

REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN HUBUNGANNYA DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANI KULIAH DARING

¹Evi Nursalisa, ²Indah Damayanti, ³Reni Susanti

Program Studi Ilmu Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Email: evinursalisa12@gmail.com

ABSTRAK

Perubahan sistem pembelajaran dari tatap muka ke daring menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik. Salah satu hal yang bisa menanggulangi stres akademik adalah dengan memiliki regulasi diri dalam belajar. Penelitian ini termasuk penelitian korelasional dengan sampel sebanyak 251 orang mahasiswa Fakultas Psikologi yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu skala regulasi diri dalam belajar berdasarkan teori Zimmermaan (2011) dan Skala Stres Akademik berdasarkan teori Gadzella (2012). Hipotesis pada penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. Berdasarkan analisis data dengan teknik *Pearson Product Moment correlation* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,12$ dengan taraf signifikansi 0,029 ($p < 0,05$). Artinya hipotesis diterima, hal ini menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan individu dalam membuat perencanaan, mencari informasi ketika ada hal yang tidak di pahami, mampu untuk mengulang dan mencatat kembali materi pembelajaran serta mampu menciptakan lingkungan yang nyaman selama pembelajaran maka tekanan yang dialami pada mahasiswa yang berasal dari tugas atau fasilitas yang tidak mendukung akan rendah. Oleh karena itu, untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring, mahasiswa perlu menerapkan regulasi diri dalam belajar.

Kata Kunci: *Regulasi Diri Dalam Belajar, Stres Akademik, Mahasiswa, Pembelajaran Daring*

ABSTRACT

The changes in the learning system from face to face to online cause students to experience academic stress. One of the things that can overcome academic stress is to have self-regulation in learning. This research is a correlational study with a sample of 251 students of the Faculty of Psychology taken by using proportionate stratified random sampling technique. The data collection method uses two scales, namely the self-regulation scale in learning based on the Zimmermaan theory (2011) and the Academic Stress Scale based on the Gadzella theory (2012). The hypothesis in this study is that there is a negative relationship between self-regulation in learning and academic stress in students who undergo online lectures. Based on data analysis using the Pearson Product Moment correlation technique, a correlation coefficient of $r = -0.12$ with a significance level of 0.029 ($p < 0.05$) was obtained. This means that the hypothesis is accepted, this shows that the better the individual's ability to make plans, seek information when something is not understood, be able to repeat and re-record learning material and be able to create a comfortable environment during learning, the pressure experienced on students who come from of tasks or facilities that do not support will be low. Therefore, to reduce academic stress on students undergoing online learning, students need to apply self-regulation in learning.

Keywords: *Self Regulated Learning, Academic Stress, Collage Students, Online Learning*

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 berdampak dalam berbagai sektor, salah satunya adalah sektor pendidikan. Dampak pada sektor pendidikan yaitu pembelajaran yang dilakukan secara daring melalui *whatsapp*, *google meet*, *google classrom*, dan *zoom* (Syakir, 2020). Kelemahan pembelajaran daring akan mempengaruhi dalam pengerjaan tugas sehingga mahasiswa merasa tertekan dan stres. Diantara kelemahannya adalah kurangnya fasilitas yang memadai seperti masalah teknis yaitu server yang *error*, jaringan internet yang lambat sehingga menghambat mahasiswa dalam memahami dan mengakses materi (Panchanov, 2020). Selain itu, adanya tuntutan dari lembaga pendidikan untuk memenuhi standarisasi nilai yang telah ditetapkan, banyaknya tugas yang *deadline* diberikan oleh tenaga pendidik juga menjadi salah satu sumber stres akademik selama pembelajaran daring. Hal ini juga di kuatkan oleh penelitian Karos (2021) yang menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab stres akademik adalah beban tugas yang terlalu banyak. Penelitian Livana PH, dkk (2020) bahwa tugas selama pandemi menjadi salah satu penyebab stres akademik. Penelitian Jannah (2021) juga mendapatkan hasil bahwa pembelajaran daring menjadi salah satu hal yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-24 tahun berada dalam fase remaja akhir dan dewasa awal yang sejatinya mampu untuk berfikir logis dalam menyelesaikan masalah yang dialami dan sudah cukup mampu untuk menyelesaikan masalah dengan berfikir positif terhadap dirinya dan orang lain (Kholidah, 2012). Mahasiswa juga diharapkan mampu mengatasi hambatan, tantangan, tidak menyerah dengan keadaan, serta mahasiswa dianggap sebagai individu yang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi dan memiliki sikap kritis. Namun, banyak nya tuntutan seperti tugas yang diberikan dosen, mengikuti kuis, ujian, tuntutan dari orang tua agar memperoleh prestasi yang tidak selamanya bisa terpenuhi oleh setiap mahasiswa sehingga dapat memberikan tekanan yang menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa (Gintulangi, 2014). Hal tersebut juga di katakan oleh Olejnik dan Holschuh (dalam Fatmawati, 2018) bahwa stres akademik terjadi karena adanya tekanan yang terjadi pada individu karena banyaknya tugas yang di kerjakan serta kurangnya fasilitas pendukung dalam belajar.

