

**NASKAH PUBLIKASI**

**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**

**NASKAH PUBLIKASI**

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

**Telah Disetujui Pada Tanggal**

**12 Desember 2022**

**Dosen Pembimbing**

**Tanda Tangan**

1. Iin Ervina, S.Psi.M.Si  
(NIP. 197510242005012001)



2. Anggraeni Swastika Sari, S.Psi.,M.Psi,Psikolog  
(NPK. 1988100812003914)



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

**Ahmad Rizqi Alfin<sup>1</sup> Iin Ervina<sup>2</sup> Anggraeni Swastika Sari<sup>3</sup>**

[ahmadrizqialfin3@gmail.com](mailto:ahmadrizqialfin3@gmail.com)

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

**INTISARI**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa semester awal selama perkuliahan daring. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif korelasional dengan variabel *self regulated learning* dan stres akademik. Responden yaitu mahasiswa semester awal angkatan 2020 dan 2021 di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember yang mengikuti perkuliahan secara daring, berjumlah 127 responden dengan metode *random sampling*. Metode pengumpulan data memakai adaptasi skala *self regulated learning* (16 item;  $\alpha=0,801$ ) dari penelitian (Sari dan Linsiya, 2022) dan adaptasi skala stres akademik yang di modifikasi (44 item;  $\alpha=0,856$ ) dari penelitian (Putri, 2017). Analisa data memakai *Spearman's Rho* menggunakan SPSS 25 for Windows. Menurut temuan, terdapat keterkaitan *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa semester awal ( $r=-0,335$ ;  $p<0,05$ ).

**Kata Kunci : Self Regulated Learning, Stres Akademik, Perkuliahan Daring**

<sup>1</sup>Peneliti

<sup>2</sup>Dosen Pembimbing I

<sup>3</sup>Dosen Pembimbing II

***THE RELATIONSHIP OF SELF REGULATED LEARNING WITH  
ACADEMIC STRESS IN EARLY SEMESTER STUDENTS  
DURING ONLINE LEARNING***

**Ahmad Rizqi Alfin<sup>1</sup> Iin Ervina<sup>2</sup> Anggraeni Swastika Sari<sup>3</sup>**

**[ahmadrizqialfin3@gmail.com](mailto:ahmadrizqialfin3@gmail.com)**

*Faculty of Psychology Muhammadiyah University of Jember*

**ABSTRACT**

*The goal of this study is to look into the relationship between self-regulated learning and academic stress in first-semester online lecture students. This is a quantitative correlation study with self-regulated learning variables and academic stress. The following were the characteristics of the respondents in this study: first semester students of the 2020 and 2021 classes at the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Jember who took lectures online, totaling 127 respondents using a random sampling method. The data collection technique uses a self-regulated learning scale adaptation (16 items;  $\alpha=0.801$ ) from research (Sari and Linsiya, 2022) and a modified academic stress scale adaptation (44 items;  $\alpha=0.856$ ) from the study (Putri, 2017). The study discovered a link between self-regulated learning and academic stress in first semester students ( $r=-0.335$ ;  $p<0.05$ ). This implies that academic stress decreases as self-regulated learning increases.*

**Keyword : Self Regulated Learning, Academic Stress, Online Learning**

<sup>1</sup>Researcher

<sup>2</sup>First Supervisor

<sup>3</sup>Second Supervisor

## PENGANTAR

Wabah *corona* mengubah aturan masyarakat pada umumnya serta proses pembelajaran akademik pada khususnya. Situasi pandemi berdampak pada pendidikan, dari informal hingga formal, dari anak usia dini hingga pendidikan tinggi. Aktivitas belajar yang sebelumnya dilaksanakan secara tatap muka sekarang harus secara daring. Bagi penyelenggara program pendidikan hal ini merupakan tantangan sekaligus masalah, berbagai tantangan dihadapi, mulai dari jaringan yang rusak hingga strategi pembelajaran yang tidak efektif (Rikha dkk, 2020). Menggunakan Surat Edaran, pembelajaran di rumah merupakan hal yang harus dilakukan guna memberikan pengalaman belajar yang bermanfaat bagi siswa tanpa menyulitkan menyelesaikan semua kurikulum (Veliya dkk, 2020).

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa 18 tahun. Mahasiswa menyesuaikan diri dengan pola hidup baru dan harapan sosial. Orang dewasa awal diharapkan mampu melakukan fungsi-fungsi baru serta mengembangkan sikap, keinginan, dan nilai-nilai baru dalam menanggapi tugas baru ini. Selanjutnya, dewasa awal diharapkan mampu beradaptasi secara mandiri (Hurlock, dalam Lybertha 2016).

