dari berbagai tuntutan yang tidak dapat diatasi oleh mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga berkaitan dengan stres akademik adalah *self regulated learning*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah online dimasa pandemic. Metode penelitian yang digunakan ialah kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, dengan jumlah sampel 100 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data yang terkumpul dianalisis dengan bantuan program *Statistic Packages For Social Science* (SPSS) 25.0 *for windows*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah online dengan nilai perhitungan yang diperoleh yaitu $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($5.365 > 3.94$) dan nilai $P = 0.000$ ($P < 0.005$). Kontribusi pengaruh (R^2) *self regulated learning* terhadap stres akademik adalah sebesar 0.470. Hal ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 47 persen terhadap stres akademik. Semakin rendah *self regulated learning* dalam proses pembelajaran, maka akan semakin tinggi pula stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Kata kunci : *Self regulated learning*, Stres Akademik

**THE EFFECT OF SELF-REGULATED LEARNING ON ACADEMIC
STRESS IN ONLINE COLLEGE STUDENTS
DURING THE PANDEMIC**

Hijrahthul Qolbi'ah

NIM. 1602105045

*Departement of Psychology, Faculty of Social and Political Sciences,
Mulawarman University*

ABSTRACT

Academic stress is one that is often experienced by many students, including students at Mulawarman University. Academic stress usually comes from various demands that students cannot cope with. One of the factors thought to be related to academic stress is self-regulated learning. This study aims to determine the effect of self-regulated learning on academic stress in online college students during the pandemic. The research method used is quantitative. The subjects of this study were students of the Faculty of Social and Political Sciences, with a total sample of 100 students who were selected using purposive sampling technique. The collected data was analyzed with the help of the Statistical Packages For Social Science (SPSS) 25.0 for windows program.

The results of this study indicate that there is self-regulated learning on academic stress in online college students with the calculated values obtained, namely $F_{\text{arithmetic}} > F_{\text{table}}$ ($5.365 > 3.94$) and $P \text{ value} = 0.000$ ($P < 0.005$). The contribution of the influence (R^2) of self-regulated learning to academic stress is 0.470. This shows that self-regulated learning advertises a 47 percent contribution to academic stress. The lower self-regulated learning in the learning process, the higher the academic stress experienced by students.

Keywords: Self Regulated Learning, Academic Stress

RIWAYAT HIDUP



Hijrahthul Qolbi'ah. Lahir pada tanggal 19 April 1998 di Penajam Paser Utara, Kalimantan Timur. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara pasangan dari Bapak Rozihan Asward dan Ibu Nirwati mansyur. Pendidikan dimulai dari SD 001 Penajam (lulus tahun 2010), melanjutkan pendidikan ke SMPN 1 Penajam (lulus tahun 2013), melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Penajam Jurusan Ilmu Sosial (lulus tahun 2016), kemudian penulis melanjutkan pendidikan perguruan tinggi pada tahun 2016 di Universitas Mulawarman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Program Studi Psikologi.

Penulis melakukan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) pada bulan Juli hingga bulan Agustus tahun 2019 di kelurahan Pelita Samarinda. Pada kegiatan non akademik di luar kampus, penulis memiliki pengalaman bekerja pada tahun 2020-2021 di Sekolah Dasar Selyca Samarinda sebagai *Shadow Teacher* anak berkebutuhan khusus.

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, serta kasih sayang yang telah diberikan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan lancar. *Alhamdulillah hirabbil alamin.*

Skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak, yang dengan tulus dan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

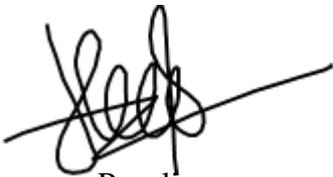
1. Bapak Prof. Dr. H. Masjaya, M.Si selaku Rektor Universitas Mulawarman.
2. Bapak Drs. H. Muhammad Noor, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.
3. Ibu Lisda Sofia, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Prodi Psikologi Universitas Mulawarman dan Dosen Pembimbing utama yang dengan sabar telah memberikan bimbingan, motivasi sekaligus masukan yang sangat berarti. Terima kasih atas waktu, bimbingan, dan motivasi yang telah diberikan selama ini.
4. Ibu Aulia, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing dua, atas segala usaha mendampingi dalam penyusunan skripsi ini yang sangat membantu penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas waktu, bimbingan serta motivasi yang telah diberikan selama bimbingan.
5. Ibu Dr. Diah Rahayu, S.Psi., M.Si, selaku dosen penguji I, terima kasih atas saran-saran dan masukan yang jujur demi skripsi yang berkualitas sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih baik.

6. Ibu Ayunda Ramadhani, M.Psi., Psikolog, selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran-saran dan masukan untuk skripsi yang berkualitas, sehingga skripsi ini menjadi jauh lebih baik.
7. Seluruh dosen Psikologi FISIP yang telah mengajar dan membimbing saya sejak awal hingga semester akhir.
8. Seluruh staf akademik Program Studi Psikologi atas diperlancarnya pengurusan yang bersifat administratif.
9. Paling utama untuk yang tercinta kedua orang tua penulis yakni Bapak Rozihan Asward dan Ibu Nirwati Mansyur serta saudari penulis Rahmahtul Jannah yang selama ini tanpa henti memberikan doa, semangat dan kasih sayang yang luar biasa serta selalu memberikan motivasi yang kuat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
10. Kepada bestieku Nahda Kamila S.Psi yang telah banyak membantu, membimbing mulai dari awal pengerjaan serta selalu mengingatkan untuk mengerjakan skripsi. *Thank you, I wont forget your kindness.*
11. Kepada anak Lurah Reza Ma'ruf S.Psi yang telah banyak membantu dan membimbing penulis dalam mengerjakan skripsi, terima kasih telah mau mendengarkan keluh kesah penulis. Maaf jika banyak merepotkan, *thank you my friends.*
12. Bahjatul Khasna Al-Muti'ah S.Psi, Bintang Prasetya Dewandari S.Psi, Terima kasih telah banyak membantu, membimbing serta turun tangan dalam proses pengerjaan skripsi ini dan menemani keluh kesah dalam proses penyelesaian skripsi ini. *Thank you!! you are the best*

13. Seluruh sahabat-sahabat terkhusus para calon ibu, sarah, bahjatul, ayak, nahda, najah, bintang yang sudah bersedia mendengarkan keluh kesah dalam dunia perskripsian ini serta memberikan semangat dan motivasi dikala sedang *down*. Sayang kalian semua, semoga kita dapat merealisasikan keinginan kita bersama-sama dan juga untuk para anggota unfaedah lope, adit ericson, reja rian dan erik terima kasih banyak atas semangat kalian.
14. Serta seluruh anggota Psikologi B 2016 yang tidak bisa disebut satu-satu. Terima kasih telah berjuang bersama sama dan menemani di dunia perkuliahan, banyak suka duka yang telah dilewatkan bersama.
15. Teman seperbimbingan najah dan arake terima kasih banyak telah membantu dan memberikan informasi kepada penulis sehingga skripsi ini bisa lancar.
16. Sahabat-sahabatku dari SMA ada nanda, salsa, amel , kinan dan brina yang telah memberikan doa dan semangat kepada penulis. Terima kasih masih tetap setia dalam pertemenan ini, meskipun sedang pada mencar-mencar. Semoga kita sehat selalu dan bertemu kembali di waktu yang sangat indah.
17. Kepada teman seperantauan di Samarinda pipot, amel, bonding, vika, alin dan mawaddah terima kasih telah bersedia mendengarkan keluh kesah penulis selama skripsian, kita sedang sama sama berjuang untuk lulus. Tetap semangat kawan!!.
18. Kepada dimas, malik dan farhan terima kasih telah memberikan semangat dan motivasi kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
19. Pihak-pihak lain yang telah bersedia menjadi informan dalam penelitian ini.

Demikianlah, semoga bantuan dan doa yang diberikan oleh semua pihak mendapat imbalan yang berlipat dari Allah SWT. Akhir kata penulis mohon maaf, apabila dalam penulis skripsi ini masih terdapat banyak kesalahan.

Samarinda, 10 Maret 2022



Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
HALAMAN MOTTO	iv
INTISARI	v
ABSTRAC	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	13
C. Tujuan Penelitian	13
D. Manfaat Penelitian	14
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Stres Akademik	15
1. Definisi Stres Akademik	15
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	16
3. Faktor-Faktor Stres Akademik	17
4. Gejala Stres Akademik	20
B. <i>Self Regulated Learning</i>	21
1. Definisi <i>Self Regulated Learning</i>	21
2. Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	22
3. Faktor-Faktor <i>Self Regulated Learning</i>	23
C. Kerangka Pemikiran	24
D. Hipotesis.....	28
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian	31
C. Definisi Konsepsional.....	31
1. Stres Akademik.....	31
2. <i>Self Regulated Learning</i>	31
D. Definisi Operasional	32
1. Stres Akademik	32
2. <i>Self Regulated Learning</i>	32
E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	32

1. Populasi	32
2. Sampel.....	33
3. Teknik Sampling.....	33
F. Metode Pengumpulan Data	34
1. Skala Stres Akademik	36
2. Skala <i>Self Regulated Learning</i>	36
G. Validitas dan Reliabilitas	37
1. Validitas.....	37
2. Reliabilitas.....	37
H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	38
1. Uji Validitas dan Reliabilitas	38
a. Skala Stres Akademik	38
b. Skala <i>Self Regulated Learning</i>	40
I. Teknik Analisa Data.....	42
1. Uji Normalitas	42
2. Uji Linearitas	42
J. Uji Hipotesis	43

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	44
1. Karakteristik Responden	44
2. Hasil Uji Deskriptif	45
3. Hasil Uji Asumsi	47
a. Uji Normalitas	47
b. Uji Lineritas	50
4. Hasil Uji Hipotesis	50
B. Pembahasan	55

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	63
B. Saran	63

DAFTAR PUSTAKA	66
-----------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data <i>screening</i> Stres Akademik	5
Tabel 2. Skala Pengukuran Likert	35
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Stres Akademik.....	36
Tabel 4. <i>Blueprint Self Regulated Learning</i>	36
Tabel 5. Tingkat Keandalan <i>Cronbach's Alpha</i>	38
Tabel 6. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik <i>Try Out</i> (N=50)	39
Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik <i>Try Out</i>	39
Tabel 8. Rangkuman Analisis Keandalan Butir Stres Akademik <i>Try Out</i> (N=50)	40
Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala <i>Self Regulated Learning</i> <i>Try Out</i> (N=50)	40
Tabel 10. Sebaran Aitem Skala <i>Self Regulated Learning Try Out</i>	41
Tabel 11. Rangkuman Analisis Keandalan Skala <i>Self Regulated Learning</i> <i>Try Out</i> (N=50)	41
Tabel 12. Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan	44
Tabel 13. <i>Mean</i> Empirik dan <i>Mean</i> Hipotetik	46
Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik	46
Tabel 15. Kategorisasi Skor <i>Self Regulated Learning</i>	47
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 17. Hasil Uji Lineritas	50
Tabel 18. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana	51
Tabel 19. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Multivariat model Penuh Aspek- Aspek Variabel Bebas Terhadap Aspek-Aspek Variabel terikat	51
Tabel 20. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Tekanan Belajar (Y_A)	52
Tabel 21. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Beban Tugas (Y_B)	53
Tabel 22. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek kekhawatiran Terhadap Nilai (Y_C)	53
Tabel 23. Hasil Uji regresi Parsial Terhadap Aspek Ekspetasi Diri (Y_D)	53
Tabel 24. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Keputusanasaan (Y_E)	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Screening</i> Stres Akademik	4
Gambar 2. <i>Screening Self Regulated Learning</i>	9
Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian	29
Gambar 4. Q-Q Plot Stres Akademik	48
Gambar 5. Q-Q Plot <i>Self Regulated Learning</i>	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner <i>Screening</i> Penelitian	67
Lampiran 2. Kuesioner Penelitian	68
Lampiran 3. <i>Blueprint</i> Skala Penelitian	73
Lampiran 4. Imput Data Excel	78
Lampiran 5. Hasil Uji Validitas.....	84
Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas	101
Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif	102
Lampiran 8. Hasil Uji Kategorisasi skor	102
Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas	103
Lampiran 10. Hasil Uji Linieritas	105
Lampiran 11. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana	105
Lampiran 12. Hasil Uji Model Multivariat Model Penuh.....	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan mempunyai aspek dan peran yang penting untuk kemajuan suatu bangsa dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia dan upaya mewujudkan cita-cita anak Indonesia dalam mewujudkan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa yang lebih sejahtera. Pendidikan bertujuan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri setiap mahasiswa (peserta didik), agar mahasiswa mampu berkembang optimal dan menjadi tonggak estafet generasi penerus bangsa yang diharapkan (Depdiknas, 2003).

Proses pembelajaran selama ini dilakukan secara konvensional, namun sejak pandemic pada bulan Maret 2020 Indonesia melakukan pembelajaran di rumah sebagai akibat dari pandemi covid-19 Arika (dalam Barseli, Ifdil & Fitria, 2020). Kebijakan belajar di rumah ini dilakukan untuk mengurangi interaksi fisik sebagai upaya pencegahan penularan virus corona jenis baru atau covid-19. Berdasarkan surat edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) Direktorat Pendidikan Tinggi No 1 tahun 2020 tentang pencegahan penyebaran covid-19, perguruan tinggi meniadakan kegiatan belajar mengajar di kampus dan mengalihkannya menjadi pembelajaran jarak jauh atau kuliah *online* (daring) termasuk Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Pembelajaran kuliah *online* atau daring merupakan suatu proses pembelajaran yang dilakukan tanpa adanya tatap muka langsung antara dosen dan

mahasiswa, melainkan secara online dengan menggunakan jaringan internet. Pembelajaran daring memuat berbagai aspek yaitu media sebagai alat komunikasi pembelajaran yang digunakan sebagai pilihan untuk proses belajar, kesiapan dosen dalam proses penyampaian materi, evaluasi proses belajar mahasiswa dengan berbagai bentuk tugas maupun tes yang diberikan, serta kemandirian mahasiswa dalam menggali pengetahuan dan mengasah kemampuan (Andiarna & Kusumawati, 2020). Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-kendala yang juga dihadapi oleh mahasiswa seperti paket internet yang habis, pekerjaan rumah yang harus dikerjakan juga, dan tugas kuliah yang menumpuk serta kurang fokus dalam mengikuti proses perkuliahan. Berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan oleh mahasiswa menyebabkan mereka mengalami stres akademik. Ketidakmampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan keadaan tersebut membuat para mahasiswa mengalami stres akademik selama kuliah *online* berlangsung (Barseli, Ifdil & Fitria, 2020).

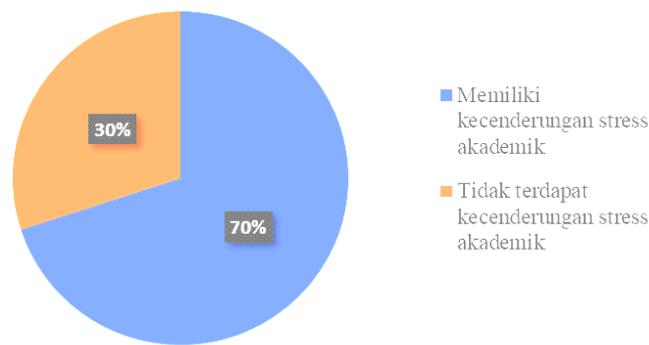
Mahasiswa menjadi kelompok yang rentan terhadap stres yang berasal dari kehidupan akademik. Stres yang biasanya dialami mahasiswa disebabkan adanya tuntutan kehidupan dan tanggung jawab akademik. Perubahan sistem pembelajaran *online* selama pandemi mengharuskan mahasiswa memperoleh tugas yang lebih banyak dan jadwal perkuliahan yang padat sehingga hal tersebut menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa selama kuliah *online* atau daring berlangsung (Hamzah & R, 2020).

Stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang bersifat pembelajaran dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial melebihi batas kemampuan yang ditandai reaksi fisik, emosi, mental dan perilaku (Rachamayanie, Setiawan & Fuadi 2016). Stres akademik telah menjadi permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal (Sagita, Daharnis & Syahniar 2017). Stres akademik terjadi dikarenakan banyaknya tuntutan akademis yang dihadapi mahasiswa, hal itu sekaligus menjadi tantangan bagi mahasiswa untuk dapat mengelola tekanan dengan baik agar hasil yang didapat juga baik selama perkuliahan (Santrock, 2012).

Banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik saat menjalani pembelajaran daring di masa pandemi. Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman mengalami stres akademik terbanyak ada di kategori sedang yakni 80 mahasiswa. Disusul dengan stres akademik kategori tinggi sebesar 55 mahasiswa dan kategori rendah sebanyak 48 mahasiswa. Sementara itu, kategori sangat tinggi berjumlah 14 mahasiswa dan sangat rendah ada 11 mahasiswa. Artinya mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemi (Lubis, Ramadhani & Rasyid, 2021)

Diagram di bawah menjelaskan hasil *screening* terkait stres akademik kepada 60 mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang sedang melakukan kuliah *online* di masa pandemi, adapun hasil *screening* sebagai berikut:

Screening Stres Akademik



Gambar 1. Screening Stres Akademik

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa 70% mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu politik Universitas Mulawarman mengalami stress akademik dan 30% mahasiswa yang tidak mengalami stres akademik. Bentuk perilaku mahasiswa saat sedang mengalami stres akademik adalah menjadi tidak semangat dalam pembelajaran kuliah *online* ini dikarenakan mendapat berbagai tekanan seperti menumpuknya tugas, jaringan dan padatnya jadwal kuliah. Sehingga berpengaruh terhadap tidak maksimalnya mahasiswa dalam proses pembelajaran di masa pandemi ini.

Tabel. 1 Data Screening Stres Akademik

No	Aitem	Ya	Persentase	Tidak	Persentase
1.	Saya mengalami stres selama kuliah <i>online</i>	41	68,3%	19	31,7%
2.	Saya merasa kurang nyaman saat mengikuti kuliah <i>online</i>	44	73,3%	16	48,3%
3.	Saya merasa mudah mengantuk saat kuliah <i>online</i>	43	71,7%	17	28,3%
4.	Saya merasa mudah lelah saat mengikuti kuliah <i>online</i>	53	88,3%	7	11,7%
5.	Saya merasa tertekan saat kuliah <i>online</i>	29	48,3%	31	51,7%
Total		42	70%	18	30%

Sumber: Data Screening 2021

Berdasarkan hasil *screening* di atas dapat dikatakan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres akademik, hal ini didasari dengan beberapa pertanyaan perihal gejala stres akademik. Sebagian besar responden menjawab “ya” pada gejala fisik dan gejala perilaku, yaitu mahasiswa mengalami kelelahan, kurang nyaman dan mengantuk saat mengikuti kuliah *online*. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik saat kuliah *online*. Sejalan dengan pendapat Desmita (2010) ketika individu mengalami stres akademik akan menimbulkan perasaan tidak nyaman serta perubahan pada perilaku, selain itu reaksi yang timbul pada individu yang mengalami stres akademik akan mudah merasa lelah dan pola tidur terganggu (Ramadani dalam Merry & Mamahit 2020).

Peneliti kemudian mencari data pendukung dengan melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik salah satunya subjek RA yakni mahasiswa dari jurusan Ilmu Pemerintahan yang sedang menempuh semester empat menyatakan bahwa sering merasakan kelelahan saat mengikuti kuliah *online* disebabkan karena banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen baik tugas individu maupun tugas kelompok. RA merasakan seperti tidak bersemangat selama kuliah *online* berlangsung, banyak faktor yang membuat RA merasa tidak bersemangat yaitu materi yang susah dipahami dan jaringan yang terkadang tidak stabil sehingga materi yang didapat terkesan jadi tidak bisa dimengerti, sehingga materi yang sampai kepada mahasiswa menjadi kurang dan itu membuat RA menjadi merasa terganggu dalam belajarnya. RA juga mengatakan selama kuliah *online* ini mudah sekali mengantuk, cemas, marah dan tidak fokus, disebabkan menatap layar laptop hampir seharian penuh dan juga disebabkan

karena sulit tidur memikirkan tugas kuliah yang menumpuk, sehingga membuatnya mudah mengantuk dan tidak fokus terkadang mengalami sakit kepala jika terlalu lama di depan laptop.