Stres akademik menurut Gadzella (dalam Aula & Leonardi, 2017) adalah ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga individu merasa tertekan, menimbulkan frustrasi, serta menunjukkan respon fisiologis, respon emosi adalah mudah marah, respon perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial. Aryani (2016) dalam penelitiannya menyatakan reaksi secara fisiologis seperti wajah pucat, merasa tidak sehat, sakit perut, pusing, badan kaku, dan keringat dingin. Reaksi secara perilaku seperti menghindar dari lingkungan sosial, menghina, menunda penyelesaian tugas, gemetar, dan berbicara terlalu cepat. Reaksi kognitif seperti sulit mengingat materi, sulit memahami bahan belajar, berfikir negatif dengan diri sendiri dan lingkungan. Sedangkan berdasarkan survei peneliti pada mahasiswa fakultas psikologi ditemukan bahwa mahasiswa sulit memahami materi, marah karena alasan yang tidak jelas, tidak tercapai target yang dirancang karena pandemi, lebih cepat lelah, dan suka menunda dalam mengerjakan tugas.

Reaksi mahasiswa terhadap stres yang terjadi bergantung pada kemampuan dalam mengatasi permasalahan yang menyebabkan stres. Ketika mahasiswa mampu menggunakan pola pikir untuk mengendalikan situasi dan mengatasi masalah yang ada, maka stres yang dialami akan semakin rendah (Alvin, dalam Barseli, 2018). Dan regulasi diri menjadi salah satu peran penting dalam mengendalikan pikiran. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmar (2016) yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan positif antara regulasi diri dengan kemampuan berfikir. Menurut Damayanti (2019) hal yang dapat dilakukan untuk menanggulangi stres dengan memiliki keahlian untuk mengatur diri dalam kegiatan seperti kemampuan menyusun strategi dalam melaksanakan kegiatan akademik. Salah satunya adalah *self regulated learning*. Regulasi diri memiliki peran yang penting dalam menghadapi situasi yang tidak nyaman. Hal ini sesuai dengan penelitian Santoso (2015) yang menyatakan bahwa regulasi diri memiliki pengaruh terhadap *coping stress* dan penelitian Ekawati (2015) menunjukkan bahwa individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan mampu mengatasi stress yang terjadi dalam dirinya.

Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik akan mampu menyusun target selama perkuliahan. Seperti mampu menentukan skala prioritas dalam hidup dan mampu membagi waktu (Puspita, 2018). Regulasi diri dalam belajar diartikan sebagai proses menghasilkan strategi, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan (Zimmerman dalam Digdayani & Dian, 2018). Regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan individu untuk menghasilkan tindakan dan rencana dalam mencapai tujuan yang melibatkan kemampuan kognitif, motivasi, dan perilaku. Aspek kemampuan kognitif adalah keterampilan individu dalam merencanakan, memonitor, dan memodifikasi kognitif. Perencanaan yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik yaitu dengan membuat jadwal, mencatat hal-hal yang penting ketika pertemuan via *online*, dan fokus ketika melakukan perkuliahan. Individu yang memiliki perencanaan juga harus selalu mengontrol perencanaan yang telah dibuat agar tidak stres. Selain itu, individu yang mampu memodifikasi kognitif agar selalu berpikir positif dengan hal yang terjadi menurunkan resiko stres yang terjadi.

