



Volume 9 No 1 September 2023
p-ISSN: 2460-8750 e-ISSN: 2615-1731
<https://doi.org/10.26858/talenta.v9i1.48092>



Hubungan antara Self Regulated Learning (SRL) dengan Stres Akademik pada Mahasiswa

Srifianti¹, Lita Patricia Lunanta^{2*}, Veronica Kristiyani³

¹²Fakultas Psikologi, Universitas Esa Unggul, Jakarta. Indonesia

Email: lita.patricia@esaunggul.ac.id



©2018 –JPT Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY-NC-4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

ABSTRACT

The increasing number of people who experience psychological problems, which according to the PDKSJ survey in the last 2 years and reported to be 14,988 in 2022. Where psychological problems such as anxiety, stress and depression are most commonly found in students who are required to perform quite complex tasks as part of academic demands. This study aims to see the relationship between self-regulated learning and academic stress in students. Participants in this study amounted to 121 students from all over Indonesia, using non-probability sampling, namely convenience sampling technique. The measuring instrument used to measure Self Regulated Learning is a measuring tool developed by Pintrich (1991) and a measuring tool to measure stress developed by S Purwati (2012) which is a measuring instrument modified from the DASS 42 Scale Stress Questionnaire from Lavibond and Lavibond (1995).). The results of data analysis using Pearson's product moment show that there is a significant relationship between self-regulated learning and student academic stress.

Keywords: Student, self-regulated learning, academic stress

ABSTRAK

Meningkatnya jumlah masyarakat yang mengalami permasalahan psikologis, yang menurut survey PDKSJ pada 2 tahun terakhir dan dilaporkan berjumlah 14.988 pada tahun 2022. Dimana permasalahan psikologis seperti, cemas, stress dan depresi paling banyak ditemukan pada mahasiswa yang dituntut untuk melakukan tugas yang cukup kompleks sebagai bagian dari tuntutan akademiknya. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara self regulated learning dengan stress akademik pada mahasiswa. Partisipan di dalam penelitian ini berjumlah 121 mahasiswa, dengan menggunakan nonprobability sampling yaitu teknik convenience sampling. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur Self Regulated Learning adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Pintrich (1991) dan alat ukur untuk mengukur Stres dikembangkan oleh S Purwati (2012) yang merupakan alat ukur yang dimodifikasi dari Kuesioner Stres Skala DASS 42 dari Lavibond and Lavibond (1995). Hasil analisis data menggunakan pearson product moment menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self regulated learning dengan stress akademik mahasiswa.

Keyword: Mahasiswa, *self-regulated learning*, stres akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu memiliki fase kehidupan yang sangat penting dalam tahap perkembangan manusia. Kehidupan universitas bagi mahasiswa merupakan masa yang rentan karena adanya tuntutan akademik yang berbeda dibandingkan masa SMA (Kitsantas, 2013). Proses pembelajaran di Perguruan Tinggi memerlukan kemampuan pemecahan masalah yang cukup kompleks. Mahasiswa tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga dituntut untuk melakukan tugas membuat makalah, presentasi, praktek, merancang intervensi hingga melakukan training, magang, dan melakukan kegiatan organisasi kemahasiswaan sebagai bagian dari pengembangan diri. Mahasiswa akan mengerjakan berbagai macam tugas dari dosen yang berasal dari berbagai macam mata kuliah sebagai bagian dari tuntutan akademik. Penyelesaian tugas-tugas ini berpotensi memicu timbulnya stres pada mahasiswa.

Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang ditujukan pada kejadian yang memicu stres atau penyesuaian terhadap peristiwa tersebut (Taylor, 2012)). Stres yang dialami berpengaruh pada beberapa aspek seperti, fisiologis, kognitif, emosi, dan perubahan perilaku. Aspek fisiologis mencakup peningkatan detak jantung, peningkatan keringat, gangguan saluran pencernaan, gangguan tidur, sistem imun menurun, dan lain-lain. Aspek kognitif mencakup keyakinan tentang bahaya atau ancaman sebuah kejadian, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, gangguan pada tugas-tugas kognitif, dan pikiran irasional. Stres juga mengakibatkan aspek emosional termasuk ketakutan, kecemasan, kegembiraan, malu, marah, depresi, dan bahkan ketabahan atau penyangkalan. Pada aspek perilaku juga terjadi perubahan seperti, (fight) tindakan konfrontatif termasuk marah atau mengambil tindakan, dan (flight) penarikan diri lingkungan sosial atau aktivitas yang mengganggu. Permasalahan stres seperti yang diungkapkan di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan (M, 2000) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed* (M, 2000). Berdasarkan dari faktor yang mempengaruhi stres terdapat kontrol terhadap stresor, dimana jika mahasiswa tidak melakukan kontrol dalam akademiknya dengan baik maka akan mengakibatkan stres akademik yang tinggi.