Hasil wawancara selanjutnya dengan subjek ARS yakni mahasiswa dari jurusan Hubungan Internasional yang sedang menempuh semester empat menyatakan bahwa sering terlambat masuk kelas jika jadwal perkuliahannya dimulai pagi hari disebabkan sehari sebelumnya mengerjakan tugas sampai larut malam, sehingga paginya masih merasa mengantuk dan terkadang sudah mulai merasa bosan dengan kuliah *online* ini sehingga pernah beberapa kali tidak mengikuti jam perkuliahan, serta ingin menunda pengerjaan tugas kuliah, disebabkan banyaknya pikiran. ARS juga mengatakan bahwa selama kuliah *online* berlangsung sampai dengan sekarang masih merasakan stres yang disebabkan tugas yang menumpuk ditambah dengan teman kelompok yang terkadang tidak bisa diajak bekerjasama saat ada tugas kelompok. ARS juga menyatakan kondisi di lingkungannya juga tidak mendukung, dikarenakan ada pekerjaan yang harus membantu orang tua.

Berbeda dengan subjek DM yakni mahasiswa jurusan Psikologi menuturkan bahwa selama berlangsungnya kuliah *online* kurang bersemangat dengan situasi pembelajaran jarak jauh ini atau *online*, disebabkan karena terkendala jaringan dan tempat tinggal yang jauh dari kota, sehingga merasa tidak nyaman dengan keadaan lingkungan. DM juga menyatakan bahwa semenjak kuliah *online* ini tugasnya lebih banyak dari kuliah tatap muka, sehingga terkadang sedikit cemas jika tugasnya belum selesai atau tidak mendapatkan hasil yang baik. DM juga mengalami

gangguan tidur dan mudah pusing pada saat kuliah *online* berlangsung DM akan mengantuk dan cepat lelah. Hal ini mengakibatkan DM tidak berkonsentrasi saat belajar.

Selanjutnya, pada subjek DA yakni mahasiswi jurusan Administrasi Bisnis yang menempuh semester lima menuturkan, sejak diberlakukan kuliah *online* ini DA merasa para dosen memberikan tugas yang banyak setiap hari. Hal ini membuatnya semakin stres dikarenakan cemas jika tugasnya tidak selesai tepat waktu. Semenjak kuliah *online* DA merasa sering kali kesulitan tidur karena memikirkan tugas yang menumpuk dan harus diselesaikan tepat waktu. DA juga mengatakan saat kuliah *online* merasa sulit berkonsentrasi, cepat mengantuk dan cepat lelah, begitupun juga saat mengerjakan tugas di rumah DA mengalami kesulitan untuk memahami tugas yang diberikan.

Berdasarkan hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa mahasiswa-mahasiswa tersebut mengalami stres akademik dan gejala stres yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan gangguan tidur karena memikirkan tugas, tidak konsentrasi dan lelah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) yang menyatakan gejala stres akademik salah satunya adalah gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan sehingga stres akademik yang dialami mempengaruhi kondisi mental dan fisik mahasiswa yang berimplikasi pada penurunan kemampuan akademik karena stres akademik yang dialaminya. Stres akademik yang dialami mahasiswa di atas selama pembelajaran daring tentu dapat memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademiknya. Mahasiswa tersebut akan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengingat materi, sulit

memahami materi, sering menunda-nunda penyelesaian tugas, dan berpikir negatif pada diri dan lingkungannya. Selain itu juga dapat menimbulkan rasa cemas, mudah marah, hingga frustrasi (Aryani dalam Lubis, Ramadhani & Rasyid, 2021).

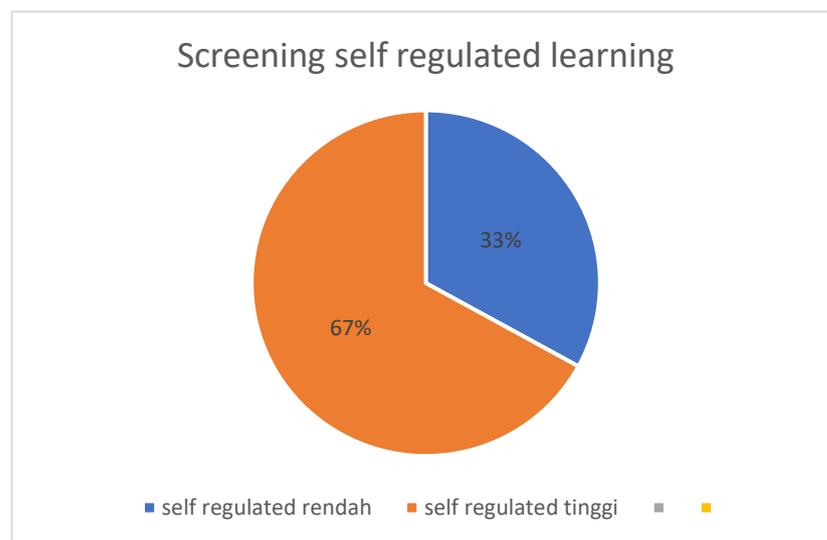
Salah satu faktor yang memengaruhi stres akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal dalam diri individu (Alvin, 2007). Faktor internal mengarah pada pola pikir, kepribadian dan keyakinan yang dimiliki oleh mahasiswa. Faktor internal tersebut tidak akan terjadi apabila mahasiswa mampu berfikir, bertindak dan berperilaku untuk dapat mengelola cara belajarnya sendiri (Priskila & Savira, 2019). Oleh karena itu individu yang dapat mengendalikan situasinya akan berusaha aktif dalam proses belajar dalam mengatur, mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku dalam menghadapi tekanan-tekanan belajar yang biasa disebut dengan *self regulated learning*.

Dalam menghadapi perkuliahan, mahasiswa harus mampu untuk mengatur waktu, merencanakan kegiatan dan mengukur kemampuan dirinya agar tidak mengalami stres akademik (Womble, 2001). Mahasiswa yang mempunyai pengaturan waktu yang baik terlihat dari bagaimana mahasiswa yang membuat dan melaksanakan kegiatan sesuai dengan strategi belajarnya, untuk merencanakan dan menggunakan strategi perilaku pada mahasiswa adalah salah satu bentuk dari *self regulated learning* (Zimmerman, 2005).

Menurut Corno & Mandinach dalam Mukhid (2008) Menjelaskan *Self regulated learning* merupakan suatu usaha untuk memperdalam dan memanipulasi jaringan asosiatif dalam suatu bidang khusus (yang tidak perlu membatasi pada isi akademik) dan memonitor serta meningkatkan proses-proses yang mendalam. *Self*

regulated learning mengacu pada perencanaan yang hati-hati dan monitoring terhadap proses-proses kognitif dan afektif yang tercakup dalam penyelesaian tugas-tugas akademik yang berhasil dengan baik.

Diagram di bawah menjelaskan hasil *screening* terkait *self regulated learning* kepada 60 mahasiswa/i Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang sedang melakukan kuliah *online* di masa pandemi. Adapun hasil *screening* sebagai berikut:



Gambar 2. Screening Self Regulated Learning

Berdasarkan data di atas menunjukkan 67% mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman memiliki *self regulated learning* yang rendah dan 33% mahasiswa memiliki *self regulated learning* yang baik. Bentuk perilaku yang tidak memiliki *self regulated learning* adalah tidak dapat mengontrol serta merencanakan proses dalam pembelajarannya sendiri seperti tidak melakukan evaluasi selama kuliah berlangsung. Sehingga mahasiswa merasa tidak mampu dalam mempertahankan strategi pembelajarannya sendiri.

Peneliti kemudian mencari data pendukung dengan melakukan wawancara subjek NA yakni mahasiswa dari jurusan Hubungan Internasional yang sedang menempuh semester lima menyatakan bahwa selama kuliah *online* merasa berbeda dengan kegiatan kuliah sebelumnya, subjek merasakan perubahan dari perilaku semangat belajar saat kuliah tatap muka dibanding dengan kuliah *online*, dimana jauh lebih melelahkan disebabkan karena tugas yang banyak dan pekerjaan rumah yang harus diselesaikan dan ditambah dengan kegiatan eksternal yang juga harus melakukan daring. Subjek menyatakan belum bisa mengatur dan memperbaiki jadwal dengan baik sehingga subjek merasa tidak maksimal dalam pembelajarannya, subjek NA juga menceritakan saat sebelum masa pandemi NA sangat bersemangat membuat kegiatan belajar dan kegiatan organisasi, sehingga NA mampu mengatur belajarnya, namun berbeda dengan kuliah *online* sekarang NA sering khawatir dan cemas disebabkan terlalu banyak tugas dan kegiatan lain sehingga terkadang tidak maksimal dalam pembelajaran seperti kesiangan, terlambat mengumpulkan tugas dan belajar ketika saat ujian saja, namun subjek mengatakan tetap berkonsentrasi agar tidak tertinggal dalam menerima materi.

Selanjutnya, sebaliknya pada subjek SM pada mahasiswa jurusan Sosiologi yang sedang menempuh semester lima menyatakan bahwa selama kuliah *online* berlangsung hingga saat ini, SM merasa belajarnya tidak terkontrol dengan baik, disebabkan karena kuliah kali ini hanya di rumah saja membuat SM cepat merasa bosan dan tidak dapat berkonsentrasi saat belajar maupun saat kuliah *online*. SM menyatakan selama kuliah *online* tugas-tugas yang diberikan pun sangat banyak, SM merasa kebingungan untuk mengatur belajarnya dan mengatur tugas-tugas

kuliah. Sehingga SM merasa meskipun dengan adanya jadwal atau perencanaan yang dibuat oleh SM tetap tidak membuat belajarnya jadi baik, bahkan sebaliknya SM menunda-nunda serta beberapa kali terlambat untuk mengumpulkan tugas. SM menceritakan jika dulu saat kuliah sebelum pandemi memiliki jadwal belajar dan jadwal kegiatan kampus, sehingga dapat merencanakan dengan baik selama belajar.

Dari hasil wawancara di atas, untuk dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dan kemampuan pengaturan waktu yang baik, mahasiswa merencanakan dan menggunakan strategi perilaku pada dirinya, perilaku ini adalah *self regulated learning*. Zimmerman (2005) juga mengatakan bahwa *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara behavioral. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar.

Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* ditunjukkan adanya kebiasaan belajar yang teratur serta menerapkan strategi belajarnya untuk mencapai hasil yang baik, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami. Apabila mahasiswa tidak memiliki strategi belajar seperti merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar maka mahasiswa tersebut memiliki regulasi diri yang rendah (Montalvo & Toorres, 2004). Dengan adanya situasi perubahan pembelajaran ini selama pandemi berlangsung dengan segala keterbatasan yang ada, mahasiswa belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan kondisi saat ini. Sehingga mahasiswa

terkadang masih merasa stres meski sudah membuat pengaturan belajar yang terencana saat di rumah selama kuliah *online*.

Adapun keunikan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah X, Y subjek penelitian dan lokasi penelitian. Seperti penelitian yang pernah dilakukan Maria Resita Eka Putri pada tahun 2017 dengan judul Hubungan *Self Regulated Learning* Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa (survei dilakukan pada mahasiswa Psikologi di Universitas Sanata Dharma). Lokasi penelitian ini berada di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Pada penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, variabel bebas yaitu *self regulated learning* serta stres akademik sebagai variabel terikat. Kemudian pada penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu *self regulated learning* serta satu variabel terikat yaitu stres akademik. Selain itu, pada penelitian ini penulis memfokuskan pada situasi di masa pandemi yaitu covid-19.

Penelitian sebelumnya juga dilakukan oleh Meli pada tahun 2020 dengan judul Hubungan Antara *Self Regulated Learning* Dengan Stress Akademik (survei dilakukan pada siswa MAN 2 Pekanbaru yang menghafal al-quran). Pada penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel, variabel bebas yaitu *self regulated learning* serta variabel terikat yaitu stress akademik. Kemudian pada penelitian ini menggunakan variabel bebas yaitu *self regulated learning* serta satu variabel terikat yaitu stres akademik. Pada penelitian ini, penulis menggunakan subjek mahasiswa semester tiga dan empat yang sedang menjalani kuliah *online*.

Berdasarkan pembahasan di atas, bahwa mahasiswa yang sedang menjalani kuliah *online* di masa pandemi banyak mengalami permasalahan baik dari internal

maupun eksternal yang mengakibatkan mahasiswa rentan terhadap stres akademik. Gejala yang terdapat pada mahasiswa yang memiliki stres akademik dapat menghambat proses pembelajaran selama masa pandemi. Oleh karena itu mahasiswa harus memiliki strategi pengelolaan belajar yang baik. Perencanaan belajar saja tidak sepenuhnya menjamin bisa terbebas dari stres akademik selama pembelajaran daring. Seseorang yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka akan cenderung memiliki stres akademik yang rendah, begitupun sebaliknya (Qolbu dalam Priskila & Savira, 2019). Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui lebih dalam seberapa besar pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui tentang “Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dengan latar belakang yang telah diuraikan, tujuan penelitian adalah apakah terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah online di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self regulated*

learning terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah online di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman ?

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan bagi ilmu pengetahuan terkait dengan *self regulated learning* dan stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa-mahasiswi psikologi Pendidikan dan klinis untuk menambah wawasan dan pengetahuan serta dapat digunakan sebagai pedoman untuk penelitian lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi untuk menambah pengetahuan dan wawasan khususnya kepada mahasiswa tentang pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah *online* di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

b) Bagi Program Studi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam proses bimbingan serta melakukan pengawasan dan pemantauan terhadap mahasiswa.

c) Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dan acuan dalam mengembangkan penelitian yang sejenisnya, terutama yang berkaitan dengan *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Pada dasarnya stres akademik merupakan tekanan akibat persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik. Tekanan ini melahirkan respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik di kampus (Barseli, Ifdil & Nikmarijal 2017). Sedangkan menurut Rachamayanie, Setiawan dan Fuadi (2016) stres akademik merupakan respon mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang bersifat pembelajaran dengan sumberdaya biologis, psikologis, dan sosial melebihi batas kemampuan yang ditandai reaksi fisik, emosi, mental dan perilaku.

Menurut Ernawati dan Rusmawati (2015) stres akademik merupakan sebagai reaksi fisik dan psikis berupa gejala biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial yang muncul karena adanya stimulus berupa tekanan-tekanan dalam bidang akademik (*stressor*) yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Menurut Indriyani dan Handayani (2018) stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan, terjadi dalam masa pendidikan, dan disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan, dan terjadi bila mahasiswa mengalami ketegangan emosi saat ia gagal mengatasi

tuntutan tersebut. Sedangkan, Menurut Yusuf dan Jannatul (2020) Stres akademik merupakan suatu kondisi individu yang timbul karena banyaknya tekanan atau tuntutan akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya sehingga individu merasa terbebani.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu atau mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang semakin meningkat sehingga individu merasa terbebani dalam masa pendidikan.

2. Aspek – Aspek Stres Akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou (2011) terdapat lima aspek-aspek stres akademik.

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah/kampus dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah dan di kampus. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, laporan yang menumpuk di kampus dan ujian/ulangan.

c. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Kekhawatiran terhadap nilai merupakan aspek stres akademik dimana

siswa dan mahasiswa khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah atau di kampus dan menganggap nilai sangat penting.

d. Ekspektasi Diri

Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua, guru dan dosen apabila nilai akademis tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusasaan

Keputusasaan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas baik di sekolah maupun materi kuliah di kampus.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek stres akademik meliputi tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusasaan.

3. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut Puspitasari (dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017) terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing aspek, yaitu :

a. Faktor Internal

1) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa individu dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa maupun mahasiswa.

2) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa maupun mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa maupun mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa maupun mahasiswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres individu adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri sendiri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban mahasiswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak

dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa maupun mahasiswa meningkat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa maupun mahasiswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, dosen, tetangga, teman sebaya dan diri sendiri.

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa maupun mahasiswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, individu yang tidak berprestasi di sekolah atau di kampus disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dosen serta dimarahi orang tua dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orang tua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik meliputi yang pertama faktor internal yakni pola pikir, kepribadian dan keyakinan sedangkan yang kedua faktor eksternal yakni

pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua saling berlomba.

4. Gejala Stres Akademik

Menurut Hernawati dalam (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2017) terdapat tiga gejala stres akademik. Berikut penjelasannya yaitu :

a. Gejala emosional

Mahasiswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik. Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

b. Gejala fisik

Mahasiswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar. Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu: sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah atau lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

c. Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir dan perilaku sosial yang

berubah.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres akademik meliputi gejala emosional, gejala fisik dan gejala perilaku.

B. *Self Regulated Learning*

1. Definisi *Self Regulated Learning*

Pada dasarnya *self-regulated learning* sebagai kemampuan belajar untuk berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral*. Secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan, mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara *behavioral*, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar Zimmerman (Fasikhah & Fatimah, 2013).

Menurut Saputra dan Handaka (2019) *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. Menurut Ulum (2016) *self-regulated learning* merupakan suatu usaha aktif dan mandiri untuk dapat membantu mengarahkan proses belajar pada tujuan belajar yang ingin dicapai.

Menurut Fasikhah dan Fatimah (2013) *self-regulated learning* merupakan kegiatan dimana individu yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses

belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun *behavioral*. Sedangkan menurut Sucipto (2014) *self regulated learning* merupakan kemampuan dimana individu aktif dengan sengaja mengontrol proses kognitif, motivasi (keyakinan-keyakinan, nilai-nilai dan kondisi emosi) dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu yang telah diterapkan.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* merupakan kemampuan individu berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral* menjadi usaha aktif dan mandiri dalam proses belajar untuk dapat membantu mengarahkan proses belajar mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar yang telah diterapkan.

2. Aspek – Aspek *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (dalam Najah, 2012) terdapat tiga aspek *self regulated learning*. Berikut penjelasannya, yaitu :

a. Kognisi

Meliputi proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara di dalam proses berfikir. Kognisi dalam *self regulated learning* adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi

dalam aktivitas belajar.

b. Motivasi

Motivasi dalam *self regulated learning* ini merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

c. Perilaku

Perilaku dalam *self regulated learning* ini merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *self regulated learning* meliputi kognisi, motivasi dan perilaku.

3. Faktor – Faktor Yang Memengaruhi *Self Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (2005) terdapat tiga faktor yang memengaruhi *Self Regulated Learning*. Berikut penjelasannya, yaitu :

a. Faktor pribadi (*Person*)

Dalam triadik ini diilustrasikan sebagai individu yang memiliki pengaruh pribadi seperti pengetahuan yang dimiliki peserta didik, tujuan sebagai hasil proses berpikir peserta didik, dan afeksi sebagai bentuk emosi yang dimiliki peserta didik.

b. Faktor perilaku (*Behavior*)

Dalam triadik ini diilustrasikan sebagai tindakan peserta didik dalam

memanipulasi lingkungan sebagai tindakan proaktif seperti meminimalisir gangguan berupa polusi udara (*noise*) bagi peserta didik yang gemar belajar di lingkungan yang sepi, mengatur cahaya pada ruangan tempat belajar dan menata meja belajar. Inisiasi lingkungan ini adalah salah satu formula yang mendukung keberhasilan *Self-regulated learning*.

c. Faktor lingkungan (*Environment*)

Dalam triadik ini diilustrasikan sebagai perilaku partisipasi aktif peserta didik yang muncul berdasarkan kolaborasi antara proses berpikir dan keadaan lingkungan yang saling mempengaruhi satu sama lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa faktor yang memengaruhi *self regulated learning* meliputi pribadi (*person*), perilaku (*behaviour*) dan lingkungan (*environment*).

C. Kerangka Pemikiran

Regulasi memiliki kaitan dengan stres akademik pada mahasiswa terkait pengelolaan diri dalam belajar, salah satunya dalam pengerjaan tugas akademik, dan mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan untuk mengelola diri dalam aktivitas belajarnya atau yang disebut *self regulated learning*.

Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk mengelola secara efektif pengalaman belajarnya sendiri dalam berbagai cara sehingga mencapai hasil belajar yang optimal disebut dengan *self regulated learning* (Wolters, 2010). Jika mahasiswa memiliki *self regulated learning* dalam dirinya mereka mampu mengombinasikan keterampilan belajar akademik dan pengendalian diri yang

membuat pembelajarannya terasa lebih mudah, sehingga mereka lebih termotivasi untuk belajar (Woolfolk, 2009). Kemampuan meregulasi diri individu dalam belajar atau yang disebut dengan *self regulated learning* sangat diperlukan terutama untuk mahasiswa agar menunjang pembelajarannya selama perkuliahan. Kemampuan *self regulated learning* ini sangat diperlukan, karena sebagai mahasiswa bukan hanya kemampuan inteligensinya saja yang harus dikembangkan melainkan kemampuan dalam mengatur cara belajarnya yang harus diperhatikan untuk mencapai pembelajaran yang baik (Priskila & Savira, 2019).

Menurut Qlbu dalam (Priskila & Savira, 2019) bahwa adanya hubungan negatif pada *self regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa, jadi semakin rendah *self regulated learning* mahasiswa maka stres akademik mahasiswa semakin tinggi. *Self regulated learning* secara umum dicirikan sebagai partisipan yang aktif dan mengontrol secara efisien pengalaman belajar mereka sendiri dengan cara-cara yang berbeda, mencakup menentukan kerja yang produktif dan menggunakan sumber-sumber secara efektif, mengorganisir dan melatih informasi untuk dipelajari dan mempertahankan kepercayaan motivasi yang positif tentang kemampuan mereka, nilai belajar dan faktor-faktor yang memengaruhi belajar (Zimmerman dan Schunk dalam Mukhid, 2008).

Menurut aspek regulasi kognitif, mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* ditandai dengan tingginya kemampuan untuk merencanakan, melaksanakan dan mengevaluasi aktivitas belajarnya dan aspek motivasi, mahasiswa yang memiliki keinginan yang tinggi untuk belajar secara

mandiri serta dapat mengontrol perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu. Sedangkan aspek perilaku, mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* mampu untuk menyusun lingkungan belajar dan mampu untuk mencari bantuan dalam belajar (Zimmerman dalam Najah, 2012). Jadi dapat dikatakan bahwa semakin tinggi *self regulated learning*, maka semakin baik hasil yang didapatkan dalam belajar. Sebaliknya jika individu memiliki *self regulated learning* yang rendah, maka kurang dapat melakukan perencanaan, pemantauan, evaluasi pembelajaran dengan baik, sehingga hasilnya kurang optimal dan dapat memicu stres pada akademik dalam pembelajaran individu tersebut (Zimmerman, dalam Sucipto, 2014).

Berdasarkan wawancara pada mahasiswa NM menyatakan bahwa selama kuliah *online* dirinya merasa tidak melakukan perencanaan belajar yang baik seperti ketika kuliah tatap muka. Selama kuliah *online* NM lebih sering menunda *deadline* dan beberapa kali tidak mengikuti kegiatan kuliah saat dipagi hari, sehingga saat jadwal ujian berlangsung NM merasa hasilnya kurang optimal. NM merasa bahwa memang selama kuliah *online* ada penurunan dalam mengontrol belajarnya.

Pada saat di masa pandemi ini membuat perubahan dalam pembelajaran tatap muka secara mendadak sehingga membuat pembelajaran tidak berjalan dengan maksimal Kartika (dalam Irawati & Jonatan, 2020). Seiring berjalannya waktu pembelajaran jarak jauh menjadi berdampak pada psikologis mahasiswa, mahasiswa mulai mengeluhkan beberapa hal seperti kendala jaringan, terbatas disebabkan karena harus melakukan kuliah *online* setiap hari melalui aplikasi,

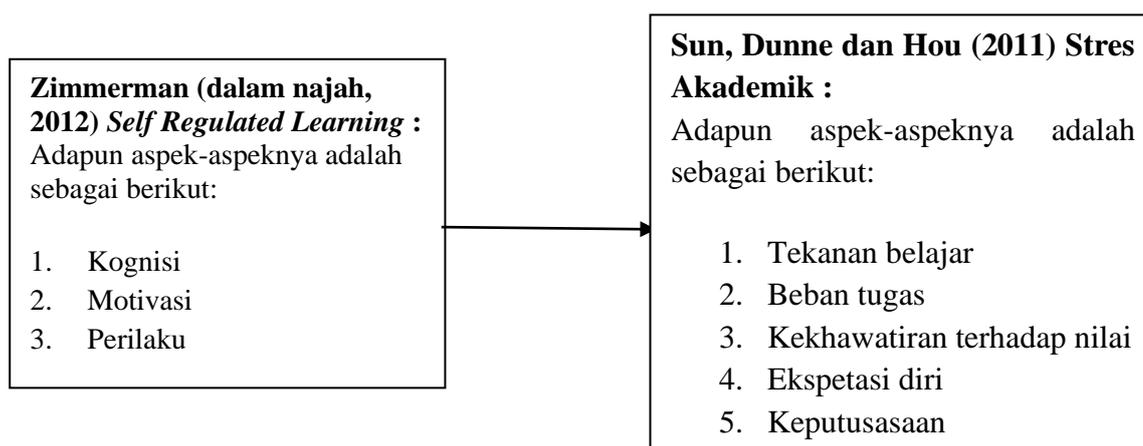
ditambah dengan tugas yang banyak, serta sulitnya pengerjaan tugas kelompok. Hal ini kemudian berdampak pada kesehatan mental mahasiswa sehingga menimbulkan gejala stres, yaitu stres akademik (Kartika, 2020).

Stres akademik pada dasarnya merupakan suatu hal yang lumrah dihadapi oleh mahasiswa sebagai tuntutan belajar. Untuk itu mahasiswa perlu menanamkan suatu keyakinan pada dirinya bahwa dirinya mampu menyelesaikan tuntutan-tuntutan tersebut. Masalah yang dialami mahasiswa pada masa pandemi ini seperti tuntutan-tuntutan yang dibebankan dengan model belajar mengajar secara daring membuat mereka tertekan dan akhirnya menimbulkan gejala stres (Muslim, 2020). Gejala dari stres yang dialami mahasiswa tersebut dapat berdampak kepada gangguan pola tidur atau sulit untuk tidur, sakit kepala, gelisah, mudah marah dan kelelahan fisik (Wahyuni, 2018). Jika dikaitkan dengan beberapa subjek bahwa selama kuliah *online* berlangsung sudah mulai merasa bosan, hal ini sesuai dengan hasil penelitian didapatkan 55,8% merasa stres selama pandemi disebabkan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan, disebabkan karena berada di rumah saja dan tidak ada interaksi dengan teman (PH, Mubin & Basthomi 2020).

Mahasiswa belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan tuntutan kondisi perkuliahan, terkejut dengan rentang waktu belajar yang panjang dan berbeda, serta belum dapat mengatur waktu belajar. Pada beberapa mahasiswa merasa belum bisa belajar dengan baik selama kuliah *online* disebabkan karena tugas banyak, kurangnya istirahat saat perkuliahan sehingga memunculkan stres akademik pada mahasiswa (Fitriasari, Septianingrum, Budury & Khamida dalam Tuasikal & Retnowati, 2020).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat berpengaruh terhadap hasil pembelajaran selama kuliah. Stres cenderung mengganggu dalam proses pembelajaran sehingga memengaruhi perilaku mahasiswa selama belajar, untuk mengurangi dampak stres mahasiswa dalam perkuliahan daring dilakukan dengan pemilihan strategi dalam pembelajaran (Hanifah dalam Tuasikal & Retnowati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat disimpulkan kerangka berpikir pada penelitian ini adalah sebagai berikut.



Gambar 3. Kerangka Konsep Penelitian

D. Hipotesis

Pada penelitian akan diadakan pengujian hipotesis dari pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik. Adapun rumusan hipotesis yang akan diuji dalam penelitian ini adalah :

H₀ : Tidak ada pengaruh antara *self regulated learning* terhadap stres akademik.

H₁ : Terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap stres akademik.

BAB III

METEDOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, merupakan suatu proses ilmiah mulai dari pengumpulan data yang banyak menggunakan angka, penafsiran terhadap data serta penampilan dari hasilnya (Arikunto, 2010). Penelitian kuantitatif menggunakan metode statistika yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka). Pada dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif disebut juga sebagai metode dengan membuat tabel, distribusi frekuensi dan diagram atau grafik sebagai mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami. Sementara itu, statistik inferensial disebut juga sebagai statisik induktif yang metode menarik kesimpulan berdasarkan data yang diperoleh dari sampel untuk menggambarkan karakteristik atau ciri dari suatu populasi.

Rancangan penelitian statistik deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran kondisi sebaran data *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah *online* dimasa pandemi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu

Politik, sedangkan statistik inferensial digunakan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik.

B. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat, yaitu:

1. Variabel bebas : *Self Regualted Learning*
2. Varaibel terikat : Stres Akademik

C. Definisi Konsepsional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan respon tekanan yang dialami individu atau mahasiswa terhadap berbagai tuntutan akademik yang semakin meningkat sehingga individu merasa terbebani oleh berbagai tekanan tersebut.

Tekanan ini melahirkan respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

2. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan kemampuan individu berpartisipasi aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, secara motivasional dan secara *behavioral* menjadi usaha aktif dan mandiri dalam proses belajar untuk dapat membantu mengarahkan proses belajar mulai dari merencanakan, memantau,

mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar yang telah diterapkan.

D. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan sebagai reaksi fisik dan psikis berupa gejala biologis, kognitif, emosional dan perilaku sosial yang muncul karena adanya stimulus berupa tekanan-tekanan dalam bidang akademik (*stressor*) yang semakin meningkat sehingga para mahasiswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Adapun aspek-aspek stres akademik yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan (Sun, Dunne & Hou, 2011).

2. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning merupakan kegiatan dimana mahasiswa yang belajar secara aktif sebagai pengatur proses belajarnya sendiri, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol dan mengevaluasi dirinya secara sistematis untuk mencapai tujuan dalam belajar, dengan menggunakan berbagai strategi baik kognitif, motivasional maupun *behavioral*. Adapun aspek-aspek *self regulated learning* yaitu kognisi, motivasi dan perilaku, Zimmerman (Najah, 2012).

E. Populasi, Sampel dan Teknik Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar (2010) populasi adalah sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Semakin sedikit karakteristik populasi yang

diidentifikasi maka populasi akan semakin heterogen dikarenakan berbagai ciri subjek akan terdapat dalam populasi. Sebaliknya, semakin banyak ciri subjek yang diisyaratkan sebagai populasi, semakin spesifik karakteristik populasinya maka populasi itu akan semakin homogen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman dengan jumlah populasi sebanyak 6000 mahasiswa yang aktif.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2012). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampel* yaitu Teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Jumlah sampel sebanyak 100 subjek, berdasarkan pendapat Sugiyono (2012) ukuran sampel yang dapat atau layak dalam sebuah penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500. Dari 100 jumlah penduduk penelitian ini, telah termasuk dalam kriteria sehingga layak untuk diteliti.

3. Teknik Sampling

Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* yaitu teknik yang tidak memberi peluang/kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi yang dipilih menjadi sampel, untuk pengambilan sampelnya ditentukan dengan *purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2012). Kriteria sampel penelitian ini, yaitu:

- a. Stres akademik mahasiswa pada tahun ketiga terdapat mahasiswa yang terbebani karena ujian yang terlalu banyak, mahasiswa mendapatkan beban

tugas perkuliahan yang berlebihan, prestasi akademik yang menurun, terdapat mahasiswa yang tidak mampu mengatur waktu perkuliahan (Tarwiyah, Mayasari & Pratama, 2020).

- b. Berstatus sebagai mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda yang sedang menjalankan pembelajaran kuliah *online* atau daring selama masa pandemi. Perubahan pembelajaran ini sangat berdampak pada kondisi mahasiswa seperti menjadi stres selama mengikuti perkuliahan *online*, mahasiswa belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan kondisi perkuliahan sekarang ini. Sehingga mahasiswa merasa tertekan dalam menghadapi *deadline* tugas yang cepat serta tugas atau laporan yang menumpuk dan membuat mahasiswa mengalami stres akademik selama kuliah *online*. Sejalan dengan hasil yang didapat oleh peneliti melalui *survey* awal atau data *screening* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan memiliki stres akademik dalam pembelajaran kuliah *online* sebanyak 70% mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi dan terdapat 30% mahasiswa yang mengalami stres akademik yang rendah.

F. Metode pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada dua skala yaitu skala stres akademik dan *self regulated learning*. Skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2012).

Skala yang disusun menggunakan bentuk likert memiliki empat alternatif jawaban. Skala tersebut dikelompokkan dalam pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan empat alternatif jawaban diuraikan sebagai berikut:

Tabel 2. Skala Pengukuran Likert

Jawaban	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
Sangat sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak sesuai	2	3
Sangat tidak sesuai	1	4

Favorable adalah pernyataan yang berisi hal yang positif dan mendukung mengenai aspek penelitian, sedangkan *unfavorable* adalah pernyataan sikap yang berisi hal negatif dan bersifat tidak mendukung mengenai aspek penelitian.

Penyebaran data skala penelitian ini menggunakan uji coba (*try out*) terlebih dahulu sebelum dilakukan uji penelitian instrument sebenarnya. Azwar (2016) menuturkan uji coba (*try out*) untuk mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas aitem-aitem dalam skala penelitian. Apakah aitem-aitem dalam skala yang dibuat sudah mewakili indikator yang ditentukan, apakah susunannya sudah baik atau belum, serta mudah dipahami atau tidak. Aitem yang tidak memperlihatkan kualitas yang baik akan dihilangkan atau direvisi sebelum dimasukkan menjadi skala. Menurut Hadi (2004) uji coba digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dan hanya data dari aitem atau butir sah saja yang dianalisis. Uji coba instrumen dalam penelitian diberikan kepada 50 subjek sesuai teknik *purposive sampling*. Mahfoedz (2007) menyatakan uji coba instrumen sebaiknya paling sedikit 30 responden

karena kaidah umum penelitian agar diperoleh distribusi nilai hasil penelitian mendekati kurva normal. Adapun instrumen dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik disusun berdasarkan aspek stres akademik menurut Sun, Dunne dan Hou (2011). Aspek-aspek tersebut diantaranya tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusan. Adapun sebaran aitem stres akademik dapat dilihat di tabel 4 di bawah ini.

Tabel 3. *Blueprint* stres akademik

No	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>unfavorabel</i>	
1	Tekanan belajar	1,2,13,31	7,8,19,32	8
2	Beban tugas	9,10,21,33	3,4,15,34	8
3	Kekhawatiran terhadap nilai	5,6,17,35	11,12,23,36	8
4	Ekspektasi diri	14,18,22,37	25,26,30,38	8
5	Keputusan	16,20,24,39	27,28,29,40	8
Total				40

2. Skala *Self Regulated Learning*

Skala *self regulated learning* disusun berdasarkan aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Najah, 2012). Aspek-aspek tersebut diantaranya adalah kognisi, motivasi dan perilaku. Adapun sebaran aitem *self regulated learning* dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 4. *Blueprint self regulated learning*

No	Aspek-aspek	Aitem		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>unfavorabel</i>	
1	Kognisi	1,2,13,14	7,8,19,20	8
2	Motivasi	9,10,21,22	3,4,15,16	8
3	Perilaku	5,6,17,18	11,12,23,24	8
Total				24

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

Uji validitas alat ukur bertujuan untuk mengetahui sejauh mana skala yang digunakan mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuannya. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas butir. Menurut Azwar (2016) validitas butir bertujuan untuk mengetahui apakah butir atau aitem yang digunakan baik atau tidak, yang dilakukan dengan mengkorelasikan skor butir total.

Uji validitas dilakukan pada masing-masing variabel penelitian. Dalam program SPSS digunakan *Pearson Product Moment Correlation-Bivariate* dan membandingkan hasil uji *Pearson Correlation* dengan r total korelasi. Berdasarkan nilai korelasi jika r hitung $>$ r total korelasi (0.300) maka aitem dinyatakan valid, sebaliknya jika r hitung $<$ r total korelasi (0.300) maka aitem dinyatakan tidak valid.

2. Reliabilitas

Reliabilitas mengandung arti sejauh mana hasil suatu pengukuran tetap konsisten, dapat dipercaya atau dapat diandalkan apabila dilakukan pengukuran terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama (Azwar, 2010). Reliabilitas alat ukur penelitian ini akan diuji menggunakan teknik uji reliabilitas yang dikembangkan oleh *Cronbach's* yang disebut dengan teknik *Alpha Cronbach's*. Instrumen yang sudah dapat dipercaya, yang reliabel akan menghasilkan data yang dipercaya juga. Apabila data yang memang benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kalipun diambil tetap akan sama.

Ada dua alasan peneliti menggunakan uji *Alpha Cronbach's*, pertama karena teknik ini merupakan teknik pengujian keandalan kuesioner yang paling

sering digunakan, kedua dengan melakukan uji *Alpha Cronbach's* maka akan terdeteksi indikator-indikator yang tidak konsisten.

Menurut Azwar (2010) hasil pengukuran dapat dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach's*. minimal 0.600.

Tabel 5. Tingkat Keandalan *Alpha Cronbach's*

Nilai <i>Cronbach's Alpha</i>	Tingkat Keandalan
0.000-0.200	Kurang Andal
>0.200-0.400	Agak Andal
>0.400-0.600	Cukup Andal
>0.600-0.800	Andal
>0.800-1.000	Sangat Andal

H. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Hasil uji validitas dan reliabilitas masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

a. Skala stres akademik

Skala stres akademik terdiri dari 40 butir dan terbagi atas 5 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 dengan $N = 50$. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa 37 butir valid dan 7 butir gugur.

Nama Variabel	: Stres akademik
Nama Aspek 1	: Tekanan belajar
Nama Aspek 2	: Beban tugas
Nama Aspek 3	: Kekhawatiran terhadap nilai
Nama Aspek 4	: Ekspetasi diri
Nama Aspek 5	: Keputusan

**Tabel 6. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala Stres Akademik
Try Out (N=50)**

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Sahih	R Terendah – Tertinggi	Sig Terendah – Tertinggi
Tekanan Belajar	8	0	8	0.306-0.849	0.031-0.000
Beban Tugas	8	0	8	0.345-0.559	0.014-0.000
Kekhawatiran Terhadap Nilai	8	2	6	0.404-0.777	0.096-0.000
Ekspektasi Diri	8	2	6	0.420-0.838	0.002-0.000
Keputusan	8	3	5	0.500-0.786	0.000-0.000

Sumber data hasil: Hasil Olah SPSS hal 89-93

Tabel 7. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik Try Out

Aspek	Favorabel		Unfavorabel		Jumlah	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Tekanan Belajar	1,2,13,31	-	7,8,19,32	-	8	0
Beban tugas	9,10,21,33	-	3,4,15,34	-	8	0
Kekhawatiran Terhadap Nilai	6,3,5	2	11,12,23,36	-	6	2
Ekspektasi Diri	18,22,37	1	25,26,38	1	6	2
Keputusan	24,39	2	27,28,40	1	5	3

Sumber data hal: Hasil Olah SPSS hal 83

Skala stres akademik terdiri dari 40 butir aitem pernyataan yang terbagi dalam 5 aspek. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dirangkum dalam tabel 6, bahwa terdapat 37 pernyataan dinyatakan sah atau valid pada taraf signifikan 0.005 dan menghasilkan nilai r hitung > 0.300 dengan $N = 50$. Namun terdapat 7 butir aitem pernyataan dinyatakan tidak sah atau tidak valid dikarenakan taraf signifikan berada pada < 0.005 dan menghasilkan nilai r hitung < 0.300 .