Aspek kedua dari Zimmerman (dalam Ghufroon, 2012) adalah motivasi. Motivasi yaitu pendorong individu untuk melakukan tujuan. Mahasiswa yang memiliki dorongan dalam mencapai tujuan akan lebih mudah dalam menghadapi pembelajaran secara daring dan menghadapi segala hambatan dalam pembelajaran daring sehingga tidak mengalami stres. Aspek ketiga dari regulasi diri dalam belajar adalah perilaku yaitu individu yang mampu mengatur perilaku dalam menghadapi stres, salah satunya adalah dengan berusaha untuk memahami materi pembelajaran serta mencari bantuan kepada teman-teman atau senior di kampus ketika ada yang tidak dipahami, sehingga mahasiswa tidak mengalami stres. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachmah (2015) yang meneliti tentang regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang memiliki peran banyak, ia mendapatkan hasil bahwa subjek dalam penelitiannya menggunakan regulasi perilaku dalam menghadapi tekanan yang ada.

Regulasi diri dalam belajar merupakan hal yang penting untuk diteliti karena

mahasiswa harus mampu mengatur diri untuk menghindari stres yang disebabkan oleh berubahnya metode pembelajaran dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Dengan memiliki regulasi diri dalam yang belajar yang baik, maka diharapkan mereka akan mampu untuk menjalani dan menyelesaikan tugas dengan optimal. Penelitian terkait juga pernah dilakukan oleh Rodameria & Anastasia (2018) yang menyatakan bahwa semakin baik regulasi diri individu maka tekanan yang dialami juga semakin rendah. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Rodameria & Ediati (2018) yaitu dalam menghadapi tekanan, individu harus mampu untuk meningkatkan regulasi diri.

Metode

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa fakultas Psikologi angkatan 2018, 2019, dan 2020. Alasan memilih mahasiswa tersebut karena mahasiswa tersebut melakukan pembelajaran secara daring. Berdasarkan kriteria tersebut dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* menggunakan rumus slovin dengan taraf kesalahan 5% dalam melakukan perhitungannya (Prasetyo, 2010). Sehingga dari populasi berjumlah 674 orang diambil 251 sampel mahasiswa dengan gambaran subjek 39 orang laki-laki dan 212 orang perempuan. Berdasarkan usia remaja akhir sebanyak 216 orang dan usia dewasa awal sebanyak 35 orang. Berdasarkan angkatan yaitu 74 orang untuk angkatan 2018, 64 orang untuk angkatan 2019, dan 113 orang untuk angkatan 2020.

Tabel 1. Distribusi Jumlah Mahasiswa Psikologi Angkatan 2018, 2019 dan 2020

No	Angkatan	Jumlah
1.	2018	198 mahasiswa
2.	2019	171 mahasiswa
3.	2020	305 mahasiswa
	Jumlah	674 mahasiswa

(Sumber: Kasubag Akademik Fakultas Psikologi)

Pengukuran

Skala stres akademik dalam penelitian ini disusun oleh peneliti yang dimodifikasi dari *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dari Gadzela. Peneliti memodifikasi redaksi pernyataannya disesuaikan dengan kepentingan penelitian serta budaya yang ada. Jumlah aitem skala terdiri dari 38 aitem dari dua aspek yang masing-masing aspek terdiri dari 5 indikator dan 4 indikator. Skala ini terdiri dari dua kelompok pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 alternatif pilihan jawaban dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Skala regulasi diri dalam belajar yang digunakan berdasarkan teori dari Zimmerman yang di modifikasi dari penelitian Rizqiyah (2016) menyesuaikan dengan kebutuhan penelitian. Skala ini terdiri dari 33 aitem dari tiga aspek yang masing-masing aspek terdiri dari 2 atau 3 indikator. Skala ini terdiri dari dua kelompok pernyataan yaitu *favorable* dan *unfavorable* dengan 4 alternatif pilihan jawaban dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju.

