

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER AWAL
SELAMA PERKULIAHAN DARING**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Ahmad Rizqi Alfin

NIM 1610811048

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

2022

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember untuk Memenuhi Sebagian dari syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Satu (S1) Psikologi

Pada Tanggal
25 November 2022

Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember
Dekan

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Dewan Penguji

Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si
NIP. 197505292005012001

Tanda Tangan

Iin Ervina, S.Psi., M.Si
NIP. 197510242005012001

Anggraeni Swastika Sari, S.Psi., M.Psi, Psikolog
NPK. 1988100812003914

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ahmad Rizqi Alfin

NIM : 1610811048

Dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Jember, 25 November 2022

Yang Menyatakan



Ahmad Rizqi Alfin

1610811048

HALAMAN PERSEMBAHAN

Terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, doa serta perhatian dalam penyelesaian skripsi saya :

Bapak dan Ibu

Terimakasih atas segala doa, pengorbanan dan kasih sayangnya

Adikku

Terimakasih atas segala dukungan serta perhatiannya

Sahabat dan Teman

Terimakasih atas segala dukungan serta motivasinya



MOTTO

“Jangan bersedih, apapun yang hilang darimu akan kembali lagi dalam wujud lain”

(Jalaluddin Rumi)

“Great man are not born great, they grow great”

(Al Pacino)

“Sukses melewati banyak proses bukan protes”

(Anonim)



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayahnya penulisan skripsi yang berjudul "*Hubungan Self Regulated Learning Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Semester Awal Selama Perkuliahan Daring*" dapat diselesaikan sebagai persyaratan dalam memenuhi gelar Sarjana Psikologi. Dalam penulisan skripsi ini penulis mendapat banyak bimbingan dan arahan dari banyak pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah menjadi “Ibu” bagi seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Iin Ervina, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan kritik dan saran serta mengarahkan penulis dari awal penyusunan hingga karya ini selesai.
3. Anggraeni Swastika Sari, S.Psi., M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan pengarahan serta meluangkan waktunya dari awal penyusunan hingga karya ini selesai.
4. Dr. Nurlaela Widyarini, S.Psi., M.Si selaku dosen penguji, terimakasih atas kesediaannya meluangkan waktu, tenaga dan pikiran yang sudah diberikan kepada penulis.
5. Siti Nur’aini, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, arahan, serta motivasi dalam proses penyusunan karya ini.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi yang telah membagi ilmu yang bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.
7. Staff Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kemudahan untuk memenuhi segala kebutuhan terkait administrasi selama berada di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember.

8. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan dukungan untuk menyelesaikan karya ini dengan cukup baik. Semoga kita semua selalu diberi kesuksesan.
9. Dan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam menyelesaikan karya ini.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
A. <i>Self Regulated Learning</i>	12
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	12
2. Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	13
3. Faktor <i>Self Regulated Learning</i>	15
B. Stres Akademik	16
1. Pengertian Stres Akademik	16
2. Aspek Stres Akademik	18
3. Faktor Stres Akademik	20
C. Hubungan Antara <i>Self Regulated Learning</i> Dan Stres Akademik	22
D. Hipotesa.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	25
A. Jenis Penelitian	25
B. Identifikasi Variabel	25
C. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	26
D. Definisi Operasional.....	27
1. <i>Self Regulated Learning</i>	27
2. Stres Akademik	28
E. Metode Pengumpulan Data.....	30
F. Metode Analisa Data	33
1. Uji Alat Ukur.....	33
a. Uji Validitas	33
b. Uji Reliabilitas	34
2. Uji Asumsi.....	35
a. Uji Normalitas.....	35
b. Uji Linieritas	35
3. Uji Hipotesis.....	35
a. Uji Korelasi.....	35
BAB IV PEMBAHASAN.....	37
A. Orientasi Kanchah dan Persiapan Penelitian.....	37
1. Orientasi Kanchah	37
2. Persiapan Penelitian	37
B. Pelaksanaan Penelitian	38
C. Hasil Analisa Data.....	38
1. Uji Validitas	38
a. Uji Coba.....	39
b. Uji Sebenarnya	40
2. Uji Reliabilitas.....	41
a. Uji Coba.....	41
b. Uji Sebenarnya	42

3. Uji Asumsi.....	42
a. Uji Normalitas.....	42
b. Uji Linieritas	43
4. Uji Hipotesis.....	43
a. Uji Korelasi.....	43
5. Kategorisasi Secara Keseluruhan	45
6. Kategorisasi Berdasarkan Aspek.....	46
a. <i>Self Regulated Learning</i>	46
b. Stres Akademik.....	47
7. Kategorisasi Berdasarkan Demografi.....	48
a. Jenis Kelamin.....	48
b. Angkatan.....	49
D. Pembahasan.....	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran.....	54
1. Bagi Mahasiswa	54
2. Bagi Dosen dan Akademik.....	54
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	54
DAFTAR PUSTAKA	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1. <i>Blue Print Self Regulated Learning</i>	32
Tabel 2. <i>Blue Print Stres Akademik</i>	32
Tabel 3. Hasil Uji Coba Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	39
Tabel 4. Hasil Uji Coba Validitas Stres Akademik.....	39
Tabel 5. Hasil Uji Sebenarnya Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	40
Tabel 6. Hasil Uji Sebenarnya Validitas Stres Akademik	40
Tabel 7. Interpretasi Reliabilitas	41
Tabel 8. Hasil Uji Coba Reliabilitas	41
Tabel 9. Hasil Uji Sebenarnya Reliabilitas	42
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas.....	43
Tabel 12. Hasil Uji Korelasi	44
Tabel 13. Pedoman Koefisien Korelasi.....	44
Tabel 14. Kategoriasi Keseluruhan.....	45
Tabel 15. Kategorisasi <i>Self Regulated Learning</i>	46
Tabel 16. Kategorisasi Stres Akademik.....	47
Tabel 17. Kategorisasi Jenis Kelamin.....	48
Tabel 18. Kategorisasi Angkatan.....	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik	57
Lampiran 2. Uji Coba Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	61
Lampiran 3. Uji Coba Validitas Stres Akademik.....	62
Lampiran 4. Uji Coba Reliabilitas	63
Lampiran 5. Uji Sebenarnya Validitas <i>Self Regulated Learning</i>	64
Lampiran 6. Uji Sebenarnya Validitas Stres Akademik	65
Lampiran 7. Uji Sebenarnya Reliabilitas	66
Lampiran 8. Uji Normalitas	66
Lampiran 9. Uji Linieritas.....	66
Lampiran 10. Uji Korelasi.....	65