Kaidah yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah alat ukur dinyatakan *reliable* apabila nilai $\alpha > 0.600$. Adapun penjelasan hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 8. Rangkuman Analisis Keandalan Butir
Skala Stres Akademik *Try Out* (N=50)**

Aspek	Alpha
Tekanan Belajar	0.777
Beban Tugas	0.637
Kekhawatiran Terhadap Nilai	0.715
Ekspetasi Diri	0.775
Keputusan	0.856
Total	0.930

Sumber data hal: Hasil olah SPSS hal 94

Menurut tabel 8, diketahui bahwa nilai alpha variabel stres akademik diperoleh ialah sebesar 0.930 dan memenuhi kaidah keandalan skala ($\alpha > 0.600$). Hal ini menunjukkan bahwa skala stres akademik dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliable*.

b. Skala *Self regulated learning*

Skala stres akademik terdiri dari 24 butir dan terbagi atas 3 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari r hitung > 0.300 dengan $N = 50$. Berdasarkan hasil uji validitas butir menunjukkan bahwa 24 butir valid dan 1 butir gugur.

Nama Variabel : *Self Regulated Learning*

Nama Aspek 1 : Kognisi

Nama Aspek 2 : Motivasi

Nama Aspek 3 : Perilaku

Tabel 9. Rangkuman Analisis Kesahihan Butir Skala *Self Regulated Learning Try Out* (N = 50)

Aspek	Jumlah Butir Awal	Jumlah Butir Gugur	Jumlah Butir Sahih	R Terendah – Tertinggi	Sig Terendah – Tertinggi
Kognisi	8	1	7	0.360-0.778	0.000-0.000
Motivasi	8	0	8	0.384-0.727	0.006-0.000
Perilaku	8	0	8	0.353-0.700	0.012-0.000

Sumber data hal : Hasil olah SPSS hal 94-96

Tabel 10. Sebaran Aitem Skala *Self Regulated Learning Try Out*

Aspek	Favorabel		Unfavorabel		Jumlah	
	Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Kognisi	1,2,14	1	7,8,19,20	0	7	0
Motivasi	9,10,21,22	0	3,4,15,16	0	8	0
Perilaku	5,6,17,18	0	11,12,23,24	0	8	0

Sumber data: Hasil olah SPSS hal 84

Skala *self regulated learning* terdiri dari 24 butir aitem pernyataan yang terbagi dalam 3 aspek. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dirangkum dalam tabel 9, bahwa terdapat 23 pernyataan dinyatakan shahih atau valid pada taraf signifikansi 0.005 dan menghasilkan nilai r hitung > 0.300 . Namun terdapat 1 butir aitem pernyataan dinyatakan tidak shahis atau tidak valid dikarenakan taraf signifikan berada pada < 0.005 dan menghasilkan nilai r hitung < 0.300 .

Kaidah yang digunakan dalam uji reliabilitas adalah alat ukur dinyatakan *reliable* apabila nilai $\alpha > 0.600$. Adapun penjelasan hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala diuraikan sebagai berikut:

Tabel 11. Rangkuman Analisis Keandalan Skala *Self Regulated Learning Try Out* (N=50)

Aspek	Alpha
Kognisi	0.726
Motivasi	0.612
Perilaku	0.637
Total	0.857

Sumber data : Hasil olah SPSS hal 97

Menurut tabel 8, diketahui bahwa nilai α variabel *self regulated learning* diperoleh ialah sebesar 0.857 dan memenuhi kaidah keandalan skala ($\alpha > 0.600$). Hal ini menunjukkan bahwa skala *self regulated learning* dalam penelitian ini dinyatakan andal atau *reliable*.

I. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear sederhana. Variabel penelitian yang akan dianalisis adalah variabel bebas yaitu (*self regulated learning*) terhadap variabel terikat yaitu (stres akademik). Menurut Sugiyono (2017) regresi linear sederhana adalah sebuah metode pendekatan untuk pemodelan besaran pengaruh antara satu variabel dependen (terikat) dan satu variabel (bebas). Keseluruhan teknik analisa data menggunakan *SPSS 25.0 for windows*. Sebelum dilakukan analisa data, terlebih dahulu akan dilakukan uji asumsi. Pada penelitian ini hanya dilakukan dua uji asumsi:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas yaitu untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Adapun uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan taraf signifikan *alpha* besar 5% atau 0.05 data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikan lebih besar 0.05 atau 5%.

2. Uji Linearitas

Uji asumsi linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel penelitian yang digunakan mempunyai hubungan yang linier ataukah tidak secara signifikan. Uji ini biasanya digunakan sebagai persyaratan dalam analisis korelasi atau regresi linier. Pengujian dibantu dengan program *SPSS* dengan menggunakan *Test for Linearity* dengan taraf signifikan 0.005. Variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linier bila signifikan kurang dari 0.05.

J. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel yang diteliti. Terdapat dua metode uji hipotesis dalam *SPSS*, yaitu menggunakan *Pearson*. Jika uji asumsi menunjukkan bahwa data yang diperoleh berdistribusi normal dan linier, maka peneliti menggunakan *Pearson*. Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara variabel terikat dan variabel bebas. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Individu yang menjadi subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman yang sedang menjalani kuliah di semester tiga dan empat dan sedang menjalankan pembelajaran kuliah *online* selama masa pandemi. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa/i. Adapun distribusi sampel penelitian sebagai berikut:

Tabel 12. Distrubusi Responden Berdasarkan Jurusan

No	Pendidikan	Jumlah	Persentase
1.	Psikologi	25	25
2.	Ilmu pemerintahan	20	20
3.	Hubungan Internasional	15	15
4.	Administrasi Negara	10	10
5.	Administrasi Bisnis	15	15
6.	Sosiologi	15	15
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel 12, dapat diketahui jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa di semester tiga dan empat yang sedang menjalani kuliah *online* selama masa pandemi dengan jurusan psikologi sebanyak 25 mahasiswa, ilmu pemerintahan sebanyak 20 mahasiswa, hubungan internasional sebanyak 15 mahasiswa, administrasi negara sebanyak 10 mahasiswa dan administrasi bisnis sebanyak 15 mahasiswa serta sosiologi sebanyak 15 mahasiswa. Sehingga dapat

diambil kesimpulan bahwa subjek penelitian di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik didominasi oleh jurusan psikologi.

2. Hasil Uji Deskriptif

Deskriptif data digunakan untuk menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik yang menjadi subjek penelitian. *Mean* empiris dan *mean* hipotetik diperoleh dari respon subjek penelitian melalui dua skala penelitian yaitu skala stres akademik dan *self regulated learning*. *Mean* empirik dan standar deviasi empirik diperoleh dari hasil perhitungan melalui program SPSS versi 25.0 *for windows*.

Kategori berdasarkan perbandingan *mean* hipotetik dan *mean* empirik dapat langsung dilakukan dengan melihat deskriptif data penelitian. Menurut Azwar (2016) pada dasarnya interpretasi terhadap skor skala psikologi bersifat normatif, artinya makna skor terhadap suatu norma (*mean*) skor populasi teoritik sebagai parameter sehingga alat ukur berupa angka (kuantitatif) dapat diinterpretasikan secara kualitatif. Acuan normatif tersebut memudahkan pengguna memahami hasil pengukuran. Setiap skor *mean* empirik yang lebih tinggi secara signifikan dari *mean* hipotetik dapat dianggap sebagai indikator tingginya keadaan kelompok subjek pada variabel yang diteliti, demikian juga sebaliknya. Berikut *mean* empirik dan *mean* hipotesis penelitian ini.

Tabel 13. Mean Empirik dan Mean Hipotetik

Variabel	Mean Empirik	SD Empirik	Mean Hipotetik	SD Hipotetik	Status
Stres Akademik	108.44	7.496	82.5	16.5	Tinggi
<i>Self Regulated Learning</i>	53.53	8.107	57.5	11.5	Rendah

Sumber data : Hasil olah SPSS hal 97

Berdasarkan tabel 13, dapat diketahui gambaran keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. Berdasarkan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi diperoleh *mean* empirik sebesar 108.44 lebih besar dari *mean* hipotetik dengan nilai 82.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa berada pada kategori stres akademik yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data skala stres akademik sebagai berikut:

Tabel 14. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 107	Sangat Tinggi	57	57
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	91 - 107	Tinggi	43	43
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	74 - 90	Sedang	0	0
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	58 - 73	Rendah	0	0
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 58	Sangat Rendah	0	0

Sumber data: Hasil olah SPSS hal 97

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 14, maka dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki nilai stres akademik berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai 91 sampai 107 memiliki frekuensi sebanyak 57 mahasiswa atau 57 persen. Hal ini menjelaskan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat stres akademik yang tinggi.

Pada skala *self regulated learning* dapat diketahui bahwa gambaran keadaan sebaran data pada subjek penelitian secara umum berdasarkan hasil pengukuran skala *self regulated learning* yang telah terisi diperoleh *mean* empirik 53.53 lebih rendah dari *mean* hipotetik 57.5 dengan kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa mahasiswa memiliki kategori *self regulated learning* yang rendah. Adapun sebaran frekuensi data skala *self regulated learning* adalah sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Skor *Self Regulated Learning*

Interval Kecenderungan	Skor	Kategori	F	(%)
$X \geq M + 1.5 SD$	≥ 75	Sangat Tinggi	1	1%
$M+0.5 SD < X < M+1.5 SD$	53 – 75	Tinggi	50	50%
$M-0.5 SD < X < M+0.5 SD$	52 - 62	Sedang	7	7%
$M-1.5 SD < X < M-0.5 SD$	40 – 51	Rendah	39	39%
$X \leq M - 1.5 SD$	≤ 40	Sangat Rendah	3	3%

Sumber data: Hasil olah SPSS hal 98

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 15, dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek yang memiliki nilai skala *self regulated learning* berada pada kategori rendah dengan nilai 40 sampai 51 yang memiliki frekuensi sebanyak 39 mahasiswa atau 39 persen. Hal ini menjelaskan bahwa subjek penelitian ini memiliki tingkat *self regulated learning* yang rendah.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat residu atau selisih di antara data aktual dengan data hasil peramalan. Menurut Ghozali (2011), jika asumsi ini dilanggar maka uji statistik menjadi tidak valid untuk jumlah sampel kecil. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai Sig atau $p > 0.05$ maka data berdistribusi normal,

sebaliknya jika $p < 0.005$ maka data berdistribusi tidak normal. Adapun hasil dari uji normalitas masing-masing skala disajikan dalam tabel sebagai berikut:

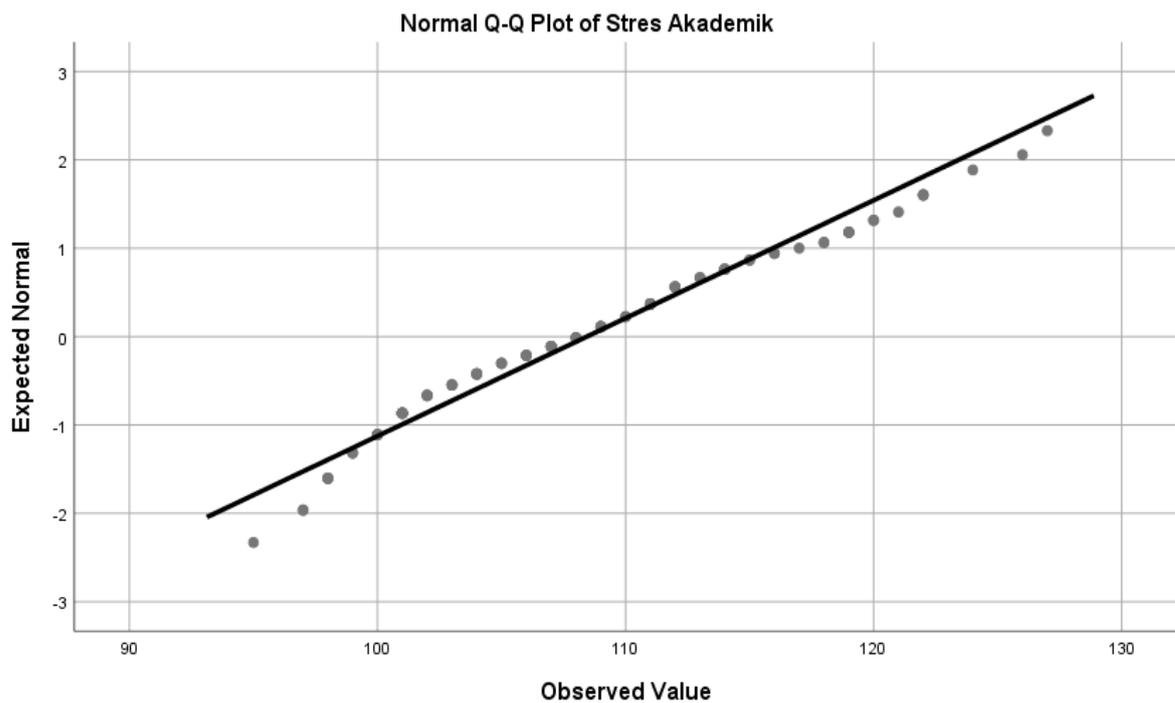
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Keterangan
	P	
Stres Akademik	0.085	Normal
<i>Self Regulated Learning</i>	0.200	Normal

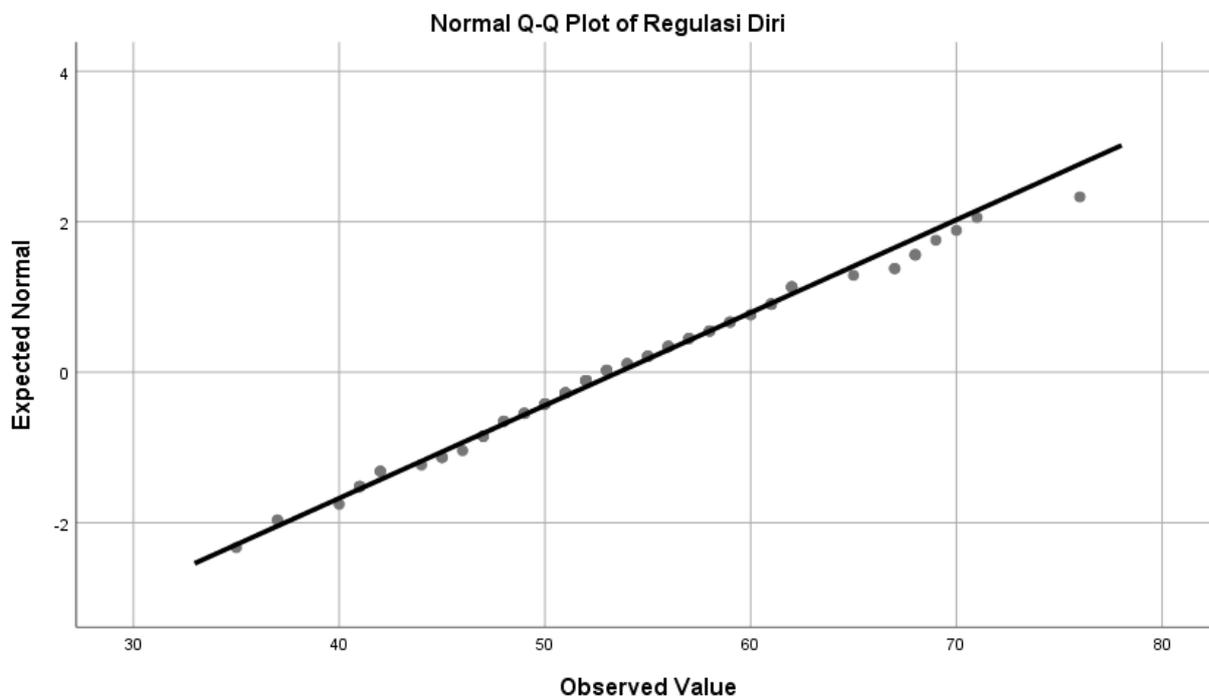
Sumber data: Hasil olah SPSS hal 98

Q-Q Plot Variabel

1) Stres Akademik



Gambar 4. Q-Q Plot Stres Akademik

2) *Self Regulated Learning*

Gambar 5. Q-Q Plot *Self Regulated Learning*

Tabel 16 dapat ditafsirkan sebagai berikut:

- 1) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap variabel stres Akademik menghasilkan nilai $Z = 0.083$ dan $P = 0.085$ ($P > 0.005$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir stres Akademik adalah normal.
- 2) Hasil uji asumsi normalitas sebaran terhadap *self regulated learning* menghasilkan nilai $Z = 0.067$ dan $P = 0.200$ ($P > 0.005$). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan sebaran butir-butir *self regulated learning* adalah normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dengan variabel terikat. Uji linieritas dapat juga untuk mengetahui taraf penyimpangan dari linieritas hubungan tersebut. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linieritas hubungan adalah bila nilai *deviant from linierity* yaitu jika $p > 0.005$ maka hubungan dinyatakan linier (Sugiyono, 2015). Hasil uji linieritas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 17. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	P	Keterangan
Stres Akademik – <i>Self Regulated Learning</i>	1.984	3.94	0.510	Linier

Sumber data: Hasil olah SPSS hal 100

Pada tabel 17 dapat disimpulkan bahwa:

- 1). Hasil uji asumsi linearitas antara variabel stres akademik dengan *self regulated learning* menunjukkan nilai F hitung $<$ F tabel yang artinya pengaruh antara stres akademik dengan *self regulated learning* yang mempunyai nilai *deviant from linearity* $F = 1.984$ dan $P = 0.510 > 0.005$ yang berarti hubungannya dinyatakan linear.

4. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh antara *self regulated learning* terhadap stres akademik. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi linier sederhana. Berdasarkan hasil pengujian regresi linear sederhana atas variabel *self regulated learning* terhadap stres akademik, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 18. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel	F hitung	F tabel	R ²	P
<i>Self regulated Learning</i> (X) Stres Akademik (Y)	5.365	3.94	0.470	0.000

Sumber data: Hasil olah SPSS hal 101

Berdasarkan tabel 18 dapat diketahui, bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$ dan $P < 0.005$ yang artinya bahwa *self regulated learning* terhadap stres akademik memiliki pengaruh yang sangat signifikan dengan $F = 5.365$, $R^2 = 0.470$, dan $P = 0.000$, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis pertama H_1 diterima H_0 ditolak dalam penelitian ini.