Pengukuran reliabilitas dalam penelitian ini dengan menggunakan koefisien reliabilitas *alpha cronbach* (Azwar, 2017). Data untuk menghitung koefisien *alpha cronbach* diperoleh dengan satu kali penyajian skala pada sekelompok responden. Analisis ini dilakukan menggunakan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS)* versi 26.0. Berdasarkan hasil perhitungan reliabilitas skala stres akademik di peroleh koefisien reliabilitas sebesar 0,824, sedangkan skala regulasi diri dalam belajar di peroleh koefisien reliabilitas sebesar 0,904. Dengan demikian skala stres akademik dan regulasi diri dalam belajar dapat digunakan sebagai alat ukur.

Analisis Data

Analisis data untuk mengkaji hipotesis menggunakan analisis korelasi *person product moment* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik. Data yang di dapatkan dianalisis menggunakan program *Statistical Product And Service Solution (SPSS)* versi 26.0.

Hasil

Uji asumsi

Uji asumsi bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh memenuhi syarat untuk uji dengan analisis korelasi. Dalam penelitian ini uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan hasil uji normalitas melalui SPSS versi 26.0 diperoleh rasio *skewness* dan rasio *kurtosis* sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Skewness</i> <i>Std.error</i>	Rasio	<i>Kurtosis</i> <i>Std.error</i>	Rasio	Ket
Stres Akademik	-0,166 0,154	-1,077	-0,253 0,306	-0,826	Normal
Regulasi Diri Dalam Belajar	-0,046 0,154	-0,029	-0,271 0,306	-0,885	Normal

Berdasarkan Tabel 1 uji normalitas hasil analisis menunjukkan bahwa sebaran data bahwa kedua variable berdistribusi secara normal. Selanjutnya berdasarkan ujia linearitas antara variabel regulasi diri dalam belajar dan stres akademik melalui SPSS versi 26.0 menghasilkan nilai *linearity* sebesar nilai $F = 1,358$ dan $p = 0,137$ ($p > 0.05$) yang artinya antar variabel memiliki hubungan yang linier. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa variabel regulasi diri dalam belajar dan variable stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring memiliki hubungan yang linier.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Teknik korelasi pearson ini dianalisa melalui SPSS versi 26.0. Pengujian hipotesis untuk melihat signifikansi hubungan regulasi diri

dalam belajar dan stres akademik. Berdasarkan hasil uji korelasi hasil koefisien korelasi (r) antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik sebesar $-0,120$ ($p = 0,000$). Penelitian ini memiliki nilai probabilitas (p) yaitu $0,000$ lebih kecil dari $0,05$ ($0,000 \leq 0,05$) maka dari itu hipotesis diterima. Dengan demikian terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar yang dimiliki oleh mahasiswa yang menjalani kuliah daring maka semakin rendah stres akademik yang di rasakan oleh mahasiswa tersebut. Dan begitu juga sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Kemudian sumbangan efektif pada penelitian ini yang didapatkan dari analisis *Measure Of Association* nilai *R squared* (r^2) = $0,120$ artinya menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar mampu menjadi salah satu factor dalam menurunkan stres akademik meskipun memiliki presentase yang rendah.

Berdasarkan kategorisasi pada regulasi diri dalam belajar memperoleh hasil bahwa total subjek 251 mahasiswa, pada umumnya subjek berada pada kategori tinggi sebanyak 232 mahasiswa (92,4%), dan pada selebihnya pada kategori sedang yaitu sebanyak 19 mahasiswa (7,6%). Maka dari itu artinya mahasiswa memiliki kemampuan yang sangat baik dalam melakukan perencanaan untuk menghadapi tekanan, mampu memberikan hadiah pada diri sendiri ketika berhasil menyelesaikan tugas, mencari bantuan dan informasi ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran daring, serta memiliki kemampuan yang baik dalam melakukan penataan lingkungan. Sedangkan stres akademik dari total subjek 251 mahasiswa, pada umumnya subjek berada pada kategori sedang sebanyak 130 mahasiswa (51,8%), dan sisanya berada dalam kategori tinggi sebanyak 121 mahasiswa (48,2%). Artinya mahasiswa cukup merasa tertekan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, merasa frustrasi atau kecewa karena tidak tercapainya target sehingga mahasiswa merasa takut, cemas, khawatir, mudah marah, menangis dan terjadinya penurunan nafsu makan.

