

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRESS AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA
DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**PUJI DWI PRIHANTA
NIM. 180901118**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2023**

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRESS AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA
DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Oleh

**Puji Dwi Prihanta
NIM. 180901118**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



**Cut Rizka Aliana, S.Psi.,M.Si
NIP. 199010312019032014**

Pembimbing II



Nurul Adharina, S. Psi., M. Psi,Psikolog

**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRESS AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL BEKERJA
DI UIN AR-RANIRY BANDA ACEH**

SKRIPSI

**Telah Dinilai Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Dan Dinyatakan Lulus Serta Disahkan Sebagai
Tugas Akhir Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Psikologi (S.Psi)**

Diajukan Oleh:

**Puji Dwi Prihanta
NIM. 180901118**

Pada Hari Jumat, Tanggal: 14 Juli 2023

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,



**Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si
NIP. 199010312019032014**

Sekretaris,



Nurul Adharina, S. Psi., M. Psi, Psikolog

Penguji I,



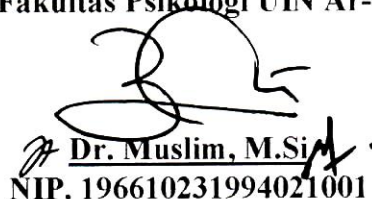
**Julianto Saleh, S.Ag., M.Si
NIP. 197209021997031002**

Penguji II,



**Ida Fitria, S.Psi., M.Sc
NIDN. 2025058801**

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry,**



**Dr. Muslim, M.Si
NIP. 196610231994021001**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya:

Nama : Puji Dwi Prihanta

NIM : 180901118

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Prodi : Psikologi UIN Ar-Raniry

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak pernah terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika dikemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Banda Aceh, 26 Juni 2023

Yang Menyatakan



Puji Dwi Prihanta
NIM. 180901118

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya setiap waktu. Shalawat beriring salam juga kita sanjungkan kepada Rasulullah SAW yang telah membawa umat manusia dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Alhamdulillah, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh”.

Penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat adanya doa dan dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Muslim, M.Si sebagai Dekan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada seluruh mahasiswa Psikologi.
2. Bapak Dr. Syafrilsyah, S.Ag., M.Si sebagai Wakil Dekan I Bidang Akademik dan Kelembagaan Fakultas Psikologi yang telah memberikan motivasi dan masukan kepada seluruh mahasiswa.
3. Ibu Misnawati, S.Ag., M.Ag., Ph.D sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Fakultas Psikologi yang telah membantu dalam administrasi mahasiswa.

4. Bapak Drs. Nasruddin, M.Hum sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Psikologi, yang telah memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa.
5. Bapak Julianto S.Ag., M.Si selaku Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan selaku penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu dan telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini
6. Ibu Cut Rizka Aliana, S.Psi.,M.Si sebagai selaku Wakil Ketua Prodi Program Studi Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh dan selaku pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga dengan sabar menghadapi dan memberikan saran dan masukan guna menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibu Nurul Adharina, S.Psi.,M.Psi.,Psikolog selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu untuk melakukan bimbingan dan tenaga dengan sabar menghadapi dan memberikan saran dan masukan guna menyelesaikan skripsi ini.
8. Ibu Ida Fitria, S.Psi.,M.Si selaku penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu dan telah memberikan banyak masukan dalam skripsi ini.
9. Seluruh dosen beserta staff Program Studi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry yang telah membantu, mendidik, dan memberikan ilmu yang bermanfaat dengan ikhlas dan tulus.
10. Terima kasih untuk diri saya sendiri, karena telah mau berjuang dan bertahan sampai saat ini dan sampai berada di titik ini.
11. Terima kasih kepada orang tua serta keluarga bapak Agus Priadi, S.H, ibu Masrullita, S.St.,S.Km. kakak Resha Aprillia Prihandini, S.E, adik M. Rizqi

Al-Ghifarie yang telah memberikan dukungan dan serta do'a yang tiada henti sehingga penulis sampai pada tahap akhir penyelesaian program S-1.

12. Terima kasih kepada T. Rahmat Fadillah atas support nya dan selalu berusaha untuk memberikan keyakinan untuk terus maju, selalu menemani, meluangkan waktunya untuk membantu saya.