Berdasarkan penjelasan di atas, mahasiswa memerlukan penyesuaian pembelajaran yang awalnya dapat dilakukan secara tatap muka atau *offline*, namun pada saat ini belajar harus menggunakan sistem pembelajaran *online*. Ihsana (dalam Veliya, 2020) mendefinisikan belajar sebagai interaksi stimulus dan respon. Individu dikatakan sudah mempelajari sesuatu jika mampu menunjukkan perubahan perilaku, oleh karena itu ketika belajar kita harus melakukan

penyesuaian dalam berbagai situasi dan kondisi. Belajar dalam situasi pandemi memerlukan adaptasi karena mahasiswa harus beradaptasi dengan situasi belajar mandiri. Situasi seperti ini membutuhkan stimulus internal dari dalam agar proses pembelajaran tidak hanya mengandalkan informasi yang terbatas, namun juga membutuhkan kemandirian dan kemampuan untuk memaksimalkan proses pembelajaran.

*Self-regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Siti Suminarti & Siti Fatimah, 2013), individu mandiri dalam hal metakognisi, perencanaan, pengorganisasian, instruksi diri, pemantauan, dan pengaturan diri selama proses belajar. Individu yang belajar termotivasi karena mereka percaya bahwa mereka kompeten, memiliki *self-efficacy* serta mandiri. Individu yang belajar dapat memilih, mengatur, dan mengatur lingkungannya agar lebih kondusif untuk belajar. Mahasiswa yang memiliki tingkat kemandirian belajar yang rendah lebih cenderung mengalami stres akademik (Zimmerman, 1989).

Stres akademik muncul sebagai akibat dari tekanan di sekolah atau selama perkuliahan, serta perasaan tidak aman, yang mengakibatkan reaksi fisik, psikologis, dan perilaku (Desmita, dalam Putri 2017). Manajemen waktu yang baik dapat dilihat dari bagaimana mereka merencanakan dan melaksanakan kegiatan berdasarkan strategi belajar mereka. Pernyataan ini sesuai dengan pernyataan (Hardjana, dalam Putri 2017) manajemen waktu yang baik bisa menghilangkan stres akademik pada mahasiswa.

Agar dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, mahasiswa harus mengatur waktu mereka dengan baik, merencanakan, dan menggunakan strategi

perilaku, yang merupakan *self regulated learning*. Mahasiswa yang mengerjakan tugas menjelang *deadline* serta mereview materi saat menghadapi ujian menunjukkan kurangnya *self regulated learning*, yang dapat menyebabkan peningkatan stres akademik. Berdasarkan uraian ini, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dan *self regulated learning* adalah topik yang dapat saling mempengaruhi keberhasilan studi serta prestasi mahasiswa.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian kuantitatif memakai korelasional untuk menentukan ada atau tidaknya suatu hubungan. Peneliti menggunakan dua variabel: *self-regulated learning* dan stres akademik. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester awal di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember sebanyak 194 responden. Adapun karakteristik dari populasi yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mahasiswa atau mahasiswi semester awal (angkatan 2020 dan 2021) di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
- b. Mahasiswa atau mahasiswi yang mengikuti perkuliahan secara daring

Dalam penelitian ini pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan cara mengambil nomor induk ganjil dari setiap angkatan 2020 dan 2021 secara acak.

Metode pengumpulan data yang akan digunakan pada penelitian ini adalah skala *self regulated learning* dan skala stres akademik. Peneliti mengadaptasi alat ukur dari Sari dan Linsiya (2022) yang disusun berdasarkan aspek-aspek *self regulated learning*. Pada skala *self regulated learning* peneliti membuat 16 item

berdasarkan tiga aspek yang dikemukakan oleh Zimmerman (2010) yaitu metakognitif, motivational dan strategi perilaku. Pada skala stres akademik peneliti mengadaptasi alat ukur dari Putri (2017) yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik. Peneliti membuat 20 item berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Sarafino (dalam Putri, 2017) yaitu aspek biologis dan aspek psikososial yang dibagi menjadi 3 gejala yaitu kognitif, emosi dan tingkah laku. Model skala yang digunakan adalah skala *likert*. Validitas *self regulated learning* dalam penelitian Sari dan Linsiya (2022) antara 0,257 hingga 0,695, sedangkan reliabilitasnya sebesar 0,801. Validitas stres akademik pada penelitian Putri (2017) menggunakan *expert judgement* yaitu dari dosen pembimbing skripsi, sedangkan reliabilitasnya sebesar 0,856. Karena masih dalam masa pandemi covid 19, untuk kuesioner peneliti akan membagikan melalui *google form*.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil Analisis dengan teknik Spearman's Rho menghasilkan korelasi sebesar -0,335 dan nilai signifikansi 0,000. Temuan ini menunjukkan hubungan negatif yang rendah antara pembelajaran mandiri dan stres akademik. Hubungan negatif yang dimaksud adalah semakin tinggi tingkat kemandirian belajar seseorang, semakin rendah tingkat stres akademiknya; sebaliknya, semakin rendah tingkat kemandirian belajar seseorang maka semakin tinggi pula tingkat stres akademiknya. Menurut teori Montalvo dan Torres (dalam Putri, 2017), mahasiswa yang memiliki kemandirian belajar dan mampu menerapkan strategi belajarnya untuk mencapai hasil yang baik mengurangi stres akademik. Hasil gambaran secara keseluruhan dari hasil variabel X (*self regulated learning*) dan variabel Y