Berdasarkan sumbangan efektif peraspek regulasi diri dalam belajar didapatkan pada aspek perilaku memiliki sumbangan efektif sebesar $11,7$, pada aspek motivasi sebesar $0,292$, dan pada aspek metakognitif sebesar $0,258$.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani kuliah daring. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik artinya ketika individu memiliki kemampuan yang baik dalam merencanakan tujuan, mengatur, dan mampu melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan maka individu akan mampu menghadapi banyaknya tugas yang *deadline* serta mampu menghadapi tuntutan dan tekanan akademik selama pembelajaran daring. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kirana (2021), Wulandari (2018), dan Rahmawati (2020) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik mahasiswa.

Stres akademik tetap dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai daya dorong dan motivasi seseorang untuk mencapai tujuan yang dimiliki. Stres akademik menurut Gadzella (1994) adalah perasaan tertekan yang dirasakan karena tidak mampu menghadapi tuntutan

akademik seperti tuntutan untuk tetap memenuhi standarisasi nilai serta banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Terjadinya stres akademik juga karena ketidakmampuan individu dalam mengatur diri di setiap kegiatan sehingga untuk mengurangi stres individu perlu memiliki kemampuan untuk merencanakan kegiatan, memastikan diri untuk melakukan hal yang telah direncanakan, mengamati perencanaan yang dilakukan serta melakukan penilaian terhadap hasil yang telah di capai dengan perencanaan yang telah dilakukan. Selain itu, individu membutuhkan dorongan dari diri sendiri agar mampu mencapai target yang telah direncanakan dan perlu memiliki kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang optimal agar tercapainya tujuan yang telah direncanakan (Kristiyani, 2016). Hudaifah (2020) juga mengatakan adanya pandemi covid-19 individu dituntut untuk mampu mengatasi tekanan dalam belajar yang terjadi. Keberhasilan individu dalam menghadapi tekanan belajar dilihat dari kemampuan individu dalam mengatur diri sendiri atau regulasi diri.

Regulasi diri dalam belajar menurut Zimmerman (2011) yaitu proses individu untuk menghasilkan pikiran, tindakan dan rencana untuk mencapai tujuan serta cara individu untuk mengatur diri sendiri dalam aktivitas dengan melibatkan kemampuan kognitif, motivasi, dan perilaku. Pada penelitian ini aspek yang paling banyak memberikan sumbangsih adalah aspek perilaku dengan presentase 11,47 %. Artinya mahasiswa menggunakan strategi mengulang materi pembelajaran dan menciptakan lingkungan yang nyaman selama pembelajaran daring. Hal ini didukung oleh Ghufron (2012) yang menyatakan aspek perilaku adalah kemampuan dalam memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan untuk mengoptimalkan tujuan yang telah direncanakan (Ghufron, 2012).

Aspek kedua yang memberikan sumbangsih sebesar 0,292% adalah aspek motivasi. Aspek motivasi adalah dorongan dalam diri yang mengarahkan individu untuk melakukan kegiatan yang telah di rencanakan agar tercapainya tujuan. Berdasarkan penelitian ini, aspek motivasi berarti individu berusaha mencari informasi tentang pelajaran baik dari internet maupun dari buku, selalu mengevaluasi diri dari kesalahan dan hal yang dilakukannya, serta mencari bantuan dari senior atau pun teman ketika ada hal yang tidak di pahami. Hal ini didukung oleh penelitian Rachmah (2015) yang menyatakan regulasi diri dalam belajar pada aspek motivasi berarti individu menghindari konflik agar tetap terjaga semangat dalam mengerjakan tugas, mengingat impian dan cita-cita, dan mengingat biaya perkuliahan yang telah di keluarkan.