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBARAN PERSETUJUAN	ii
LEMBARAN PENGESAHAN	iii
LEMBARAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Stress Akademik	13
1. Pengertian Stress Akademik.....	15
2. Aspek-aspek Stress Akademik	18
3. Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik	18
B. <i>Self Regulated Learning</i>	20
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	20
2. Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	22
3. Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	25
C. Hubungan Antara <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stress Akademik	28
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	30
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	30
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	31
1. Stress Akademik	31
2. <i>Self Regulated Learning</i>	31
D. Populasi dan Sampel	32

1. Populasi	32
2. Sampel	32
E. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	33
1. Administrasi Penelitian	33
2. Pelaksanaan Uji Coba	34
3. Pelaksanaan Penelitian	35
F. Teknik Pengumpulan Data	36
1. Alat Ukur Penelitian	36
2. Uji Validitas	43
3. Uji Daya Beda Aitem	46
4. Uji Reliabilitas	49
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	50
1. Teknik Pengolahan Data	50
2. Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	53
A. Deskripsi Subjek Penelitian	53
1. Demografi Penelitian	53
2. Data Kategorisasi	55
B. Hasil Penelitian	58
1. Uji Prasyarat	58
2. Uji Hipotesis.....	60
C. Pembahasan	61
BAB V PENUTUP	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor aitem favorable dan unfavorable	37
Tabel 3.2 Blue Print Skala Stres Akademik	38
Tabel 3.3 skor skala stress akademik	40
Tabel 3.4 Blueprint Self Regulated Learning	41
Tabel 3.5 skor skala self regulated learning	43
Tabel 3.6 Komputasi CVR Stress Akademik	45
Tabel 3.7 Komputasi CVR Self Regulated Learning	46
Tabel 3.8 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stress Akademik	47
Tabel 3.9 Koefisien Daya Beda Aitem Skala Self Regulated Learning	48
Tabel 4.1 Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Jenis Kelamin	53
Tabel 4.2 Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Usia	54
Tabel 4.3 Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Fakultas	54
Tabel 4.4 Deskripsi Data Penelitian Stress Akademik	56
Tabel 4.5 Kategori Stress Akademik Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh	57
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian Self Regulated Learning	57
Tabel 4.7 Kategori Self Regulated Learning	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Sebaran Stress Akademik	59
Tabel 4.9 Hasil Uji Linieritas Hubungan	59
Tabel 4.10 Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian Stress Akademik dan Self Regulated Learning	60



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	41
--------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	SK Pembimbing Skripsi
Lampiran 2	Surat Penelitian
Lampiran 3	Skala <i>Try Out</i> dan Penelitian
Lampiran 4	Tabulasi Data <i>Try Out</i> dan Penelitian
Lampiran 5	Olah Data <i>Try Out</i> dan penelitian
Lampiran 6	Riwayat Hidup



**HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRESS
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG KULIAH SAMBIL
BEKERJA DI UIN AR-RANIRY**

ABSTRAK

Self regulated learning merupakan sebuah kemampuan individu untuk mengelola dirinya sendiri Ketika dihadapkan pada tanggung jawab yang harus diselesaikan seperti pekerjaan atau perkuliahan. Salah satu faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* adalah *self regulated learning*. Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dan Stres akademik pada siswa mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui. Peneliti mengambil sampel 150 sampel. Pengambilan sampel menggunakan *snowball sampling*. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self regulated learning* skala yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons (1986), stress akademik yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Gadzella dan Masten (2005). Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi *product moment pearson* (r) sebesar 0.917 dengan signifikansi $p = 0,000$ yang menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *self regulated learning* dengan stress akademik. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning* maka stress akademik akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka stress akademik akan semakin rendah. Berdasarkan hasil penelitian didapat bahwa stress akademik memiliki sumbangan efektif sebesar 84,2% terhadap *self regulated learning* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata Kunci : Mahasiswa Kuliah sambil Bekerja, Stress Akademik, *Self Regulated Learning*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF REGULATED LEARNING AND
ACADEMIC STRESS IN STUDENTS WHICH ARE LEARNING
WORKING AT UIN AR-RANIRY**