Stres dapat memberikan dampak secara nyata pada individu yaitu pada fisik, psikologis, intelektual, dan fisiologis. Ketika stress terjadi dalam kehidupan kita, maka akan hal yang bisa terjadi seperti gangguan psikologis, mengalami kecemasan, bahkan mengalami depresi ketika seluruh masalah yang kita hadapi terpendam dan tidak dapat diselesaikan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh PDKSJ selama 2 tahun terakhir yang dilakukan dari bulan Maret 2020 – Maret 2022 dapat diperoleh hasil dari 14.988 warga yang melakukan swaperiksa pada 5 daerah yaitu sebanyak 75% masyarakat mengalami Permasalahan Psikologis, 71,7 % mengalami Kecemasan, 72,9% mengalami Depresi, 84% masyarakat memiliki Trauma Psikologis, dan 85,1% masyarakat ingin melakukan Bunuh Diri, dimana dalam permasalahan Psikologis paling banyak ditemukan pada usia 17 – 60 tahun (PDSKJI, 2022). Dari 14.988 orang yang melakukan Swaperiksa terhadap 3 komponen Cemas, Depresi, dan trauma dari kategori usia <20 tahun – 60 tahun ditemukan bahwa sebanyak 75,8% dialami oleh perempuan dan 24,2% dialami oleh laki-laki, perbandingan tersebut menyatakan bahwa selama 2 tahun terakhir banyak perempuan yang mengalami kecemasan, depresi hingga trauma psikologis.

Selain itu berdasarkan informasi yang didapatkan dari media Gala Media News (Sundari, 2021) yang merupakan survei dari salah satu universitas di Bandung bahwa hasil survei yang dilakukan pada 3901 pada sesi webinar bahwa mahasiswa yang mengalami stress

sedang-sangat berat sebanyak 76%, depresi sedang-sangat berat 59%, cemas sedang-sangat berat 78%, 10% melakukan *self-harm*, 13% ingin mengakhiri hidup dan 3% pernah mencoba melakukan aksi bunuh diri.

Fenomena diatas menggambarkan tingginya jumlah mahasiswa yang mengalami stres. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal – hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella, B. M., & Masten, 2005). Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa adalah *self regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah proses yang digunakan siswa untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam pencapaian tujuan belajarnya (Zimmerman, 2002). Aspek *self regulated learning* dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000). Aspek pertama pada *self regulated learning* adalah motivation regulation yaitu meyakinkan diri untuk berusaha lebih keras dalam mempelajari topik-topik yang ada di perkuliahan. Aspek kedua, planning yaitu membuat perencanaan terlebih dahulu terkait pelajaran apa yang akan dipelajari, mengatur waktu, sumber daya dan strategi yang digunakan. Aspek ketiga, effort regulation yaitu menunjukkan usaha dalam tetap mengerjakan atau menyelesaikan tugas terlepas dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Aspek keempat, *attention focusing* yaitu menciptakan lingkungan yang terhindar dari distraksi saat belajar. Aspek kelima, task strategies yaitu membuat daftar mengenai materi yang belum dimengerti. Aspek keenam, using additional resources yaitu mempelajari materi dari berbagai sumber yang berbeda. Aspek terakhir adalah self instruction yaitu mampu memahami langkah-langkah untuk penyelesaian tugas. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi akan memiliki kebiasaan belajar yang baik dan teratur, mampu memperkuat keterampilan belajar mereka serta dapat menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses perkuliahannya sehingga dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami. Penelitian (Petrikaningtyas, 2015) pada mahasiswa tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung melakukan semua ciri-ciri *self regulated learning* yaitu memikirkan manfaat kegiatan belajarnya, mengevaluasi serta memperbaiki hasil belajar, mengatur lingkungan belajar seperti belajar sambil mendengarkan musik. Hal-hal ini pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa tersebut. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami stres karena dapat mengontrol diri dalam belajar. (Petrikaningtyas, 2015)

Tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa merupakan hal yang tidak baik jika terus dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut dapat mengganggu *well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa dan seharusnya mahasiswa dapat menerapkan psikologi yang positif dalam kehidupannya sehari-hari bukan hanya berfokus pada yang negatif. Psikologi positif yang merupakan studi mengenai emosi positif seharusnya lebih diterapkan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya agar dapat menjadi individu yang *well-being*, yaitu manusia yang sejahtera. Kesejahteraan merupakan kondisi bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, dimana orang bebas membuat pilihan dalam hidupnya berdasarkan keadaan emosi yang positif, keterlibatan terhadap aktivitas kehidupan, pemaknaan terhadap kegiatan yang dilakukan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan pencapaian prestasi dari usaha yang telah dilakukan (Seligman, 2011). Oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan penulis adalah “Apakah terdapat hubungan antara *Self Regulated Learning* (SRL) dengan stres pada

mahasiswa?”. Penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan informasi mengenai peran *Self Regulated Learning* (SRL) pada kondisi stres yang dialami oleh mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian. Karakteristik responden di dalam penelitian ini adalah mahasiswa Perguruan Tinggi di Indonesia. Masih aktif menyelesaikan perkuliahannya. Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode *nonprobability* sampling yaitu Teknik *convenience* sampling. Teknik ini digunakan oleh peneliti dengan alasan agar peneliti tidak mengalami kesulitan dalam mendapatkan sampel partisipan dari suatu lokasi dan berdasarkan partisipan bersedia untuk memberikan jawaban (Gravetter, F. J., & Forzano, L, 2012). Pada penelitian ini, peneliti mendapatkan total 121 responden melalui pengambilan data secara daring (*online*) via google form.

Metode Penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menguji teori secara objektif dengan cara memeriksa keterkaitan antar variabel. Secara spesifik, penelitian ini ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self Regulated Learning Pada Mahasiswa* sehingga desain penelitian yang digunakan adalah korelasional untuk melihat hubungan antar variabel.

Instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah *Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)* dikembangkan oleh Pintrich et Al (1991). Jumlah aitem pada kuesioner tersebut adalah 44 aitem. dan disusun berdasarkan dua aspek yang terdiri dari *Motivational believe* yang terdiri dari 3 sub aspek yaitu yaitu *self efficacy*, *intrinsic values*, *test anxiety* dan aspek *self regulated learning strategy* yang terdiri dari 2 sub aspek *cognitive strategy use* dan *self regulation* (Pintrich, Paul R., Smith, David A. F., Garcia, Theresa., McKheacie, 1991). Pada skala *Self Regulated Learning* (MLSQ), Pernyataan dalam skala ini berisi aitem favorable dan unfavorable. Setiap item pernyataan terdapat empat pilihan jawaban sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Kategori rendah dan tinggi dari variabel SRL yang diterapkan responden ditentukan dengan menggunakan mean yang didasarkan pada skala yang disusun pada alat ukur MLSQ Reliabilitas skor total alat ukur MLSQ setelah dilakukan uji coba alat ukur sebesar 0,927. Contoh salah satu aitem pada skala MLSQ adalah : “Saya memilih tugas yang menantang supaya saya mempelajari hal baru.”

Kuesioner untuk mengukur Stres dikembangkan oleh S Purwati (Purwati, 2012) yang merupakan alat ukur yang dimodifikasi dari Kuesioner Stress Skala DASS 42 dari (Lavibond, S. H & Lavibond, 1995). Dalam kuesioner tersebut diukur ketiga aspek yaitu : fisik, emosi/psikologis, dan perilaku. Jumlah aitem pada kuesioner tersebut adalah 60 aitem. Pada skala Stres mahasiswa, pernyataan dalam skala ini berisi aitem *favorable* dan *unfavorable*. Skor pada aitem *favorable* bergerak dari 3,2,1,0. Apabila responden menjawab “TP” (Tidak Pernah) = 3, “K” (Kadang-kadang) = 2, “SR” (Sering) = 1, “SL” (Selalu) = 0. Pada aitem *unfavorable* skor bergerak dari 0, 1, 2, 3. Apabila responden menjawab “TP” (Tidak pernah) akan mendapatkan skor 0, “K” (kadang - kadang) = 1, “SR” (Sering) = 2, “SL” (Selalu) = 3.