Aspek ketiga yang memberikan sumbangsih sebesar 0,258% adalah metakognitif. Aspek metakognitif adalah kemampuan individu dalam membuat perencanaan, mengamati diri dalam melakukan aktivitas, dan mengevaluasi aktivitas yang telah di lakukan. Pada aspek kognitif individu memiliki jadwal, target, memberikan hadiah pada diri sendiri ketika berhasil mencapai target. Hal ini didukung penelitian Rachmah (2015) yang menyatakan regulasi diri dalam belajar pada aspek metakognitif adalah individu fokus dalam mengikuti perkuliahan, merubah emosi negatif menjadi motivasi untuk belajar, serta mengatur prioritas tugas.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami stres akademik dalam kategori sedang artinya mahasiswa mengalami perasaan kecewa karena tidak tercapai tujuan yang telah ditentukan, pertentangan perasaan ketika harus menentukan pilihan, adanya tugas yang berlebihan dan *deadline*, perasaan tidak senang karena adanya perubahan sistem pembelajaran, mengalami rasa sedih, berkeringat, mengasingkan diri dari lingkungan serta sulit konsentrasi selama pembelajaran daring berlangsung. Fajriyah (2021)

menyatakan mahasiswa dalam kategori stres sedang mampu mengerjakan tugas yang diberikan, namun tetap khawatir dan cemas akan nilai serta pengetahuan yang didapat selama pembelajaran daring (Fajriyah, 2021). *Psychology Foundation of Australia* dalam Purwati, (2012) menyatakan tingkat stres sedang artinya individu mengalami merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, gelisah, sulit untuk istirahat, dan tidak bisa memaklumi hal yang menghalangi ketika mengerjakan sesuatu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2020) yang mendapatkan hasil 75% dari 300 mahasiswa mengalami stres akademik selama pembelajaran daring dalam kategori sedang. Selain itu penelitian yang dilakukan Lubis (2021) mendapatkan hasil kategorisasi sedang untuk stres akademik yang dilakukan selama kuliah daring.

Adapun hasil analisis data yang telah dilakukan mahasiswa memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi dengan presentase 92,4% dan kategori sedang dengan presentase 7,6%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi diri dalam belajar yang sangat baik. Hal ini berarti mahasiswa efektif dalam merencanakan dan menetapkan tujuan belajar, memiliki dorongan dalam belajar sehingga efektif dalam mengontrol proses belajarnya, dan mampu mengatur lingkungan sehingga tercipta lingkungan yang efektif (Mursyidawati, 2010).

Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dan regulasi diri dalam belajar. Hal ini berarti semakin tinggi mahasiswa memiliki regulasi diri dalam belajar, maka stres akademik yang dialami akan rendah. Sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar, maka semakin tinggi stres akademik. Regulasi diri dalam belajar memberikan sumbangsih sebesar 12% terhadap stres akademik dengan sumbangsih pada aspek perilaku sebesar 11,47%, aspek motivasi sebesar 0,292%, dan aspek kognitif sebesar 0,258%. Selanjutnya jika dilihat dari kategorisasi data penelitian stres akademik berada dalam kategori sedang dan regulasi diri dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa ada pada kategori tinggi.

Referensi

- Ahmar, D, S. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kemampuan Berpikir Kreatif dalam Kimia Peserta Didik Kelas XI IPA Se-Kabupaten Takalar. *Jurnal Sainsmart*, V(1), 7-23.
- Aula, N.A. & Leonardi, T. (2017). Hubungan antara *Academic Stress* dengan *Problematic Internet Use* pada Mahasiswa Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6(pp), 66-76.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makasar: Edukasi Mitra Grafika.
- Azwar. (2017). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I., (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educated, Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47
- Damayanti, I. (2019). *Psikologi Kesehatan dalam Perspektif Biopsikososial*. Yogyakarta: Digibooks.
- Digdyani, N. & Dian V.S.K. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kualitas Hidup Pada Perawat Rumah Sakit Swasta X Di Kota Semarang. *Jurnal Empati*, 7(3), 179-185.