Tabel 19. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Multivariat Penuh Aspek-Aspek Variabel Bebas Terhadap Aspek-Aspek Variabel Terikat

Aspek	R ²	F Hitung	F Tabel	P
Kognisi (X _A), Motivasi (X _B), Perilaku (X _C), terhadap Tekanan Belajar (Y _A) terhadap Beban Tugas (Y _B) terhadap Kekhawatiran Terhadap Nilai (Y _C) terhadap Ekspetasi Diri (Y _D) Terhadap Keputusan (Y _E)	0.490	3.991	3.94	0.003
	0.400	3.973	3.94	0.007
	0.160	3.990	3.94	0.005
	0.080	3.991	3.94	0.006
	0.210	4.292	3.94	0.007

Sumber data: Hasil olah SPSS hal 101-103

Berdasarkan tabel 19 dapat diketahui, bahwa aspek-aspek variabel X yaitu kognisi (X_a), motivasi (X_b), perilaku (X_c) memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap aspek-aspek variabel Y yaitu tekanan belajar (Y_a), dibuktikan dengan nilai $R^2 = 0.490$ (49 persen), $F_{hitung} = 3.991 > 3.94$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) dan nilai $P = 0.003$ ($P < 0.005$). Kemudian ketiga aspek dalam variabel X tersebut juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap beban tugas (Y_b), dibuktikan

dengan nilai $R^2 = 0.400$ (40 persen), F hitung = $3.973 > 3.94$ (F hitung $>$ F tabel) dan nilai $P = 0.007$ ($P < 0.005$). Kemudian kelima aspek dalam variabel X tersebut juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap nilai (Y_c), dibuktikan dengan nilai $R^2 = 0.160$ (16 persen), F hitung = $3.990 > 3.94$ (F hitung $>$ F tabel) dan nilai $P = 0.005$ ($P < 0.005$). Kemudian ketiga aspek variabel X tersebut juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kekhawatiran nilai (Y_D), dibuktikan dengan nilai $R^2 = 0.080$ (80 persen), F hitung = $3.991 > 94$ (F hitung $>$ F tabel) dan nilai $P = 0.006$ ($P < 0.005$). Selanjutnya ketiga aspek variabel X tersebut juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keputusan (Y_D), dibuktikan dengan nilai $R^2 = 0.210$ (21 persen), F hitung = $4.292 > 3.94$ (F hitung $>$ F tabel) dan nilai $P = 0.007$ ($P < 0.007$). Kemudian hasil analisis korelasi parsial dengan tekanan belajar (Y_A) disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 20. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Tekanan Belajar (Y_A)

Aspek	Beta	T_{Hitung}	T_{tabel}	P
Kognisi (X_A)	0.102	2.718	1.984	0.002
Motivasi (X_B)	-0.072	-0.520	1.984	0.604
Perilaku (X_C)	0.275	2.230	1.984	0.028

Sumber data: Hasil Olah SPSS hal 104B

Pada tabel 20 dapat diketahui, bahwa aspek kognisi (X_A) berpengaruh dan signifikan terhadap aspek tekanan belajar (Y_A) dengan nilai beta 0.102, T hitung = 2.718 dan nilai $P = 0.002$. Selanjutnya pada aspek perilaku (X_C) berpengaruh dan signifikan terhadap tekanan belajar (Y_A) dengan nilai beta 0.275, T hitung = 2.230 dan nilai $P = 0.028$. Nilai tersebut memenuhi kaidah T hitung $>$ T tabel dan $P < 0.005$. Lebih lanjut pada pengujian analisis regresi parsial terhadap aspek tekanan belajar (Y_B) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 21. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Beban Tugas (Y_B)

Aspek	Beta	T_{Hitung}	T_{tabel}	P
Kognisi (X_A)	-0.181	-1.271	1.984	0.207
Motivasi (X_B)	0.150	0.107	1.984	0.915
Perilaku (X_C)	0.234	2.886	1.984	0.008

Sumber data: Hasil Olah SPSS hal 102

Pada tabel 21 dapat diketahui, bahwa aspek perilaku (X_C) berpengaruh dan signifikan terhadap aspek beban tugas (Y_B) dengan nilai beta 0.234, $T_{hitung} = 2.886$ dan nilai $P = 0.008$. Nilai tersebut memenuhi kaidah $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan $P < 0.005$. Lebih lanjut pada pengujian analisis regresi parsial terhadap aspek kekhawatiran terhadap nilai (Y_C) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 22. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai (Y_C)

Aspek	Beta	T_{Hitung}	T_{tabel}	P
Kognisi (X_A)	0.113	2.091	1.984	0.028
Motivasi (X_B)	0.055	0.391	1.984	0.697
Perilaku (X_C)	0.079	0.629	1.984	0.531

Sumber data: Hasil Olah SPSS hal 104

Pada tabel 22 dapat diketahui, bahwa aspek kognisi (X_A) berpengaruh dan signifikan terhadap aspek kekhawatiran terhadap nilai (Y_C) dengan nilai beta = 0.113, $T_{hitung} = 2.091$ dan nilai $P = 0.028$. Nilai tersebut memenuhi kaidah $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan $P < 0.005$. Lebih lanjut pada pengujian analisis regresi parsial terhadap aspek ekspetasi diri (Y_D) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 23. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Ekspetasi Diri (Y_D)

Aspek	Beta	T_{Hitung}	T_{tabel}	P
Kognisi (X_A)	0.160	2.413	1.984	0.005
Motivasi (X_B)	0.029	0.204	1.984	0.839
Perilaku (X_C)	0.015	0.121	1.984	0.904

Sumber data: Hasil Olah SPSS hal 105

Pada tabel 23 dapat diketahui, bahwa aspek kognisi (X_A) berpengaruh dan signifikan terhadap aspek ekspetasi diri (Y_D) dengan nilai beta = 0.160, T hitung = 2.413 dan nilai P = 0.005. Nilai tersebut memenuhi kaidah T hitung > T tabel dan P < 0.005. Lebih lanjut pada pengujian analisis regresi parsial terhadap aspek keputusasaan (Y_E) dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 24. Hasil Uji Regresi Parsial Terhadap Aspek Keputusasaan (Y_E)

Aspek	Beta	T _{Hitung}	T _{tabel}	P
Kognisi (X_A)	-0.163	-1.134	1984	0.260
Motivasi (X_B)	0.209	2.781	1984	0.003
Perilaku (X_C)	-0.053	-0.420	1984	0.675

Sumber data: Hasil Olah SPSS hal 105

Pada tabel 24 dapat diketahui, bahwa aspek motivasi (X_B) berpengaruh dan signifikan terhadap aspek keputusasaan (Y_E) dengan nilai beta = 0.209, T hitung = 2.781 dan nilai P = 0.003. Nilai tersebut memenuhi kaidah T hitung > T tabel dan P < 0.005.

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah *online*. Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah *online*. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam peneliti ini adalah H_1 diterima H_0 ditolak. Kontribusi (R_2) *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah *online* sebesar 0.470, hal ini

menunjukkan bahwa 47 persen dari faktor terjadinya *self regulated learning* dapat dijelaskan oleh stres akademik. Sisanya 53 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa selama kuliah *online* yaitu pola pikir. Individu yang berpikir tidak dapat mengelola situasi pembelajaran daring sesuai dengan kemampuan dirinya selama pandemi, cenderung mengalami stres akademik lebih besar. Semakin besar kendali bahwa individu dapat melakukan sesuatu yang dia inginkan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami oleh individu (Puspitasari, dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Berdasarkan wawancara FY salah satu mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, memaparkan bahwa selama menjalani kuliah *online* di masa pandemi banyak kendala yang dialami salah satunya tidak bisa mengendalikan situasi saat proses pembelajaran daring. FY sulit mengendalikan situasi saat banyaknya tugas, *deadline* yang singkat dan jadwal kuliah yang padat, sehingga FY sulit dalam mengatur proses pembelajarannya selama kuliah *online*. FY juga mengalami kendala jaringan yang tidak stabil saat berada di rumah yang membuat FY mengeluarkan reaksi emosi. Beberapa kendala dan masalah tersebutlah yang akhirnya menjadi stres akademik bagi FY. Hal ini sejalan dengan penelitian Bakhs & Sayed (2015) menyatakan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak terbatas dari pembelajaran daring saja namun juga termasuk sistem semester, masalah finansial dan sumber daya yang tidak efisien untuk melakukan kegiatan akademik, sehingga stres yang mereka hadapi berdampak pada akademiknya.

Berdasarkan hasil uji deskriptif, subjek pada penelitian ini menggambarkan kondisi sebaran data pada mahasiswa yang mengalami stres akademik kuliah *online*. Ditemukan hasil pengukuran melalui skala stres akademik yang telah terisi bahwa mahasiswa fakultas ilmu sosial dan ilmu politik menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki stres akademik selama kuliah *online* di masa pandemi yang berada pada kategori tinggi. Hal ini sesuai dengan data *screening* sebesar 70 persen mahasiswa memiliki stres akademik.

Selanjutnya subjek pada penelitian ini menggambarkan kondisi sebaran data mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* selama kuliah *online*. Ditemukan hasil pengukuran melalui skala *self regulated learning* yang telah terisi bahwa mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki strategi dalam pembelajaran selama kuliah *online* di masa pandemi yang berada pada kategori rendah. Hal ini sesuai dengan data *screening* sebesar 67 persen mahasiswa tidak memiliki *self regulated learning* yang tinggi.

Hal ini sesuai dengan peneliti dari Karos, Suarni & Sunarjo (2021) bahwa terdapat hubungan semakin tinggi regulasi diri dalam pembelajaran, maka akan semakin rendah tingkat stres akademik pada mahasiswa. Begitu pula dengan sebaliknya, semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka akan semakin rendah pula tingkat stres akademik mahasiswa selama belajar. Sejalan dengan penelitian dari Karos, Suarni & Sunarjo (dalam Andiarna & Kusumawati, 2021) bahwa tingginya stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tidak terlepas dari transisi metode perkuliahan yang diterapkan oleh pemerintah yaitu dengan metode

daring, sehingga terjadinya kebingungan yang dihadapi oleh mahasiswa akibat terjadinya perubahan metode pembelajaran secara cepat dan ditambah muncul kendala-kendala yang ditemui mahasiswa selama menjalankan perkuliahan daring mengakibatkan terjadinya stres akademik oleh para mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian parsial pada aspek perilaku berpengaruh terhadap tekanan belajar. Dalam hal ini *self regulated learning* juga diperlukan mahasiswa ketika sedang mengalami tekanan dalam belajar selama kuliah *online* dapat mengarahkan cara belajarnya dengan menggunakan sejumlah strategi salah satunya adalah perilaku yang memungkinkan mahasiswa untuk meregulasi keseluruhan proses belajar secara intensional atau keterampilan serta pengetahuan yang mereka miliki agar mampu memonitor perilaku dalam belajar, mencocokkan perilaku dan aktivitas dengan tuntutan akademik yang mereka hadapi selama kuliah *online* (Kirana & Juliartiko, 2021). Peneliti Rizqi & Ariati (2016) memaparkan jika seorang merasakan adanya tekanan yang cukup berat akan dapat mengganggu sistem biologis, psikologis, atau sosial individu tersebut sehingga menimbulkan kelelahan atau keletihan.

Sejalan dengan hasil wawancara mahasiswi DS mengatakan selama kuliah *online* merasakan tekanan saat belajar, padatnya jadwal perkuliahan serta tugas tugas yang diberikan sehingga waktu untuk belajar pun semakin banyak yang membuatnya semakin merasa mendapatkan tekanan belajar. DS mengatakan selama kuliah *online* cepat merasakan lelah dan juga mengantuk.

Selanjutnya hasil penelitian parsial pada aspek perilaku berpengaruh terhadap aspek beban tugas. Perilaku dalam meregulasi diri atau *self regulated learning* merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.

Mahasiswa perlu bertindak mengatur perilaku untuk memaksimalkan masalah yang dihadapi khususnya saat mendapatkan beban tugas dalam kuliah *online* yang membuat mereka sulit untuk menerapkan *self regulated learning*. Mengingat *self regulated learning* sangat diperlukan dalam masa pandemi saat ini, secara tidak langsung mahasiswa dipaksa untuk mengakali diri agar mampu mendapatkan aktivitas belajar yang maksimal dengan keadaan yang mendesak seperti saat ini (Kirana & Juliartiko, 2021).

Hal ini sejalan dengan hasil wawancara bersama mahasiswi BD memaparkan bahwa ketika mulai merasakan beban tugas saat kuliah, BD mengeluarkan reaksi perilaku seperti mengeluh, malas dan terkadang marah. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh DeWall (2007) menunjukkan bahwa regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan individu yang memiliki regulasi diri yang efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya dari situasi, seperti menahan diri serta dapat mengontrol dirinya. Regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa dalam memenuhi berbagai tuntutan atau permasalahan yang akan dihadapi (Rahcmah, 2015).

Selanjutnya hasil penelitian parsial pada aspek kognisi berpengaruh terhadap kekhawatiran terhadap nilai. Kognisi dalam *self regulated learning* merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar Zimmerman (dalam Najah, 2012). Kognisi dalam aspek *self regulated learning* mempunyai peranan penting dalam mengatasi stres akademik, jika aspek kognisi mahasiswa rendah maka dapat berakibat nilai yang rendah sehingga menimbulkan kekhawatiran terhadap nilai. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak merencanakan strategi belajarnya dengan baik seperti tidak membuat catatan yang penting selama kuliah *online* sehingga pada saat ujian mahasiswa mengalami kebingungan saat akan belajar. Ketidaksiapan mahasiswa dalam kegiatan belajar memicu perasaan cemas dan kekhawatiran sehingga mempengaruhi nilai kuliah mahasiswa (Puspitasari dalam Barseli, Ifdil & Nikmarijal, 2017).

Sejalan dengan penelitian Pandero (2017) mengatakan *self regulated learning* merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja, terencana yang bersifat siklus dimana pikiran, perasaan dan tindakan dikelola untuk mencapai tujuan akademik. *Self regulated learning* khususnya kognisi berorientasi pada penguasaan tugas dimana individu memiliki keinginan untuk memperoleh pemahaman belajar dan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif.

Selanjutnya hasil penelitian parsial pada aspek kognitif berpengaruh terhadap ekspektasi diri. Dalam hal ini mahasiswa perlu untuk memiliki harapan terhadap dirinya, seorang yang memiliki stres akademik akan memiliki harapan

atau ekspektasi yang rendah terhadap dirinya. Zimmerman (2005) menyampaikan mahasiswa yang memiliki harapan terhadap kemampuan yang dimilikinya dapat menjadi mahasiswa yang sukses dalam belajar, karena mereka percaya serta berekspektasi tinggi dirinya pada saat mengatur dan melaksanakan suatu hal yang berkaitan dengan akademik. Apabila seseorang memiliki ekspektasi pada dirinya mereka cenderung untuk lebih tekun dalam belajar dan dapat melakukan strategi belajarnya.

Selanjutnya hasil penelitian parsial pada aspek motivasi berpengaruh positif terhadap keputusan. Motivasi dalam *self regulated learning* merupakan pendorong yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap kompetensi otonom yang dimiliki dalam aktivitas belajar. Mahasiswa mengalami dampak negatif dari kuliah *online* ini salah satunya adalah motivasi berkurang sehingga merasa tidak efektif selama pembelajaran daring, karena harus mengulang kembali siklus baru (Hermida, 2020). Terciptanya motivasi yang baik dari setiap mahasiswa khususnya ketika dihadapkan pada situasi perkuliahan daring akan mengasah kemampuan mahasiswa tersebut untuk dapat meregulasikan diri mereka saat belajar. Karena mahasiswa secara pribadi memerlukan motivasi bagi diri mereka untuk tetap bertahan serta tidak berputus asa dan saat belajar dengan baik di dalam lingkungan pembelajaran daring (Selvi, 2010).

Mahasiswa yang menerapkan strategi-strategi pembelajaran memiliki kemungkinan yang kecil untuk mengalami stres akademik. Individu dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik, kecil kemungkinan baginya untuk

mengalami stres akademik. Hal tersebut dikarenakan *self regulated learning* sangat berperan dalam pengaturan belajar individu, mulai dari merencanakan, memantau, mengontrol, serta mengevaluasi diri sendiri secara sistematis guna tercapainya tujuan belajar (Priska & Savira, 2019). *Self regulated learning* sangat penting dimiliki oleh setiap mahasiswa karena dapat mempengaruhi cara berpikirnya dalam belajar, sehingga mahasiswa tersebut bisa lebih fokus terhadap tujuan belajarnya. Mahasiswa dengan kemampuan *self regulated learning* juga tidak perlu merasa tertekan atau terbebani dengan berbagai *stressor* akademik yang dialaminya. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik lebih mampu dalam mengelola jadwal tersebut, serta cara belajarnya mampu memperhitungkan apa yang sebaiknya dilakukan ketika dihadapkan situasi yang bisa memicu stres akademik. Artinya kemampuan *self regulated learning* yang baik tersebut, maka mahasiswa cenderung tidak menjadikan proses belajar sebagai beban baginya dan mahasiswa juga cenderung dapat terhindar dari kemungkinan mengalami stres akademik selama kuliah *online* (Karos, Suarni & Sunarjo, 2021).

Dari hasil-hasil pemaparan di atas sudah cukup membuktikan bahwa hasil penelitian ini menyatakan bahwa *self regulated learning* memiliki kontribusi negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dan dapat diartikan sebagai setiap penambahan *self regulated learning* akan mengurangi stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring.

Penelitian ini tidak luput dari kekurangan dan kelemahan yakni karena terdapat beberapa faktor dalam mengumpulkan responden dalam waktu yang

sedikit lama. Dikarenakan keterbatasan dalam penyebaran skala yang tidak dapat dilakukan secara manual, sebab terkendala dengan masa pandemi saat ini. Serta keterbatasan dalam melakukan wawancara kepada responden karena terkendala dengan masa pandemi sehingga tidak dapat bertatap muka, maka tidak dapat melakukan wawancara secara maksimal. Peneliti ini juga tidak sepenuhnya sempurna dan terdapat banyak kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh antara *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah online di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik sebesar 47%.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi subjek

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self regulated learning* bagi dirinya seperti mengatur pola belajar, mengontrol, mengevaluasi dalam belajar agar tercapainya tujuan yang telah direncanakan untuk diri mereka sendiri dalam proses pembelajaran seperti melibatkan kognitif, motivasi dan perilaku.

- a. Kognitif salah satunya menambah pengetahuan mahasiswa serta merencanakan dan mengatur dalam aktivitas belajar seperti membaca buku, menambah literasi serta mengikuti kegiatan komunitas yang positif.

- b. Motivasi berfungsi untuk bisa mengontrol dalam aktivitas belajar, mahasiswa perlu adanya motivasi atau dorongan seperti membuat jurnal atau target belajar yang harus dicapai agar dapat meyakinkan dirinya untuk bisa terlepas dari stres akademik serta mencapai hasil akademik yang memuaskan di masa pembelajaran daring saat ini,
 - c. Mahasiswa perlu adanya perilaku yang harus aktif dalam mewujudkan tahap-tahapan perilaku belajar tersebut menggunakan metode belajar seperti berdiskusi, bertanya, mencari tahu dalam aktivitas belajarnya, agar dapat mengurangi stres akademik selama kuliah online di masa pandemi serta tidak adanya hambatan dalam menuntut ilmu ditengah pandemi.
2. Bagi orang tua dan orang-orang di lingkungan sekitar subjek
- Diharapkan untuk lebih peduli kepada individu atau mahasiswa yang sedang mengalami atau hambatan dalam dunia perkuliahan. Hendaknya orang tua memberikan dukungan seperti, pengawasan selama belajar, memberikan fasilitas, serta motivasi yang positif agar mahasiswa mampu meregulasi diri dalam proses pembelajaran serta mampu menyelesaikan permasalahan dalam dunia perkuliahan, sehingga mahasiswa yang mendapatkan dukungan positif dari orang tua dan sekitar maka mahasiswa akan memiliki motivasi untuk lebih memiliki orientasi belajar dalam menjalani kuliah di masa pandemi meskipun hanya virtual.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperbesar jumlah sampel penelitian di berbagai lokasi, sehingga fenomena yang didapatkan bervariasi, karena peneliti hanya fokus mengambil sampel pada satu lokasi penelitian saja. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk dapat melihat faktor-faktor lain yang dapat mengurangi stres akademik bagi mahasiswa terkhususnya dalam perkuliahan online.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H., M., AlKanhal, A., A., Mahmoud, E. S., Ponnampereuma, G., G., & Alfaris, E., A. 2011. Stress and its effects on medical students: a cross-sectional study at a college of medicine in Saudi Arabia. *Journal Health Popul Nutr*, 29(5), 516 - 522.
- Afifah. & Wardani. 2018. Stres akademik dan gejala gastrointestinal pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 6(2), 121 – 127.
- Hermida, A. P. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1, (1–8).
- Alvin, N. O. 2007. *Handling study stress : panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. 2020. Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 139 – 150.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: suatu pendekatan praktik* (Edisi Revisi). Jakarta: Bumi Aksara.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar : Suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makassar : Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar, S. 2010. *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pelajar Offset.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. 2017. Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143 – 148.
- Corno, L., & Mandinach, E. B. 1983. The role of cognitive engagement in classroom learning and motivation. *Educational Psychologist*, 18(2), 88-108 .
- Depdiknas . 2003. Undang-undang RI No.20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- DeWall, C. N. 2007. Violence Restrained: effects of self-regulation and its depletion on aggression. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 62 - 76.
- Ernawati. & Rumawati. 2015. Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa smk yang menggunakan kurikulum 2013, *Jurnal Empati*, 4(4), 26 – 31.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. 2013. Self-regulated learning (srl) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapa.*, 1(1), 145 – 155.