Kategori rendah, sedang, berat dan sangat berat dari variabel Stres yang dialami responden ditentukan dengan menggunakan norma hipotetik yang didasarkan pada skala yang disusun pada alat ukur Stres dengan menggunakan skor maksimal, skor minimal, range hasil, mean hipotetik, dan standard deviasi. Setelah dilakukan uji coba alat ukur di dapatkan nilai reliabilitas 0,941. Contoh aitem Skala stres akademik adalah “ Saya mengalami kesulitan bernafas saat diberikan pertanyaan oleh dosen “.

Prosedur penelitian. Penelitian ini dimulai dengan menentukan fenomena serta tujuan penelitian. Dilanjutkan dengan studi literatur, menentukan populasi, teknik sampling, pengujian alat ukur serta pengambilan data. Setelah melakukan tahap uji coba,

peneliti melakukan pengujian reliabilitas. Hal tersebut dilakukan untuk mengetahui tingkat reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Penelitian dilanjutkan dengan mengambil data secara daring melalui *google form* kepada sebanyak 121 mahasiswa.

Analisis data. Untuk menguji hubungan *Self Regulated Learning* dengan *Stress akademik mahasiswa*, maka analisis data yang dilakukan adalah melalui perhitungan korelasi antara skor total *Self Regulated Learning* dengan *Stress Akademik*. Teknik yang digunakan untuk mencari korelasi antara dua variabel tersebut adalah teknik *pearson product moment correlation*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pengambilan data penelitian dilakukan 18 Agustus – 20 September 2022 melalui *google form*. Kuesioner dibagikan kepada mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian. Seluruh partisipan berjumlah 121 orang yang merupakan mahasiswa aktif.

Usia responden berada pada rentang usia kurang dari 18 tahun (Remaja) sebanyak 5 orang (4,1%), rentang usia 18-40 tahun (Dewasa awal) sebanyak 114 orang (94,2%) dan pada rentang usia diatas 40 – 60 tahun (Dewasa Madya) sebanyak 2 orang (1,6%). Jenis Kelamin Perempuan sebanyak 91 orang (75,2%), Laki – laki sebanyak 30 orang (24,8%). Kemudian berdasarkan status mahasiswa yaitu mahasiswa pada kelas reguler sebanyak 86 orang (71%) dan kelas paralel sebanyak 35 orang (29%).

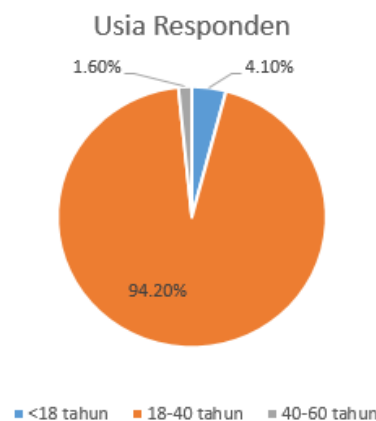


Diagram 1. Gambaran Umum Responden berdasarkan usia

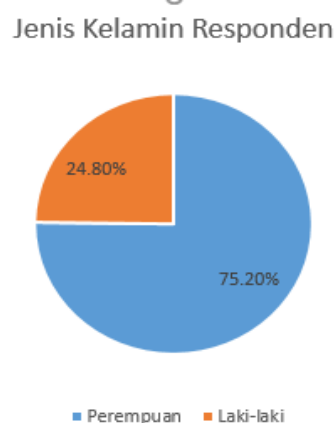


Diagram 2. Gambaran Umum Responden berdasarkan jenis kelamin

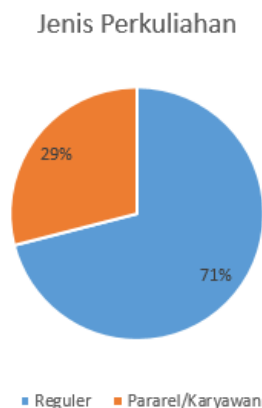


Diagram 3. Berdasarkan kelas perkuliahan yang diikuti mahasiswa

Analisis penelitian menggunakan *metode Analisis Study Deskriptif Kuantitatif* korelasional. Berdasarkan hasil uji statistic product moment didapatkan hasil bahwa hipotesis pertama (H1) diterima yaitu terdapat hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres akademik pada mahasiswa. Hasil analisis dapat dilihat dalam Tabel 1. sebagai berikut :

Tabel 1 . Hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres akademik pada mahasiswa