- Ekawanti, S. & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri Dengan *Burnout* Pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113-118.
- Hudaifah, F. (2020). The role of selfregulated learning in the COVID-19 pandemic era. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 76-84
- Fatmawati. (2018). Hubungan antara Kejenuhan Belajar dengan Stres Akademik. *Psikoborneo*, 6(4), 462-467.
- Fajriyah, Dini. (2021). Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. UIN Malang.
- Gadzella. B. M., dkk (2012). *Evaluation of the Student Life-stress Inventory- Revised*. *Journal of Instructional Psychology*, 39 (2), 82-91.
- Gadzella. B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification Of And Reactions To Stressors. *Psychological ReporB*, 74, 395-402.
- Ghufro. M. N., & Rini, R. S. (2012). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Gintulangi, I. & Prihastuti. (2014). Hubungan Persepsi Mahasiswa Terhadap Harapan Orang Tua dalam Penyelesaian Studi S1 dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 134-139.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R., (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Jannah, R. (2021). Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*. 1(1), 130-146.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I, S., (2021). *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*. 2(3), 200-211.
- Kholidah, E. N. (2012). Berfikir Poaitif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikolpgi*, 39(1), 67-75.
- Kirana, A & Juliartiko, W. (2021). *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik Saat Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52-61.
- Kristiyani, Titik. (2016). *Self Regulated Learning :Konsep, Implikasi, dan tantangannya bagi Siswa Indonesia*). Sanata Dharma University Pres: Yogyakarta.
- Livana PH., Mohammad F. M., Yazid. B. (2020). "Tugas Pembelajaran" Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal IlmuKeperawatan Jiwa* , 3(2), 203 – 208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psikostudia:Jurnal Psikologi*. 10(1), 31-39.
- Mursyidawati, A., Siswati, & Widodo, P, B. (2010) . Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Perilaku Mencari Bantuan Akademik dalam Pelajaran Matematika pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) di Kota Semarang. *Thesis*. Universitas Diponegoro.
- Panchanov, R. (2020). Keluh Kesah Mahasiswa Kuliah Online, dari Internet Lelet hingga Gagal Paham. (Diakses: 20 Oktober 2020). Tersedia: <https://radarlampung.co.id/2020/03/28/keluh-kesah-mahasiswa-kuliah-online-dari-internet-lelet-hingga-gagal-paham/>
- Prasetyo, Bambang & Lina Miftahul Jannah. (2010). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

- Purwati, S. (2012). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Keperawatan UI : Depok.
- Puspita, S. A. L., & Rustika, I. M. (2018). Peran *Self Regulated Learning* dan Konsep Diri Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Remaja Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang Pernah Menjadi Finalis Bagi Pageants. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(5), 1-11.
- Rachmah, D.W. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77.
- Rahmawati, R. (2020). Regulasi Diri Dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Rizqiyah, N. (2016). Pengaruh Strategi Regulasi Diri Dalam Belajar dan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa-Siswi SMP Hasanuddin Sepanjang Gondanglegi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Rodameria, A. A., & Annastasia. E., (2018). Strategi Koping Terhadap Stres Dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Empati*, 7(3), 52-57.
- Santoso, S.L. (2015). Hubungan Regulasi Diri Dengan *Coping* Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. Edisi 9 Tahun ke-4, 1-10.
- Syakir. (2020). Ketentuan Kemenag bagi Madrasah tentang Belajar dari Rumah. Nu *Online*: Jakarta. Diakses dari <https://www.google.com/amp/s/www.nu.or.id/amp?nasional/ketentuan-kemenag-bagi-madrasah-tentang-belajar-dari-rumah-vo0Qr>
- Wulandari, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya: Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
- Zimmerman. B & Schunk. D. H.(2011). *Handbook of Self- Regulation of Learning and Performance*. New York and London: Routledge Taylor & Francis Group.