- Fitriasari, A., Septianingrum, Y., Budury, S., & Khamida. 2020. Stres pembelajaran online berhubungan dengan strategi koping mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 12(4), 985 – 992.
- Hadi, S. 2004. *Metodologi Research II*. Jakarta: Andi Offset.
- Hamzah, & R. H. 2020. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59 – 67.
- Indriyani, S., & Handayani, S. N. 2018. Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153 – 160.
- Irawati, D. Y., & Jonatan. 2020. Evaluasi kualitas pembelajaran online selama pandemi covid-19: studi kasus di fakultas teknik, universitas katolik darma cendika. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 9(2), 135-144.
- Kartika, R. 2020. Analisis faktor munculnya gejala stres pada mahasiswa akibat pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19, 2(2), 1-10.
- Kirana, A., & Juliartiko, W. 2021. Self regulated learning dan stres akademik saat pembelajaran daring di masa pandemic covid-19 pada mahasiswa universitas x di Jakarta barat, 14(1), 52 – 61.
- Kumati, R., & Bartia, R. 2012. Relationship between stress and academic achievement of senior secondary school students. *Asian Journal Of Mulfidimensional Research*, 1(3), 152 – 160.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. 2021. Self Regulated Learning dan stress akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 200-211
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. 2021. Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi covid-19. *Psikotudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31 – 39.
- Mukhid. 2008. Strategi *self-regulated learning*, 3(2), 223 – 239.
- Muslim, M. 2020. Manajemen stres pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Manajemen Bisnis*. 23(2), 192 – 201.
- Merry, Mamahit, H. C. Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di DKI Jakarta, *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6-13.
- Montalvo, F. T., & Tornes, M. C. G. 2004. Self regulated learning: current and future directions. *Electronic Journal Of Research In Educational Psychology*, 2(1), 1 – 34.
- Najah, A. 2012. Self regulated learning mahasiswi ditinjau dari status pernikahan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 17 – 24.

- Pandero, E. 2017. A review of self – regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers In Psychology*, 8, 422.
- PH, Mubin, & Basthomi. 2020. Tugas pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama pandemi covid-19, 3(2), 203 – 208.
- Priskila, V., & Savira, I. S. 2019. Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas xi tulungagung dengan sistem full day school, *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-7.
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 2 (1), 1– 16.
- Qurrotu'ain, Q. 2019. Perbedaan stres akademik berdasarkan latar belakang pendidikan pada sma negeri 3 samarinda dan smait granada samarinda. *Psikoborneo*, 7(3), 622 – 632.
- Rachmayanie, R., Setiawan, M. A., & Fuadi, A.S. 2016. Keefektifan teknik self-instruction dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2013 fkip ulm banjarmasin. *Jurnal Konseling*, 2(2), 1 – 8.
- Rachmah, D. N. 2015. Regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77
- Rahmawati, S., Indriayu, A., & Sabandi, M. 2017. Pengaruh tekanan akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa Pendidikan ekonomi fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan universitas sebelas maret. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 1-16.
- Rizqia, F. N., & Ariati, J. 2016. Hubungan antara budaya organisasi dengan stres pada taruna tingkat akademi kepolisian semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 623–629.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. 2017. Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1(2), 37 – 72.
- Saputra, W. N. E., & Handaka, I. B. 2019. Self-regulated learning siswa smk muhammadiyah di kota yogyakarta: kedua orang tua berpengaruh?. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 7 – 11.
- Sucipto. 2014. Pengaruh self-regulated learning dan dukungan orang tua terhadap hasil belajar peserta didik pada mata pelajaran ekonomi program studi ips sma negeri di kota jombang. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*. 2 (2): 231 – 251.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabet.

- Selvi, K. 2010. Motivating factors in online courses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 819 – 824.
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X. 2011. Educational stress scale for adolescents: development, validity and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*, 29(6), 534-546.
- Tarwiyah. A., Mayasari., S., & Prata., M. J. 2020. Identifikasi stressor akademik pada mahasiswa tahun ketiga. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 1-15.
- Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. 2019. Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 4 (2), 105 – 118.
- Ulum, M. I. 2016. Strategi Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153 - 170
- Utami, S., Rufaidah., A., & Nisa., A. 2020. Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19 periode april-mei 2020. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 20 – 27.
- Wahyuni, L. T. 2018. Hubungan stres dengan kualitas tidur mahasiswa profesi keperawatan stikes ranah minang padang tahun 2016. *Menara Ilmu*, 12(3), 80 – 85.
- Warsito, H. 2009. Hubungan antara self efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik (studi pada mahasiswa fip universitas negeri Surabaya). *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 9(1), 29 - 47
- Womble, L. P. 2001. *Impact of stress factors on college students academic performanc*. University of North Carolina at Charlotte.
- Wolters, C. A. 2010. *Self-regulated learning and the 21st century competencies*. Universidad de Houston: Department of Educational Psychology.
- Woolfolk, A. 2009. *Educational psychology: Active learning edition*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J., M. 2020. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 journal*, 13(2), 235 – 239.
- Zimmerman. & Schunk. 1998. *Self-regulated learning: from teaching to self-reflective prctice*. New York: The Guilford Press.
- Zimmerman, B. (2005). *Attaining Slf- Regulated Learning A Social Cognitive Perspective*. New York: The Guilford Press.

LAMPIRAN PENELITIAN

Lampiran 1. Kuesioner *screening* penelitian

IDENTITAS DIRI

1. Nama :
2. Semester :
3. Jurusan :

Berikut ada beberapa pertanyaan dan pernyataan, silahkan dijawab dengan keadaan anda yang sebenar-benarnya :

1. Saya mengalami stres selama kuliah *online*.
 - Ya
 - Tidak
2. Saya merasa kurang nyaman saat mengikuti kuliah *online*.
 - Ya
 - Tidak
3. Saya merasa mudah lelah saat mengikuti kuliah *online*.
 - Ya
 - Tidak
4. Saya mudah mengantuk saat kuliah *online*.
 - Ya
 - Tidak
5. Saya merasa tertekan saat kuliah *online*.
 - Ya

- Tidak
6. Apa yang menyebabkan kamu stres selama kuliah *online* ini?
7. Apa yang menyebabkan kamu stres selama kuliah *online* ini?
8. Selama kuliah *online* ini, saya melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.
- Ya
 - Tidak
9. Saya memaksa diri untuk terus berusaha belajar dan berusaha.
- Ya
 - Tidak
10. Saya belajar dengan baik selama kuliah *online*.
- Ya
 - Tidak
11. Saya merubah kondisi lingkungan belajar, agar saya dapat belajar dengan nyaman.
- Ya
 - Tidak

Lampiran 2. Kuesioner Penelitian

Petunjuk Pengisian Kuesioner

Berikut ini terdapat beberapa buah pernyataan. anda diminta untuk memilih jawaban yang paling sesuai dengan diri anda, dengan memberikan **tanda (√)** pada kolom jawaban yang paling sesuai dengan diri anda saat ini. Tidak ada jawaban

benar dan salah dalam angket ini. Pada setiap pernyataan, terdapat empat pilihan jawaban yang tersedia sebagai berikut :

- SS** : Sangat Setuju
S : Setuju
TS : Tidak Setuju
STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya kurang berkonsentrasi saat kuliah <i>online</i>		√		

Apapun pilihan jawaban anda tidak ada jawaban yang paling benar atau paling salah. Usahakan memerikan jawaban yang sesuai dengan keadaan anda dan mohon dengan seksama agar jangan ada pernyataan yang terlewatkan.

SKALA A

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Menurut saya kuliah <i>online</i> menambah tekanan dalam pembelajaran sehari-hari.				
2.	Menurut saya harapan orangtua terhadap nilai akademis, membuat saya terbebani.				
3.	Bagi saya masa pandemi berdampak pada tugas yang terbengkalai.				
4.	Menurut saya persaingan di dalam kelas membuat tekanan bagi akademis saya.				
5.	Menurut saya tekanan belajar selama kuliah online merupakan suatu tantangan.				
6.	Bagi saya orangtua tidak pernah memperdulikan nilai akademis saya.				
7.	Saya merasa mampu dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.				

8.	Saya mampu bersaing secara akademis di kelas.				
9.	Menurut saya selama kuliah <i>online</i> , waktu pengumpulan tugas yang diberikan terlalu singkat, sehingga saya cepat lelah.				
10.	Menurut saya tugas yang diberikan menjadi beban pikiran saya.				
11.	Saya kesulitan mengikuti kuliah <i>online</i> karena adanya tugas yang diberikan setiap hari.				
12.	Saat menjelang ujian saya merasa terbebani.				
13.	Saya tertantang jika waktu pengumpulan tugas yang diberikan singkat.				
14.	Saya mengerjakan tugas tepat waktu, meskipun tugas yang diberikan banyak.				
15.	Menurut saya tugas yang diberikan bukanlah beban untuk saya.				
16.	Saya merasa tenang saat menjelang ujian.				
17.	Saya khawatir dengan nilai akademis saya selama kuliah <i>online</i> .				
18.	Saya merasa kurang mampu untuk mencapai target nilai yang ada selama kuliah <i>online</i> .				
19.	Saya merasa akan gagal dalam pembelajaran kuliah <i>online</i> dimasa pandemi ini.				
20.	Saat nilai ujian keluar saya merasa cemas, jika nilai yang keluar tidak sesuai harapan.				
21.	Saya bersikap tenang saat mendapatkan nilai yang kurang memuaskan.				
22.	Saya senang jika target nilai yang saya inginkan tidak tercapai.				
23.	Menurut saya kendala-kendala selama kuliah <i>online</i> tetap membuat nilai saya tinggi.				
24.	Saya merasa yakin dengan nilai ujian meskipun tidak memahami materi.				
25.	Saya ragu dengan kemampuan akademik selama kuliah <i>online</i> .				
26.	Saya takut mengecewakan orang tua, apabila mendapatkan nilai rendah selama kuliah <i>online</i> .				
27.	Saya merasa gagal jika mendapatkan nilai rendah pada akademik selama kuliah <i>online</i> .				
28.	Menurut saya nilai rendah yang didapatkan selama kuliah <i>online</i> adalah kesalahan saya.				
29.	Saya yakin tidak ada kendala selama kuliah <i>online</i> .				

30.	Menurut saya mendapatkan nilai rendah selama kuliah <i>online</i> tidak membuat orangtua kecewa.				
31.	Saya tidak merasa sedih ketika nilai akademik yang saya dapatkan rendah.				
32.	Menurut saya mendapatkan nilai tinggi dalam akademik bukan tolak ukur kesuksesan selama kuliah <i>online</i> .				
33.	Saya mudah kecewa saat sesuatu hal tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya, seperti, nilai jelek selama kuliah <i>online</i>				
34.	Saya sekarang mudah mengeluh apabila memikirkan tugas yang banyak, selama kuliah <i>online</i> .				
35.	Jika saya sedang mengalami masalah, saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah dengan baik				
36.	Saya mudah marah saat merasa sulit mencapai target sesuai keinginan saya.				
37.	Saya bersikap tenang Ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas selama kuliah <i>online</i> .				
38.	Saya merasa tertantang dengan tugas banyak, sehingga saya mengerjakannya sekaligus.				
39.	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, jika ada masalah selama kuliah <i>online</i> .				
40.	Saya tidak peduli, jika tidak mampu mencapai target sesuai keinginan saya.				

SKALA B

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya membaca materi berulang-ulang untuk persiapan ujian, agar saya merasa tenang.				
2.	Saya membuat catatan saat dosen menjelaskan materi, agar mudah dipelajari kembali.				
3.	Saya mempelajari materi, sebelum perkuliahan dimulai, agar saya merasa tidak terbebani.				
4.	Ketika belajar, saya mengumpulkan materi dari berbagai sumber agar tidak tertinggal materi.				
5.	Saya hanya belajar saat menjelang ujian saja, sehingga membuat saya merasa khawatir.				
6.	Saya merasa tidak perlu membuat catatan materi, cukup mendengarkan saja				
7.	Saya hanya belajar saat perkuliahan dimulai.				

8.	Saya hanya belajar dari materi yang diberikan oleh dosen saat kuliah.				
9.	Saya meyakinkan diri saya bahwa perlu belajar yang banyak, agar dapat mencapai target akademik saya.				
10.	Saya berusaha mencari cara untuk membuat kegiatan belajar menjadi tidak membosankan				
11.	Saya menganggap semua materi yang saya pelajari akan berguna bagi kehidupan saya kedepannya.				
12.	Saya percaya dengan kemampuan sendiri saat mengerjakan tugas.				
13.	Saya jarang menambah waktu belajar, sehingga cepat lupa .				
14.	Saya hanya menggunakan cara belajar saya seperti biasa saya lakukan				
15.	Saya memandang materi perkuliahan hanya sekedar teori saja.				
16.	Saya mudah menyerah ketika tidak bisa mengerjakan tugas.				
17.	Saya biasa belajar yang tenang, agar saya bisa konsentrasi.				
18.	Saya tetap mencicil apabila tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan, agar beban saya berkurang.				
19.	Saya akan meminta bantuan kepada orang lain apabila mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas .				
20.	Saya bertanya kepada dosen dan teman apabila saya tidak mengerti materi perkuliahan.				
21.	Konsentrasi saya tidak terganggu walaupun belajar di tempat yang ramai.				
22.	Apabila mendapat tugas yang sulit, saya hanya mengerjakan yang mudah saja.				
23.	Menurut saya, meminta bantuan kepada orang adalah hal yang memalukan .				
24.	Saya hanya diam, meskipun saya tidak memahami materi,				

Lampiran 3. *Blueprint* Sakala Penelitian

A. *Blueprint* Skala Stres Akademik

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	<p>Tekanan Belajar</p> <p>Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar di sekolah/kampus dan di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi</p>	<p>1. Menurut saya kuliah online menambah tekanan dalam pembelajaran sehari-hari.</p> <p>2. Menurut saya harapan orangtua terhadap nilai akademis, membuat saya terbebani.</p> <p>13. Bagi saya masa pandemi berdampak pada tugas yang terbengkalai.</p> <p>31. Menurut saya persaingan di dalam kelas membuat tekanan bagi akademis saya.</p>	<p>7. Menurut saya tekanan belajar selama kuliah online merupakan suatu tantangan.</p> <p>8. Bagi saya orangtua tidak pernah memperdulikan nilai akademis saya.</p> <p>19. Saya merasa mampu dengan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen.</p> <p>32. Saya mampu bersaing secara akademis di kelas.</p>
2.	<p>Beban Tugas</p> <p>Beban tugas berkaitan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh individu di sekolah. Beban yang dialami individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas di sekolah, laporan yang menumpuk di kampus dan ujian/ulangan.</p>	<p>9. Menurut saya selama kuliah online, waktu pengumpulan tugas yang diberikan terlalu singkat, sehingga saya cepat lelah.</p> <p>10. Menurut saya tugas yang diberikan menjadi beban pikiran saya.</p> <p>21. Saya kesulitan mengikuti kuliah online karena adanya tugas yang diberikan setiap hari.</p> <p>33. Saat menjelang ujian saya merasa terbebani.</p>	<p>3. Saya tertantang jika waktu pengumpulan tugas yang diberikan singkat.</p> <p>4. Saya mengerjakan tugas tepat waktu, meskipun tugas yang diberikan banyak.</p> <p>15. Menurut saya tugas yang diberikan bukanlah beban untuk saya.</p> <p>34. Saya merasa tenang saat menjelang ujian</p>

<p>3.</p>	<p>Kekhawatiran Terhadap Nilai</p> <p>Kekhawatiran terhadap nilai merupakan aspek stres akademik dimana siswa dan mahasiswa khawatir terhadap nilai-nilai di sekolah atau di kampus dan menganggap nilai sangat penting.</p>	<p>5. Saya khawatir dengan nilai akademis saya selama kuliah online</p> <p>6. Saya merasa kurang mampu untuk mencapai target nilai yang ada selama kuliah online</p> <p>17. Saya merasa akan gagal dalam pembelajaran kuliah online dimasa pandemi ini.</p> <p>35. Saat nilai ujian keluar saya merasa cemas, jika nilai yang keluar tidak sesuai harapan</p>	<p>11. Saya bersikap tenang saat mendapatkan nilai yang kurang memuaskan</p> <p>12. Saya senang jika target nilai yang saya inginkan tidak tercapai</p> <p>23. Menurut saya kendala-kendala selama kuliah online tetap membuat nilai saya tinggi.</p> <p>36. Saya merasa yakin dengan nilai ujian meskipun tidak memahami materi.</p>
<p>4.</p>	<p>Ekspektasi Diri</p> <p>Ekspektasi diri berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memiliki harapan atau ekspektasi terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah terhadap dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua, guru dan dosen apabila nilai akademis tidak sesuai</p>	<p>31. Saya ragu dengan kemampuan akademik selama kuliah online</p> <p>18. Saya takut mengecewakan orang tua, apabila mendapatkan nilai rendah selama kuliah online</p> <p>22. Saya merasa gagal jika mendapatkan nilai rendah pada akademik selama kuliah online.</p> <p>37. Menurut saya nilai rendah yang didapatkan selama kuliah online adalah kesalahan saya.</p>	<p>25. Saya yakin tidak ada kendala selama kuliah online.</p> <p>26. Menurut saya mendapatkan nilai rendah selama kuliah online tidak membuat orangtua kecewa.</p> <p>30. Saya tidak merasa sedih ketika nilai akademik yang saya dapatkan rendah.</p> <p>38. Menurut saya mendapatkan nilai tinggi dalam akademik bukan tolak ukur kesuksesan selama kuliah online.</p>

	dengan yang diinginkan.		
5.	Keputusan Keputusan berkaitan dengan respon emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target/tujuan dalam hidupnya. Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas baik di sekolah maupun materi kuliah di kampus	16. Saya mudah kecewa saat sesuatu hal tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya, seperti, nilai jelek selama kuliah online 20. Saya sekarang mudah mengeluh apabila memikirkan tugas yang banyak, selama kuliah online 24. Jika saya sedang mengalami masalah, saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah dengan baik 39. Saya mudah marah saat merasa sulit mencapai target sesuai keinginan saya.	27. Saya bersikap tenang Ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas selama kuliah online. 28. Saya merasa tertantang dengan tugas banyak, sehingga saya mengerjakannya sekaligus. 29. Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas, jika ada masalah selama kuliah online. 40. Saya tidak peduli, jika tidak mampu mencapai target sesuai keinginan saya.