Variabel		PS	RE
Stress	Pearson Correlation	1	-.454**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	121	121
RE	Pearson Correlation	-.454**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	121	121

** Correlation is significant at $p < 0.01$ (2-tailed)

Pembahasan

Berdasarkan hasil yang diperoleh, diketahui bahwa antara *Self Regulated Learning* dengan stres pada mahasiswa memiliki hubungan dengan koefisien korelasi sebesar -0,454 dengan nilai signifikansi 0,01. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self regulated learning* dengan stres. Semakin tinggi *self regulated learning* mahasiswa, maka semakin rendah stress akademik yang dimiliki mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kemampuan *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, semakin rendah tingkat stress akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dalam pembelajaran. Kemudian semakin rendah *self regulated learning* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stress akademik pada mahasiswa. Selanjutnya, peneliti melihat proporsi persentase responden berdasarkan tingkat *self regulated learning* (SRL) adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Tingkat SRL yang dimiliki oleh Responden.

No	Tingkat SRL		
		Jumlah	Persentase (%)
1	Tinggi	52	43
2	Rendah	69	57

Dari tabel 2 dapat diketahui mengenai tingkat *Self Regulated Learning* (SRL) yang dimiliki oleh responden, dibuat kategori Tinggi dan Rendah dibuat berdasarkan sebaran skor

yang ditunjukkan oleh responden penelitian menggunakan norma hipotetik berdasarkan skala yang disusun pada alat ukur *SRL* dengan menggunakan mean yang didapatkan responden pada alat ukur *SRL*. Hasil penelitian, terlihat bahwa kebanyakan responden penelitian memiliki tingkat *SRL* yang tinggi sebesar 52 orang (43%) dan menunjukkan adanya tingkat *SRL* yang rendah sebanyak 69 orang (57%). Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa belum memiliki *SRL* yang tinggi dalam mengerjakan dan mencapai tuntutan akademik.

Tabel 3. Tingkat Stres yang dimiliki oleh Responden.

No		Tingkat Stress	
		Jumlah	Persentase (%)
1	Ringan	5	4
2	Sedang	17	14
3	Berat	44	36
4	Sangat Berat	55	46

Kemudian pada tabel 3 didapatkan keterangan mengenai tingkat stres yang dimiliki oleh responden penelitian. Kategori ringan, sedang, berat, dan sangat berat yang digunakan oleh responden ditentukan dengan menggunakan norma hipotetik yang didasarkan pada skala yang disusun pada alat ukur *stres* dengan menggunakan kategori stres dari alat ukur yang dimodifikasi dari skala DASS. Dari table terlihat bahwa responden penelitian yang memiliki stres ringan berjumlah 5 orang (4%) responden penelitian memiliki stres yang sedang berjumlah 17 orang (14%), sedangkan responden yang memiliki stres berat sebesar 44 orang (36%) dan responden sebanyak 55 orang (46%) memiliki stres sangat berat. Hal ini menunjukkan mahasiswa merasakan stres dengan sebagian besar mahasiswa merasakan stres berat akibat situasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Regulated Learning (SRL)* dan stress. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *SRL* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *Self Regulated Learning (SRL)* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki mahasiswa. Semakin siap seorang mahasiswa dalam menghadapi proses pembelajaran, semakin rendah tingkat stress yang dimiliki mahasiswa dalam pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan *Stres akademik* pada mahasiswa. Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres akademik pada mahasiswa di JABODETABEK dan Jawa Barat. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya mengenai hubungan *self regulated learning* dan stress akademik dari (Martini, 2012), (Febriana, I., & Simanjuntak, 2021) dan (Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, 2021) yang meneliti khususnya kepada mahasiswa yang berada pada tingkat 3 dan 4 perkuliahan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *SRL* dengan stres pada mahasiswa. Untuk dapat menyelesaikan tugas – tugas perkuliahannya tepat waktu, mahasiswa perlu kemampuan pengaturan waktu yang baik. Merencanakan dan menggunakan strategi perilaku pada mahasiswa adalah salah satu bentuk dari *self regulated learning*. *Self regulated learning* adalah aplikasi dari *self regulated* dalam konteks pendidikan. *Self Regulated Learning* adalah suatu kegiatan belajar yang diatur oleh diri sendiri, yang didalamnya individu mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *self regulation* yang baik maka ia akan dapat menjaga performanya dalam belajar sehingga prestasi akademiknya dapat tetap terjaga serta studinya akan cepat terselesaikan. Sebaliknya bila mahasiswa memiliki *self regulated* yang rendah maka potensi untuk mengalami stress akan tinggi. Mahasiswa mengalami stress akademik ketika ia

kurang memiliki kesiapan, kedisiplinan dan kurang mampu mengelola diri dalam aktivitas belajarnya