(stres akademik) bahwa *self regulated learning* mahasiswa lebih tinggi dengan persentase sebesar 54%, sedangkan stres akademik lebih rendah dengan persentase sebesar 53%. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki *self regulated learning* yang baik sehingga mahasiswa semester awal memiliki stres akademik yang rendah. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa semester awal mampu menerapkan *self regulated learning* sehingga tidak mengalami stres akademik.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan *SPSS 25 for Windows*, nilai Sig 2 tailed adalah 0,000, yang lebih kecil dari probabilitas 0,05, menunjukkan bahwa H1 diterima, dan koefisien korelasi -0,335, menunjukkan hubungan negatif dengan kategori rendah, sesuai dengan hasil uji linieritas, dimana tujuan dari uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan linier dan apakah variabel X mempengaruhi variabel Y. Terdapat hubungan linier antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa semester awal selama perkuliahan daring.
2. Hasil dari kategori secara keseluruhan *self regulated learning* memiliki presentase 54% lebih tinggi dari pada stres akademik yang memiliki presentase sebesar 47% yang artinya mahasiswa semester awal memiliki stres akademik yang rendah.

Saran bagi peneliti selanjutnya :

Bagi peneliti selanjutnya untuk lebih cermat lagi dalam menentukan karakteristik populasi dan jumlah sampel sehingga dapat menghasilkan nilai uji normalitas yang normal.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aji, G.L. (2016). *Self-Regulated Learning Pada Mahasiswa Tahun Pertama*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta:Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Alfina, I. (2014). *Hubungan Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. eJournal Psikologi. Volume 2 Nomor 2.
- Bastiani, F.N. & Hadiyanti, F.N.R. (2018). *Hubungan Kelekatan Orangtua Remaja Dengan Kemandirian Mahasiswa Tahun Pertamam 2017 Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati. Vol 7 nomor 2.
- Dewi, Lubis & Wahidah. (2020). *Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Dalam Perkuliahan Daring Selama Masa Pandemi Covid 19*. *Seminar Nasional*. Purwokerto:Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
- Fasikhah, S.S. & Fatimah, S. (2013). *Self-Regulated Learning (SRL) Dalam Meningkatkan Prestasi Akademik Dalam Mahasiswa*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 1, No. 1.
- Jayanti, Nurohmah, Himawati & Maryani. (2020). *Analisis Self Regulated Learning Di Masa Pandemi Covid 19 Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Sambisari*. Jurnal Fundamental Pendidikan Dasar. Vol 3, No 3.
- Lybertha, D.P. & Desiningrum, D.R. (2016). *Kematangan Emosi Dan Persepsi Terhadap Pernikahan pada Dewasa Awal: Studi Korelasi pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro*. Jurnal Empati. Volume 5 Nomor 1.
- Majrika, Y. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja SMA Di SMA Yogyakarta*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Najah, A. (2013). *Self Regulated Learning Mahasiswa Ditinjau dari Status Pernikahan*. *Educational Psychology Journal*, ISSN 2252-634X
- Puspitasari, A. (2013). *Self Regulated Learning Ditinjau Dari Goal*

*Orientation (Studi Komparasi Siswa SMA N 1 Mertoyudan Kab. Magelang)*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Putri, E. (2017). *Hubungan Antara Self Regulated Learning Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa Skripsi*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Harahap, A.C.P. & Harahap, S.R. (2020). *Covid 19 : Self Regulated Learning Mahasiswa*. Jurnal Pendidikan & Konseling. Vol. 10 No. 1

Sari, M.K. (2018). *Hubungan Kemandirian Dengan Self-Regulated Learning Pada Usia Remaja*. Jurnal Psikoborneo. Vol 6, No 1.

Sari, A.S. & Linsiya, R.W. (2022). *Profil Self Regulated Learning Siswa SMA "X" Di Jember Selama Masa School From Home (SFH)*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol. 18, No. 1.

Sutikno. (2016). *Kontribusi Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran*. Jurnal Dewantara. Volume 2 Nomor 2.

Zimmerman, B.(1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. Journal of Educational Psychology. Vol 81, No 3.

## **IDENTITAS PENELITI**

Nama : Ahmad Rizqi Alfin

NIM : 1610811048

Alamat : Jl. Argopuro No. 125, Rambipuji, Jember

No Telp : 085707296636