B. *Blueprint Skala Self Regulated Learning*

No	Indikator	Favorable	Unfavorable
1.	Kognisi Meliputi proses pemahaman akan kesadaran dan kewaspadaan diri serta pengetahuan dalam menentukan pendekatan pembelajaran sebagai salah satu cara didalam proses berfikir. Kognisi	1. Saya membaca materi berulang-ulang untuk persiapan ujian, agar saya merasa tenang 2. Saya membuat catatan saat dosen menjelaskan materi, agar mudah dipelajari kembali	7. Saya hanya belajar saat menjelang ujian saja, sehingga membuat saya merasa khawatir 8. Saya merasa tidak perlu membuat catatan materi, cukup

	<p>dalam <i>self-regulated learning</i> adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisasikan atau mengatur, menginstruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar.</p>	<p>13. Saya mempelajari materi, sebelum perkuliahan dimulai, agar saya merasa tidak terbebani</p> <p>14. Ketika belajar, saya mengumpulkan materi dari berbagai sumber agar tidak tertinggal materi</p>	<p>mendengarkan saja</p> <p>19. Saya hanya belajar saat perkuliahan dimulai</p> <p>20. Saya hanya belajar dari materi yang diberikan oleh dosen saat kuliah</p>
2.	<p>Motivasi</p> <p>Motivasi dalam <i>self regulated learning</i> ini merupakan pendorong (<i>drive</i>) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.</p>	<p>9. Saya meyakinkan diri saya bahwa perlu belajar yang banyak, agar dapat mencapai target akademik saya</p> <p>10. Saya berusaha mencari cara untuk membuat kegiatan belajar menjadi tidak membosankan</p> <p>21. Saya menganggap semua materi yang saya pelajari akan berguna bagi kehidupan saya kedepannya</p> <p>22. Saya percaya dengan kemampuan sendiri saat mengerjakan tugas</p>	<p>3. Saya jarang menambah waktu belajar, sehingga cepat lupa</p> <p>4. Saya hanya menggunakan cara belajar saya seperti biasa saya lakukan</p> <p>15. Saya memandang materi perkuliahan hanya sekedar teori saja</p> <p>16. Saya mudah menyerah ketika tidak bisa mengerjakan tugas.</p>
3.	<p>Perilaku</p> <p>Perilaku dalam <i>self regulated learning</i> ini merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan</p>	<p>5. Saya biasa belajar yang tenang, agar saya bisa konsentrasi</p> <p>6. Saya tetap mencuil apabila tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan, agar</p>	<p>11. Konsentrasi saya tidak terganggu walaupun belajar di tempat yang ramai</p> <p>12. Apabila mendapat tugas</p>

	<p>lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajar.</p>	<p>beban saya berkurang</p> <p>17. Saya akan meminta bantuan kepada orang lain apabila mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugas</p> <p>18. Saya bertanya kepada dosen dan teman apabila saya tidak mengerti materi perkuliahan</p>	<p>yang sulit, saya hanya mengerjakan yang mudah saja</p> <p>23. Menurut saya, meminta bantuan kepada orang adalah hal yang memalukan</p> <p>24. Saya hanya diam, meskipun saya tidak memahami materi,</p>
--	---	---	--

Self Regulated Learning (Try Out)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	Total	A	B	C
1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	62	21	20	21
2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	62	20	21	21
3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65	23	22	20
4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	64	20	23	21
5	4	4	2	1	3	2	2	2	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	73	26	22	25
6	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	63	20	22	21
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	24	24	24
8	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	64	21	22	21
9	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	62	22	20	20
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	96	32	32	32
11	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	65	23	21	21
12	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	75	25	24	26
13	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	4	3	77	27	23	27
14	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	66	22	21	23
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	74	24	25	25
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	24	24	24
17	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	63	20	21	22
18	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	72	24	25	23
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	73	24	24	25
20	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	63	21	21	21
21	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	2	71	25	26	20
22	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	65	23	20	22
23	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	74	25	24	25
24	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	2	66	22	22	22
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	24	24	24
26	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	63	21	21	21
27	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	77	24	27	26
28	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	23	23	22
29	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	74	26	24	24
30	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	62	21	20	21
31	4	4	3	2	2	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	72	26	22	24
32	3	4	3	3	3	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	71	22	25	24
33	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	70	24	22	24
34	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	4	2	64	20	22	22
35	4	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	74	25	26	23
36	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	64	21	22	21
37	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	1	2	4	3	3	3	3	3	1	1	3	1	4	4	61	19	20	22
38	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	3	4	3	64	18	23	23
39	3	4	2	2	2	1	3	4	4	3	1	2	3	3	3	2	4	4	1	1	2	2	4	3	63	22	20	21
40	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	1	4	3	3	2	62	18	23	21
41	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	62	22	20	20
42	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	2	2	4	3	4	3	4	2	2	2	2	3	3	64	22	21	21
43	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	63	19	22	22
44	4	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	78	25	26	27
45	4	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	71	24	22	25
46	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	69	24	22	23
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	67	23	22	22
48	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	3	72	24	25	23
49	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	24	24	23
50	4	2	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3	4	73	24	25	24

76	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	124	29	32	21	24	18				
77	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	100	26	23	18	18	15	
78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	101	27	23	18	18	15	
79	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	109	26	24	20	21	18		
80	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	23	24	18	18	15
81	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	122	30	30	23	21	18
82	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112	28	24	19	23	18
83	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	116	31	29	20	20	16	
84	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	106	27	25	17	19	18	
85	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	105	27	26	20	16	16			
86	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	117	29	29	20	19	20			
87	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	104	25	25	19	18	17		
88	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	2	120	32	31	21	19	17		
89	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	120	29	27	24	22	18			
90	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	109	26	28	20	20	15		
91	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	109	28	26	20	20	15		
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	104	25	24	20	19	16		
93	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	112	29	29	20	18	16		
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	110	25	25	20	21	19		
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	115	30	29	21	19	16		
96	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	122	29	29	23	21	20		
97	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	24	24	18	18	15	
98	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	4	3	4	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	107	26	28	18	19	16			
99	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	98	24	24	18	17	15	
100	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	99	26	25	16	17	15	

Self Regulated Learning (data penelitian)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	All	A	B	C	
1	1	1	2	2	2	3	4	4	3	4	3	3	2	2	3	1	1	3	2	3	2	1	3	55	17	21	17	
2	2	2	3	1	1	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	47	14	15	18	
3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	2	3	4	3	2	1	2	2	45	17	13	15	
4	2	1	2	1	2	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	40	13	11	16	
5	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	3	3	4	3	1	2	51	16	20	15	
6	2	1	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	2	1	2	1	2	2	2	4	50	14	19	17	
7	2	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	41	12	14	15	
8	2	2	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	2	3	4	3	2	2	49	15	19	15	
9	3	1	2	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	3	1	3	44	13	15	16	
10	1	2	2	2	1	4	4	3	4	1	1	3	3	1	1	1	1	2	2	3	3	2	3	50	17	17	16	
11	2	3	2	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	2	3	3	2	2	47	16	15	16	
12	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	58	18	19	21	
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	68	21	25	22	
14	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	1	70	22	25	23	
15	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	1	3	49	17	15	17	
16	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	1	1	56	19	19	18	
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	69	21	25	23	
18	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	1	1	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	52	16	17	19	
19	4	3	4	2	4	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	55	19	16	20	
20	4	4	3	3	4	4	4	4	1	3	4	4	1	1	1	1	4	4	3	3	2	2	3	67	24	17	26	
21	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	56	15	20	21	
22	3	2	2	3	3	1	1	1	2	2	2	3	1	1	1	1	4	4	3	3	1	2	2	48	15	15	18	
23	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	58	19	17	22	
24	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	2	41	13	14	14	
25	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	53	17	17	19	
26	2	2	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	37	10	13	14	
27	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	51	16	17	18	
28	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	61	20	22	19	
29	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	4	59	19	18	22	
30	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	3	52	18	16	18	
31	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	52	16	17	19	
32	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	1	1	1	1	4	3	3	3	2	1	2	61	20	18	23	
33	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	55	16	23	16		
34	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	68	21	24	23	
35	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	59	18	21	20	
36	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	62	20	22	20	
37	4	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	2	1	1	1	1	3	3	2	4	2	2	3	53	18	16	19	
38	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	1	3	50	15	19	16	
39	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	53	17	18	18	
40	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	1	3	54	16	21	17	
41	3	3	1	3	3	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	47	15	14	18	
42	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	42	14	13	15	
43	3	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	1	1	2	41	14	13	14	
44	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	4	1	2	3	54	16	18	20	
45	2	1	2	2	2	2	3	1	4	4	4	1	2	1	3	1	2	3	1	3	2	3	51	14	16	21		
46	2	2	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	47	12	18	17
47	2	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	2	49	14	16	19	
48	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	1	3	4	3	1	2	3	3	51	18	13	20	
49	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	21	25	25	
50	4	4	4	4	4	3	4	4	1	4	4	4	3	2	1	1	4	4	4	4	4	2	3	76	27	24	25	
51	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	58	20	19	19	
52	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	61	19	19	23	
53	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	1	2	3	35	11	12	12	
54	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	56	17	19	20	
55	3	2	2	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	4	3	42	13	13	16	
56	4	4	3	2	4	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	62	21	18	23	
57	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	62	20	20	22	
58	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	62	20	21	21	
59	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	47	16	15	16	
60	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	56	19	17	20	

61	4	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	3	1	3	68	25	21	22
62	1	1	1	1	4	1	1	1	2	1	1	2	1	2	3	1	1	1	2	3	2	2	2	37	8	15	14
63	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	1	4	2	2	54	17	19	18
64	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	4	41	12	14	15
65	4	3	3	2	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	60	23	20	17
66	3	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	60	21	20	19
67	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	62	21	21	20
68	2	2	2	2	3	2	1	1	4	1	1	1	3	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	47	12	19	16
69	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	48	16	16	16
70	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	57	16	20	21
71	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	1	1	2	51	17	16	18
72	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	50	15	18	17
73	4	4	3	3	1	3	3	4	3	2	2	2	4	4	3	4	3	3	2	2	2	2	2	65	24	22	19
74	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	57	20	18	19
75	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2	47	16	16	15
76	4	3	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	61	22	22	17
77	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	2	2	4	55	17	18	20
78	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	52	15	19	18
79	3	2	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	4	2	3	2	2	1	1	2	55	19	19	17
80	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	59	20	20	19	
81	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	67	24	22	21
82	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	48	15	16	17
83	2	2	2	2	4	4	1	1	4	2	2	4	1	1	2	4	1	1	2	1	2	2	2	49	10	16	23
84	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	1	1	3	51	17	17	17
85	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	1	57	19	21	17
86	2	2	1	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	1	45	15	15	15
87	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	61	21	21	19
88	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	4	59	16	20	23
89	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	47	16	14	17
90	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	1	56	21	18	17
91	3	3	3	2	2	3	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	52	18	18	16
92	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	53	17	19	17
93	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	52	15	19	18
94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2	46	14	16	16
95	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	3	2	45	12	16	17
96	3	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	61	22	21	18
97	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	58	21	20	17
98	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	50	17	17	16
99	2	2	2	2	3	1	2	2	1	1	1	1	3	3	3	1	2	2	4	4	1	1	3	47	17	17	13
100	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	3	1	4	3	2	2	3	2	4	3	52	13	15	24

Lampiran 5. Uji Validitas

A. Validitas Stres Akakademik (Try Out)

Aspek Tekanan Belajar

		Correlations								
		Aitem1	Aitem2	Aitem7	Aitem8	Aitem31	Aitem32	Aitem19	Aitem13	TotalA
Aitem1	Pearson Correlation	1	.131	.117	-.035	.225	.149	.158	-.007	.306 [*]
	Sig. (2-tailed)		.366	.420	.810	.116	.300	.274	.960	.031
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem2	Pearson Correlation	.131	1	.347 [*]	.466 ^{**}	.438 ^{**}	.548 ^{**}	.232	.115	.613 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.366		.014	.001	.001	.000	.105	.428	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem7	Pearson Correlation	.117	.347 [*]	1	.834 ^{**}	.227	.608 ^{**}	.200	.339 [*]	.773 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.420	.014		.000	.113	.000	.163	.016	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem8	Pearson Correlation	-.035	.466 ^{**}	.834 ^{**}	1	.243	.690 ^{**}	.399 ^{**}	.472 ^{**}	.849 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.810	.001	.000		.089	.000	.004	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem31	Pearson Correlation	.225	.438 ^{**}	.227	.243	1	.306 [*]	.140	-.075	.434 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.116	.001	.113	.089		.031	.333	.604	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem32	Pearson Correlation	.149	.548 ^{**}	.608 ^{**}	.690 ^{**}	.306 [*]	1	.291 [*]	.344 [*]	.810 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.300	.000	.000	.000	.031		.041	.014	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem19	Pearson Correlation	.158	.232	.200	.399 ^{**}	.140	.291 [*]	1	.455 ^{**}	.560 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.274	.105	.163	.004	.333	.041		.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem13	Pearson Correlation	-.007	.115	.339 [*]	.472 ^{**}	-.075	.344 [*]	.455 ^{**}	1	.593 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.960	.428	.016	.001	.604	.014	.001		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalA	Pearson Correlation	.306 [*]	.613 ^{**}	.773 ^{**}	.849 ^{**}	.434 ^{**}	.810 ^{**}	.560 ^{**}	.593 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.031	.000	.000	.000	.002	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Aspek Beban Tugas

Correlations

		Aitem9	Aitem10	Aitem3	Aitem4	Aitem33	Aitem34	Aitem21	Aitem15	TotalB
Aitem9	Pearson Correlation	1	.524**	-.131	-.270	.468**	-.370**	.095	.320*	.388**
	Sig. (2-tailed)		.000	.363	.058	.001	.008	.511	.024	.005
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem10	Pearson Correlation	.524**	1	-.141	-.352*	.158	-.166	-.062	.635**	.397**
	Sig. (2-tailed)	.000		.330	.012	.273	.250	.666	.000	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem3	Pearson Correlation	-.131	-.141	1	.508**	.346*	.309*	-.124	.125	.559**
	Sig. (2-tailed)	.363	.330		.000	.014	.029	.391	.388	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem4	Pearson Correlation	-.270	-.352*	.508**	1	.015	.426**	.049	-.163	.400**
	Sig. (2-tailed)	.058	.012	.000		.919	.002	.733	.257	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem33	Pearson Correlation	.468**	.158	.346*	.015	1	-.097	.012	.158	.516**
	Sig. (2-tailed)	.001	.273	.014	.919		.501	.936	.273	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem34	Pearson Correlation	-.370**	-.166	.309*	.426**	-.097	1	.334*	.007	.467**
	Sig. (2-tailed)	.008	.250	.029	.002	.501		.018	.962	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem21	Pearson Correlation	.095	-.062	-.124	.049	.012	.334*	1	.020	.345*
	Sig. (2-tailed)	.511	.666	.391	.733	.936	.018		.892	.014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem15	Pearson Correlation	.320*	.635**	.125	-.163	.158	.007	.020	1	.551**
	Sig. (2-tailed)	.024	.000	.388	.257	.273	.962	.892		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalB	Pearson Correlation	.388**	.397**	.559**	.400**	.516**	.467**	.345*	.551**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.004	.000	.004	.000	.001	.014	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai

		Correlations								
		Aitem5	Aitem6	Aitem11	Aitem12	Aitem17	Aitem23	Aitem35	Aitem36	TotalC
Aitem5	Pearson Correlation	1	-.128	-.159	-.191	-.227	.223	.257	.068	.134
	Sig. (2-tailed)		.376	.269	.184	.113	.119	.072	.639	.354
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem6	Pearson Correlation	-.128	1	.709**	.649**	.044	.155	.091	.240	.734**
	Sig. (2-tailed)	.376		.000	.000	.763	.282	.531	.093	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem11	Pearson Correlation	-.159	.709**	1	.770**	-.080	.132	.064	.421**	.777**
	Sig. (2-tailed)	.269	.000		.000	.583	.360	.657	.002	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem12	Pearson Correlation	-.191	.649**	.770**	1	-.033	.058	-.022	.452**	.738**
	Sig. (2-tailed)	.184	.000	.000		.822	.691	.882	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem17	Pearson Correlation	-.227	.044	-.080	-.033	1	.373**	.183	.083	.238
	Sig. (2-tailed)	.113	.763	.583	.822		.008	.202	.566	.096
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem23	Pearson Correlation	.223	.155	.132	.058	.373**	1	.182	.130	.431**
	Sig. (2-tailed)	.119	.282	.360	.691	.008		.206	.367	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem35	Pearson Correlation	.257	.091	.064	-.022	.183	.182	1	.038	.404**
	Sig. (2-tailed)	.072	.531	.657	.882	.202	.206		.794	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem36	Pearson Correlation	.068	.240	.421**	.452**	.083	.130	.038	1	.606**
	Sig. (2-tailed)	.639	.093	.002	.001	.566	.367	.794		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalC	Pearson Correlation	.134	.734**	.777**	.738**	.238	.431**	.404**	.606**	1
	Sig. (2-tailed)	.354	.000	.000	.000	.096	.002	.004	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

Aspek Ekspektasi Diri

		Correlations								
		Aitem14	Aitem18	Aitem22	Aitem25	Aitem26	Aitem30	Aitem37	Aitem38	TotalD
Aitem14	Pearson Correlation	1	.122	.142	.025	.008	.132	.125	-.119	.247
	Sig. (2-tailed)		.399	.326	.865	.957	.362	.389	.409	.084
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem18	Pearson Correlation	.122	1	.242	.084	.240	-.104	.182	.282*	.420**
	Sig. (2-tailed)	.399		.091	.561	.093	.473	.205	.047	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem22	Pearson Correlation	.142	.242	1	.508**	.688**	.007	.422**	.525**	.780**
	Sig. (2-tailed)	.326	.091		.000	.000	.963	.002	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem25	Pearson Correlation	.025	.084	.508**	1	.631**	.059	.541**	.581**	.759**
	Sig. (2-tailed)	.865	.561	.000		.000	.682	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem26	Pearson Correlation	.008	.240	.688**	.631**	1	.047	.670**	.485**	.838**
	Sig. (2-tailed)	.957	.093	.000	.000		.748	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem30	Pearson Correlation	.132	-.104	.007	.059	.047	1	-.015	-.027	.202
	Sig. (2-tailed)	.362	.473	.963	.682	.748		.917	.850	.159
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem37	Pearson Correlation	.125	.182	.422**	.541**	.670**	-.015	1	.357*	.716**
	Sig. (2-tailed)	.389	.205	.002	.000	.000	.917		.011	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem38	Pearson Correlation	-.119	.282*	.525**	.581**	.485**	-.027	.357*	1	.679**
	Sig. (2-tailed)	.409	.047	.000	.000	.000	.850	.011		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalD	Pearson Correlation	.247	.420**	.780**	.759**	.838**	.202	.716**	.679**	1
	Sig. (2-tailed)	.084	.002	.000	.000	.000	.159	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Aspek Keputusan

Correlations

		Atem16	Atem20	Atem24	Atem27	Atem28	Atem29	Atem39	Atem40	TotalE
Atem16	Pearson Correlation	1	-.334 [*]	.727 ^{**}	.727 ^{**}	.571 ^{**}	-.058	.359 [*]	-.212	.755 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.018	.000	.000	.000	.691	.010	.139	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem20	Pearson Correlation	-.334 [*]	1	-.330 [*]	-.187	-.228	.200	-.164	.438 ^{**}	.076
	Sig. (2-tailed)	.018		.019	.192	.112	.164	.256	.001	.598
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem24	Pearson Correlation	.727 ^{**}	-.330 [*]	1	.678 ^{**}	.800 ^{**}	-.174	.372 ^{**}	-.139	.786 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.019		.000	.000	.227	.008	.335	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem27	Pearson Correlation	.727 ^{**}	-.187	.678 ^{**}	1	.527 ^{**}	-.126	.181	-.128	.720 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.192	.000		.000	.383	.208	.375	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem28	Pearson Correlation	.571 ^{**}	-.228	.800 ^{**}	.527 ^{**}	1	-.310 [*]	.359 [*]	-.113	.689 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.000	.112	.000	.000		.029	.011	.434	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem29	Pearson Correlation	-.058	.200	-.174	-.126	-.310 [*]	1	-.049	-.013	.123
	Sig. (2-tailed)	.691	.164	.227	.383	.029		.736	.929	.396
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem39	Pearson Correlation	.359 [*]	-.164	.372 ^{**}	.181	.359 [*]	-.049	1	-.050	.500 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.010	.256	.008	.208	.011	.736		.731	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem40	Pearson Correlation	-.212	.438 ^{**}	-.139	-.128	-.113	-.013	-.050	1	.172
	Sig. (2-tailed)	.139	.001	.335	.375	.434	.929	.731		.233
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalE	Pearson Correlation	.755 ^{**}	.076	.786 ^{**}	.720 ^{**}	.689 ^{**}	.123	.500 ^{**}	.172	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.598	.000	.000	.000	.396	.000	.233	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

B. Validitas *Self Regulated Learning* (Try Out)

Aspek Kognitif

		Correlations								
		Atem1	Atem2	Atem13	Atem14	Atem7	Atem8	Atem19	Atem20	TotalA
Atem1	Pearson Correlation	1	.446**	-.076	.061	.395**	.124	.345*	.285*	.578**
	Sig. (2-tailed)		.001	.599	.676	.005	.392	.014	.045	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem2	Pearson Correlation	.446**	1	.036	.300*	.316*	.209	.120	.095	.546**
	Sig. (2-tailed)	.001		.804	.035	.025	.146	.407	.511	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem13	Pearson Correlation	-.076	.036	1	.184	-.162	-.135	.124	.133	.222
	Sig. (2-tailed)	.599	.804		.202	.262	.350	.390	.355	.121
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem14	Pearson Correlation	.061	.300*	.184	1	.103	-.058	.101	.093	.360*
	Sig. (2-tailed)	.676	.035	.202		.476	.690	.484	.520	.010
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem7	Pearson Correlation	.395**	.316*	-.162	.103	1	.542**	.493**	.402**	.706**
	Sig. (2-tailed)	.005	.025	.262	.476		.000	.000	.004	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem8	Pearson Correlation	.124	.209	-.135	-.058	.542**	1	.232	.152	.478**
	Sig. (2-tailed)	.392	.146	.350	.690	.000		.105	.290	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem19	Pearson Correlation	.345*	.120	.124	.101	.493**	.232	1	.842**	.778**
	Sig. (2-tailed)	.014	.407	.390	.484	.000	.105		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Atem20	Pearson Correlation	.285*	.095	.133	.093	.402**	.152	.842**	1	.724**
	Sig. (2-tailed)	.045	.511	.355	.520	.004	.290	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalA	Pearson Correlation	.578**	.546**	.222	.360*	.706**	.478**	.778**	.724**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.121	.010	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Motivasi