ABSTRACT

Self-regulated learning is an individual's ability to manage himself when faced with responsibilities that must be completed, such as work or lectures. One of the factors that influence self-regulated learning is self-regulated learning. The purpose of this study was to determine the relationship between self-regulated learning and academic stress in UIN Ar-Raniry Banda Aceh students who study while working. This study uses a quantitative approach with the correlation method. The number of population in this study is unknown. Researchers took a sample of 150 samples. Sampling using snowball sampling. The instrument used in this research is the self-regulated learning scale proposed by Zimmerman and Martinez-Pons (1986), academic stress is arranged based on the aspects proposed by Gadzella and Masten (2005). The results showed that the Pearson product moment correlation coefficient (r) was 0.917 with a significance of $p = 0.000$ which indicated that there was a very significant positive relationship between self-regulated learning and academic stress. That is, the higher the self-regulated learning, the higher the academic stress, and vice versa, the lower the self-regulated learning, the lower the academic stress. Based on the research results, it was found that academic stress has an effective contribution of 84.2% to self-regulated learning and the rest is influenced by other factors.

Keywords : *Students Studying while Working, Academic Stress, Self Regulated Learning*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sebagai seorang mahasiswa, individu dituntut untuk bisa menjalankan apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab dalam hal akademik di kampus, mulai dari membayar biaya semester tepat waktu, mengikuti perkuliahan dengan baik, mengerjakan tugas dari dosen dengan tepat waktu, serta kegiatan-kegiatan perkuliahan lainnya. Berbagai tuntutan dan harapan seperti penjelasan sebelumnya yang dimana terkadang tidak selamanya bisa dipenuhi oleh setiap mahasiswa, tetapi hal ini disebabkan karena adanya perbedaan tuntutan belajar dari masa sekolah menengah dengan masa perkuliahan.

Kuliah sambil bekerja merupakan hal yang tidak asing lagi di era zaman sekarang. Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja banyak sekali yang kita jumpai di kalangan mahasiswa. Adapun terdapat alasan mahasiswa yang melatarbelakangi kuliah sambil bekerja yang bisa terjadi dikarenakan terdapatnya masalah dalam pembiayaan kuliah, mencari pengalaman diluar perkarangan perkuliahan, dapat membantu meringankan beban orang tua, menambahkan uang jajan, belajar hidup mandiri, mengisi luang waktu. Sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Mardelina (2017) yang melatarbelakangi mahasiswa yang bekerja yaitu adanya kaitan ekonomi,

mengisi waktu luang yang ada, hidup mandiri, juga penyaluran hobi yang dimiliki mahasiswa.

Menurut Denura (2012), adapun terdapat beberapa mahasiswa yang mempunyai masalah dengan biaya, yang dimana mahasiswa sebisa mungkin untuk meringankan beban orangtua dan mahasiswa tersebut memutuskan untuk kuliah sambil bekerja. Menurut Watanabe (2005) adanya dampak positif yang didapatkan oleh mahasiswa yang kuliah sambil bekerja sebagai suatu tempat penyaluran hobi, terdapatnya pengalaman diluar perkuliahan, adanya pengetahuan tentang berbagai dunia pekerjaan, terdapat jiwa bertanggung jawab dalam diri mahasiswa, dapat melatih kemandirian mahasiswa, juga dapat memperoleh uang untuk bisa memenuhi kehidupan pribadinya dan perkuliahan. Adapun dampak negatif menurut Watanabe (2005) yang dimana mengatakan bahwa adanya dampak negatif yang didapatkan oleh mahasiswa kuliah sambil bekerja. Dampak-dampak yang harus diwaspadai oleh mahasiswa sebagai berikut, mahasiswa kesulitan dalam membagi waktunya, susah dalam konsentrasi belajar juga bekerja, terlambatnya pengumpulan tugas, kelelahan, penurunan nilai IPK, terlambat lulus kuliah, dan adapula bisa terjadi yang sangat parah yaitu universitas mengeluarkan mahasiswa yang lebih mengutamakan bekerja dari pada kuliah.