Gambaran tingkat *Self regulated Learning* (SRL) pada mahasiswa sebagian berada pada tingkat rendah sehingga dapat diasumsikan bahwa kondisi sebagian besar mahasiswa belum mampu mengerahkan segala upaya nya untuk memenuhi tuntutan akademik. Hal ini dikarenakan Perkembangan *self-regulated learning* dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah modeling dan *Self-efficacy*. Model adalah sumber penting untuk menyampaikan keterampilan regulasi diri. Keterampilan regulasi diri yang dapat dicontohkan oleh model di antaranya perencanaan dan pengelolaan waktu secara efektif, penggunaan strategi yang tepat, memerhatikan dan berkonsentrasi, mengorganisasi waktu dan informasi, menciptakan lingkungan belajar yang produktif, dan menggunakan sumber belajar yang bervariasi. Jika mahasiswa memiliki model yang dapat membimbingnya ke arah tersebut maka bisa jadi mereka akan mengamati dan terbiasa mengikutinya. Proses pengamatan itu menimbulkan *Self-efficacy* terhadap kondisi akademik dan memotivasi dirinya untuk melakukan aktivitas tersebut. Kemudian *Self efficacy* dapat memengaruhi mereka untuk memilih tugas, usaha, motivasi, dan prestasi dirinya. Namun jika mahasiswa tidak memiliki model untuknya membimbing dalam mencapai tujuannya menyelesaikan tuntutan akademik yang mereka hadapi maka hal ini dapat memengaruhi *self efficacy* yang mereka miliki sehingga mereka tidak yakin akan dapat memenuhi tuntutan akademik dan mencapai prestasi yang baik.

Begitupun dalam gambaran tingkat stres akademik mahasiswa berada pada tingkat berat dan sangat berat. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan beban yang cukup berat dalam menghadapi tuntutan akademiknya. Hal ini berkaitan dengan faktor internal yaitu tingkat *self efficacy* yang dimiliki oleh mahasiswa yang tergolong rendah sehingga ia merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademiknya dan pada akhirnya mengalami stress akademik. Selain itu faktor internal seperti hardiness, motivasi dan lainnya juga turut berperan dalam kondisi stress seseorang. Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi stress adalah faktor external yaitu dukungan sosial yang tampaknya perlu diteliti dalam penelitian selanjutnya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *Self Regulated Learning* (SRL) dan stress. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara SRL dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *Self Regulated Learning* (SRL) mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dimiliki mahasiswa. Semakin siap seorang mahasiswa dalam menghadapi proses pembelajaran, semakin rendah tingkat stress yang dimiliki mahasiswa dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia EXPERIENTIA*, 9(2), 144–153.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. B. (2012). *Research methods for the behavioral science*. Wadsworth.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 200–211.
- Kitsantas, A. (2013). Fostering college students' self regulated learning with learning technologies. *In Hellenic Journal of Psychology*, 10(3), 235–252.

- Lavibond, S. H & Lavibond, P. F. (1995). *Manual For depression anxiety and stress scale (2th ed)*. (2nd ed.). Psychology Foundation.
- M, M. R. & M. (2000). College Students Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety. *Time Management and Leisure Satisfaction American Journal of Health Studies*, 16(1), 41.
- Martini, H. (2012). *Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik* [Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma]. <http://www.library.usd.ac.id/web/index.php?pilih=search&p=1&q=113846&go=Detail>
- PDSKJI. (2022). *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia*. <http://pdsnji.org/home>
- Petrianingtyas, D. (2015). *Prestasi akademik dan self regulated learning pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*. Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Pintrich, Paul R., Smith, David A. F., Garcia, Theresa., McKheachie, W. J. (1991). *A manual For the motivated strategies for learning questionnaire (MLSQ)*. The Regent of The University of Michigan.
- Purwati, S. (2012). *Tingkat stres akademik pada mahasiswa regular angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Random House Australia Pty Ltd.
- Sundari, L. S. (2021). 76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup. *Gala Media*. <https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76-persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhiri-hidup>
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology* (8th ed.). McGraw Hill.
- Zimmerman. (2002). *Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice*.