Correlations

		Aitem9	Aitem10	Aitem21	Aitem22	Aitem3	Aitem4	Aitem15	Aitem16	TotalB
Aitem9	Pearson Correlation	1	.635**	-.041	.058	-.070	-.131	.108	.154	.405**
	Sig. (2-tailed)		.000	.776	.688	.631	.364	.457	.287	.004
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem10	Pearson Correlation	.635**	1	-.158	-.094	-.128	-.063	.229	.227	.384**
	Sig. (2-tailed)	.000		.272	.516	.376	.664	.110	.113	.006
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem21	Pearson Correlation	-.041	-.158	1	.598**	.373**	.357*	.091	.027	.562**
	Sig. (2-tailed)	.776	.272		.000	.008	.011	.531	.850	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem22	Pearson Correlation	.058	-.094	.598**	1	.571**	.459**	.298*	.108	.727**
	Sig. (2-tailed)	.688	.516	.000		.000	.001	.036	.455	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem3	Pearson Correlation	-.070	-.128	.373**	.571**	1	.670**	.055	-.082	.581**
	Sig. (2-tailed)	.631	.376	.008	.000		.000	.705	.570	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem4	Pearson Correlation	-.131	-.063	.357*	.459**	.670**	1	.089	.174	.632**
	Sig. (2-tailed)	.364	.664	.011	.001	.000		.540	.226	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem15	Pearson Correlation	.108	.229	.091	.298*	.055	.089	1	.099	.415**
	Sig. (2-tailed)	.457	.110	.531	.036	.705	.540		.494	.003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem16	Pearson Correlation	.154	.227	.027	.108	-.082	.174	.099	1	.434**
	Sig. (2-tailed)	.287	.113	.850	.455	.570	.226	.494		.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalB	Pearson Correlation	.405**	.384**	.562**	.727**	.581**	.632**	.415**	.434**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	.006	.000	.000	.000	.000	.003	.002	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Perilaku

Correlations

		Aitem5	Aitem6	Aitem17	Aitem18	Aitem11	Aitem12	Aitem23	Aitem24	TotalC
Aitem5	Pearson Correlation	1	.296 [*]	-.035	.155	.266	.249	-.102	.034	.416 ^{**}
	Sig. (2-tailed)		.037	.808	.284	.062	.081	.480	.815	.003
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem6	Pearson Correlation	.296 [*]	1	.107	.087	.516 ^{**}	.463 ^{**}	-.074	.135	.624 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.037		.458	.547	.000	.001	.608	.351	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem17	Pearson Correlation	-.035	.107	1	.386 ^{**}	.158	.037	.290 [*]	.290 [*]	.513 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.808	.458		.006	.273	.800	.041	.041	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem18	Pearson Correlation	.155	.087	.386 ^{**}	1	.011	.241	-.086	.301 [*]	.456 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.284	.547	.006		.941	.092	.555	.034	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem11	Pearson Correlation	.266	.516 ^{**}	.158	.011	1	.522 ^{**}	.052	.062	.657 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.062	.000	.273	.941		.000	.718	.671	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem12	Pearson Correlation	.249	.463 ^{**}	.037	.241	.522 ^{**}	1	.248	.141	.700 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.081	.001	.800	.092	.000		.083	.330	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem23	Pearson Correlation	-.102	-.074	.290 [*]	-.086	.052	.248	1	.162	.353 [*]
	Sig. (2-tailed)	.480	.608	.041	.555	.718	.083		.262	.012
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Aitem24	Pearson Correlation	.034	.135	.290 [*]	.301 [*]	.062	.141	.162	1	.491 ^{**}
	Sig. (2-tailed)	.815	.351	.041	.034	.671	.330	.262		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50
TotalC	Pearson Correlation	.416 ^{**}	.624 ^{**}	.513 ^{**}	.456 ^{**}	.657 ^{**}	.700 ^{**}	.353 [*]	.491 ^{**}	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.000	.000	.001	.000	.000	.012	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

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

Aitem 32	Pearson	-.108	.031	.030	.218*	.064	-.035	.154	1	.411
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	.285	.760	.768	.029	.526	.731	.126		.000
N		100	100	100	100	100	100	100	100	100
TotalA	Pearson	.498**	.666**	.538**	.451**	.680**	.394**	.135	.141	1
	Correlation									
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.181	.162	
N		100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Beban Tugas

Correlations

		Aitem9	Aitem1 0	Aitem2 1	Aitem3 3	Aitem1 5	Aitem3	Aitem4	TotalB
Aitem9	Pearson	1	.344**	-.027	-.024	.087	.341**	.430**	.634**
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)		.000	.791	.816	.390	.001	.000	.000
N		100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem1 0	Pearson	.344**	1	-.038	-.063	-.126	.349**	.359**	.404**
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.000		.708	.532	.213	.000	.000	.000
N		100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem2 1	Pearson	-.027	-.038	1	.163	.346**	.042	.024	.328
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.791	.708		.106	.000	.677	.816	.003
N		100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem3 3	Pearson	-.024	-.063	.163	1	.323**	-.041	.031	.415*
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.816	.532	.106		.001	.683	.761	.002
N		100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem1 5	Pearson	.087	-.126	.346**	.323**	1	.106	.062	.478**
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.390	.213	.000	.001		.292	.541	.005

N		100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem3	Pearson	.341**	.349**	.042	-.041	.106	1	.844**	.623**
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.677	.683	.292		.000	.000
N		100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem4	Pearson	.430**	.359**	.024	.031	.062	.844**	1	.688**
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.816	.761	.541	.000		.000
N		100	100	100	100	100	100	100	100
TotalB	Pearson	.634**	.404**	.128	.215*	.278**	.623**	.688**	1
	Correlation								
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.203	.032	.005	.000	.000	
N		100	100	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Kekhawatiran terhadap Nilai

Correlations

		Aitem5	Aitem6	Aitem17	Aitem11	Aitem12	Aitem23	TotalC
Aitem5	Pearson	1	.454**	-.012	.355**	.517**	.129	.568**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)		.000	.903	.000	.000	.200	.000
N		100	100	100	100	100	100	100
Aitem6	Pearson	.454**	1	.010	.625**	.452**	-.080	.454**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.000		.921	.000	.000	.430	.000
N		100	100	100	100	100	100	100
Aitem17	Pearson	-.012	.010	1	-.078	-.207*	.053	.423
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.903	.921		.438	.038	.599	.000
N		100	100	100	100	100	100	100
Aitem11	Pearson	.355**	.625**	-.078	1	.492**	.046	.548**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.438		.000	.650	.000

	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem12	Pearson	.517**	.452**	-.207*	.492**	1	-.011	.414**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.038	.000		.910	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem23	Pearson	.129	-.080	.053	.046	-.011	1	.320**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.200	.430	.599	.650	.910		.001
	N	100	100	100	100	100	100	100
TotalC	Pearson	.568**	.454**	.123	.548**	.414**	.320**	1
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.224	.000	.000	.001	
	N	100	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Ekspektasi diri

Correlations

		Aitem14	Aitem18	Aitem22	Aitem25	Aitem26	Aitem30	TotalD
Aitem14	Pearson	1	.008	-.023	.106	-.091	-.011	.459
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)		.935	.817	.292	.368	.916	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem18	Pearson	.008	1	.376**	.217*	.236*	.191	.605**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.935		.000	.030	.018	.057	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem22	Pearson	-.023	.376**	1	.160	.208*	.321**	.690**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.817	.000		.112	.038	.001	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem25	Pearson	.106	.217*	.160	1	.379**	.247*	.385**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.292	.030	.112		.000	.013	.000

	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem26	Pearson	-.091	.236*	.208*	.379**	1	.316**	.314**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.368	.018	.038	.000		.001	.001
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem30	Pearson	-.011	.191	.321**	.247*	.316**	1	.468**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.916	.057	.001	.013	.001		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
TotalD	Pearson	.059	.605**	.690**	.385**	.314**	.468**	1
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.559	.000	.000	.000	.001	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aspek Keputusan

Correlations

		Aitem16	Aitem20	Aitem24	Aitem27	Aitem28	Aitem29	TotalE
Aitem16	Pearson	1	.104	.302**	.085	.164	.107	.328*
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)		.302	.002	.401	.103	.290	.002
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem20	Pearson	.104	1	.267**	.126	.100	.353**	.550**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.302		.007	.211	.323	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem24	Pearson	.302**	.267**	1	.338**	.435**	.363**	.749**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.002	.007		.001	.000	.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100
Aitem27	Pearson	.085	.126	.338**	1	.693**	.251*	.456**
	Correlation							
	Sig. (2-tailed)	.401	.211	.001		.000	.012	.000

Aitem 14	Pearson Correlation	.096	.069	.692**	1	-.115	.047	.190	.305**	.488**
	Sig. (2-tailed)	.342	.498	.000		.253	.646	.058	.002	.004
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem 19	Pearson Correlation	.231*	.220*	-.007	-.115	1	.403**	.137	.147	.402**
	Sig. (2-tailed)	.020	.028	.943	.253		.000	.173	.143	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem 20	Pearson Correlation	.163	.245*	.007	.047	.403**	1	.245*	.193	.481**
	Sig. (2-tailed)	.106	.014	.947	.646	.000		.014	.054	.005
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem 7	Pearson Correlation	.411**	.437**	.309**	.190	.137	.245*	1	.692**	.754**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.058	.173	.014		.000	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem 8	Pearson Correlation	.450**	.506**	.364**	.305**	.147	.193	.692**	1	.783**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.002	.143	.054	.000		.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100
TotalA	Pearson Correlation	.740**	.765**	.483**	.288**	.402**	.281**	.754**	.783**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.004	.000	.005	.000	.000	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Aitem1 2	Pearson Correlation	.431**	.391**	.311**	.372**	.722**	1	-.078	.698**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000	.000		.438	.000
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
Aitem2 3	Pearson Correlation	.007	-.012	-.056	-.039	.029	-.078	1	.587
	Sig. (2-tailed)	.947	.908	.583	.698	.775	.438		.002
	N	100	100	100	100	100	100	100	100
TotalC	Pearson Correlation	.549**	.609**	.551**	.408**	.716**	.698**	.187	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.062	
	N	100	100	100	100	100	100	100	100

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas

A. Skala 1 Stres Akademik (Try Out)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.930	33

B. Skala Stres Akademik (Penelitian)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	33

C. Skala 2 *Self Regulated Learning* (Try Out)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.857	23

D. Skala 2 *Self Regulated Learning* (Penelitian)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.837	23

Lampiran 7. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	100	95	127	108.44	7.496
Regulasi Diri	100	35	76	53.58	8.107
Valid N (listwise)	100				

Lampiran 8. Hasil Kategorisasi Skor

Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

		stres_ akademik			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	sangat tinggi	57	57.0	57.0	57.0
	tinggi	43	43.0	43.0	100.0
Total		100	100.0	100.0	

Kategorisasi Skor *Self Regulated Learning*

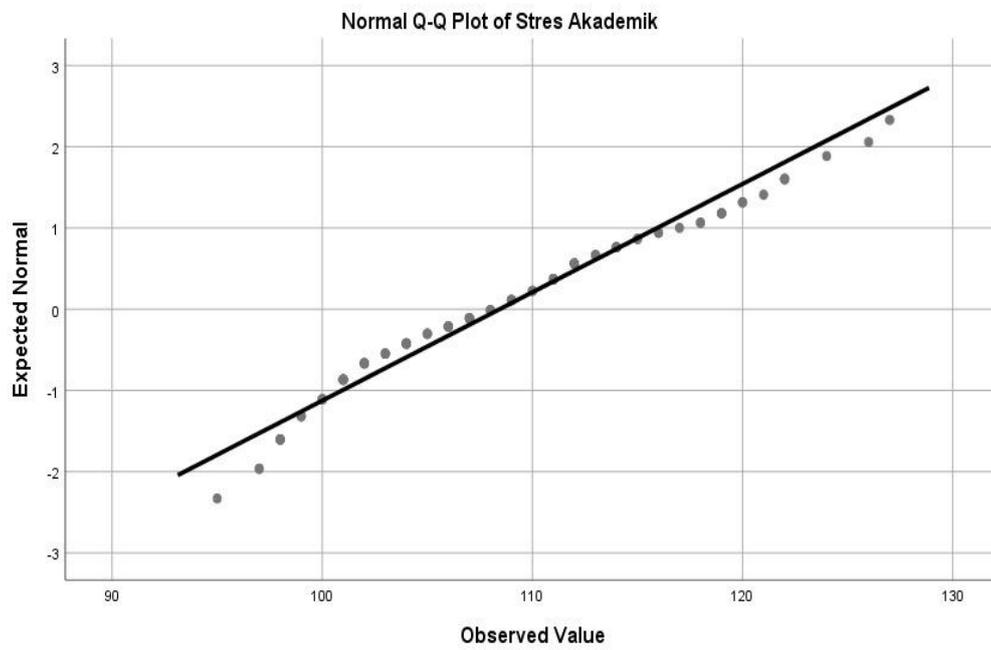
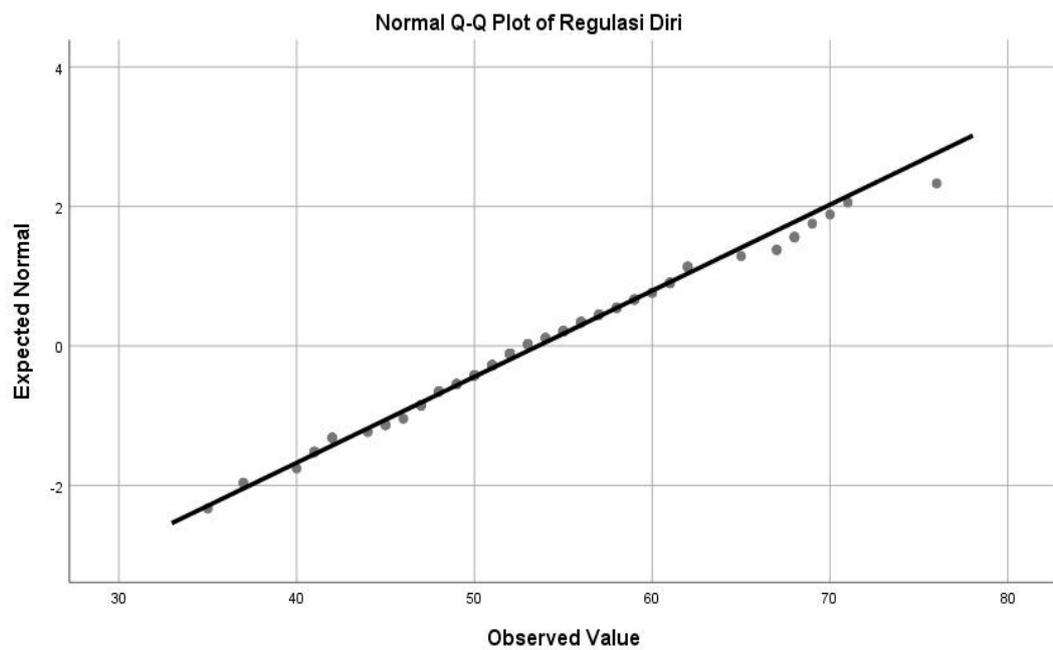
		regulasi_diri			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	sangat tinggi	1	1.0	1.0	1.0
	tinggi	50	50.0	50.0	51.0
	sedang	7	7.0	7.0	58.0
	rendah	39	39.0	39.0	97.0
	sangat rendah	3	3.0	3.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Lampiran 9. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	.083	100	.085	.966	100	.012
Regulasi Diri	.067	100	.200*	.990	100	.639

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

a. Lilliefors Significance Correction

A. Skala 1 (Stres Akademik)**B. Skala 2 (*Self Regulated Learning*)**

Lampiran 10. Hasil Uji Linieritas

Stres Akademik (Y) – *Self Regulated Learning* (X)

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Regulasi Diri	Between Groups	(Combined)	1636.389	30	54.546	.959	.538
		Linearity	20.643	1	20.643	.363	.549
		Deviation from Linearity	1615.747	29	55.715	.979	.510
	Within Groups	3926.251	69	56.902			
	Total	5562.640	99				

Lampiran 11. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.461 ^a	.004	-.006	7.520

a. Predictors: (Constant), *Regulasi Diri*

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	20.643	1	20.643	5.365	.000 ^b
	Residual	5541.997	98	56.551		
	Total	5562.640	99			

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Lampiran 12. Hasil Uji Model Multivariat

Analisis Multivariat Terhadap Aspek Tekanan Belajar (Ya)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.222 ^a	.049	.020	2.181

a. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	23.663	3	7.888	3.991	.003 ^b
	Residual	456.777	96	4.758		
	Total	480.440	99			

a. Dependent Variable: Ya

b. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

Analisis Multivariat Terhadap Aspek Beban Tugas (Yb)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.201 ^a	.040	.010	2.343

a. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	22.186	3	7.395	3.973	.007 ^b
	Residual	526.804	96	5.488		
	Total	548.990	99			

a. Dependent Variable: Yb

b. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

Analisis Multivariat Terhadap Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai (Yc)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.126 ^a	.016	-.015	1.617

a. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4.065	3	1.355	3.990	.005 ^b
	Residual	250.925	96	2.614		
	Total	254.990	99			

a. Dependent Variable: Yc

b. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

Analisis Multivariat Terhadap Aspek Ekspetasi Diri (Yd)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.092 ^a	.008	-.023	1.992

a. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3.223	3	1.074	3.991	.006 ^b
	Residual	380.967	96	3.968		
	Total	384.190	99			

a. Dependent Variable: Yd

b. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

Analisis Multivariat Terhadap Aspek Keputusan (Ye)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.145 ^a	.021	-.009	1.637

a. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5.558	3	1.853	4.292	.007 ^b
	Residual	257.192	96	2.679		
	Total	262.750	99			

a. Dependent Variable: Ye

b. Predictors: (Constant), Xc, Xb, Xa

Lampiran 13. Hasil Uji Regresi Parsial

Analisis Regresi Parsial dengan Aspek Tekanan Belajar (Ya)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.809	1.550		16.003	.000
	Xa	-.064	.089	-.102	-.718	.474
	Xb	-.051	.097	-.072	-.520	.604
	Xc	.209	.094	.275	2.230	.028

a. Dependent Variable: Ya

Analisis Regresi Parsial dengan Aspek Beban Tugas (Yb)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	24.887	1.665		14.948	.000
	Xa	-.121	.095	-.181	-1.271	.207
	Xb	.011	.105	.015	.107	.915
	Xc	.190	.101	.234	1.886	.062

a. Dependent Variable: Yb

Analisis Regresi Parsial dengan Aspek Kekhawatiran Terhadap Nilai (Yc)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.094	1.149		15.748	.000
	Xa	.006	.066	.013	.091	.928
	Xb	.028	.072	.055	.391	.697
	Xc	.044	.070	.079	.629	.531

a. Dependent Variable: Yc

Analisis Regresi Parsial dengan Aspek Ekspetasi Diri (Yd)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	18.317	1.416		12.938	.000
	Xa	.033	.081	.060	.413	.680
	Xb	.018	.089	.029	.204	.839
	Xc	.010	.086	.015	.121	.904

a. Dependent Variable: Yd

Analisis Regresi Parsial dengan Aspek Keputusan (Ye)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	17.166	1.163		14.757	.000
	Xa	-.076	.067	-.163	-1.134	.260
	Xb	.057	.073	.109	.781	.437
	Xc	-.030	.070	-.053	-.420	.675

a. Dependent Variable: Ye