Pendidikan merupakan kebutuhan mendasar yang harus dimiliki tiap individu. Menurut Hutchin (1998), pendidikan didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan secara sadar untuk mengubah tingkah laku seseorang. Salah satu jenjang pendidikan

adalah perguruan tinggi atau Universitas. Kegiatan pendidikan dirancang, diatur, dimonitor, dan dievaluasi agar mampu mencapai tujuan yang telah ditentukan. Menurut Budiman (2006), mahasiswa merupakan orang yang belajar di tingkat perguruan tinggi dan mempersiapkan dirinya untuk suatu keahlian di tingkat sarjana. Dalam hal ini tujuan utama mahasiswa adalah untuk belajar dan mengembangkan pola pikir, sehingga mahasiswa harus melewati semua proses di dalam sebuah perguruan tinggi agar mencapai indeks prestasi yang baik dan dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu (Rani, 2013).

Menurut Sarafino (2006), stress akademik dapat dipicu jika individu tidak sanggup untuk memenuhi tuntutan akademik seperti terdapat tugas yang banyak, manajemen waktu, dan masih banyak lagi dengan tuntutan-tuntutan yang harus segera diselesaikan. Menurut Gadzella (dalam Gadzella dan Masteen, 2005), stress akademik merupakan suatu keadaan yang dimana adanya tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia disertai dengan reaksi-reaksi fisik, emosi, tingkah laku dan kognitif. Hal ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa sangat cemas dalam penurunan nilai ujian sehingga mahasiswa masih ragu dalam mengikuti tahapan ujian berikutnya, dan juga kurangnya pemahaman materi dalam mengikuti pembelajaran yang dapat berakibat pada kemampuan setelah lulus sekolah atau melanjutkan perkuliahan dan setelah itu dalam dunia pekerjaan (Oktawirawan, 2020). Maka dalam hal ini, stress akademik sangat perlu mendapatkan perhatian lebih khusus bagi seorang pelajar terutama mahasiswa.

Stress akademik merupakan stress yang terdapat hubungan dengan kegiatan pendidikan yang sering terjadi dalam melaksanakan pendidikan, stress akademik disebabkan oleh tuntutan-tuntutan akademik yang muncul ketika seorang pelajar dalam masa pendidikan. Putri (2017) mengatakan bahwa seseorang yang menjalani pendidikan di jenjang perguruan tinggi tidak hanya mempelajari teori, namun melakukan praktek dan berorganisasi sebagai sarana mengembangkan potensi diri. Fenomena stres akademik kerap kali dialami oleh mahasiswa yang juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Hal itu diketahui berdasarkan wawancara dengan tiga orang mahasiswa UIN Ar Raniry Banda Aceh sebagai berikut

Cuplikan Wawancara 1:

".....Alhamdulillah sekarang bisa kerja dek karena kebutuhan disini juga banyak, kalo nunggu uang dikirim terus kan gak mungkin. Cuma yang berat itu di harus ngerjain tugas yang gak habis-habis. Udah pagi kuliah sampe sore ditambah tugas juga dengan harus banting tulang cari uang, kadang sampe tipis karena kepikiran tugas yang belum selesai padahal pas di kelas kan udah totalitas kali untuk belajar, tapi karena kerja dan akhirnya tugas yang dikumpulin gak maksimal, rasanya kayak capek-capek belajar dikelas hasilnya nol juga....." (GH, fakultas psikologi. Wawancara Personal, 9 September 2022).

Cuplikan Wawancara 2:

"..... Aku part time di coffee shop sih sekarang. Kalo ditanya masalah dunia perkuliahan, sebenarnya stress juga sih. Apalagi sama dosen-dosen yang pas di kelas jelasinnya ambigu tapi dikasi tugas yang kita harus bisa. Sering tuh gitu beberapa dosen kayak gitu. Dengan sambil kerja juga mana sempat kita pikirin apa masalah tugas tu. Apa yang dikasih pas dikelas sama apa yang ditugaskan tu beda, capek kali kepala kalo mikirin kuliah jadinya. Cuma kalo ga dilanjutin kasian orang tua udah bayar semuanya, dengan udah setengah jalan kaya gini..... (M, fakultas psikologi. Wawancara Personal, 9 September 2022).

Cuplikan Wawancara 3:

“.....aku selama ini pulang kerja jam 22.30 malam, habis sampai rumah aku gak langsung istirahat. Aku buat tugas ya harus pulang kerja dulu karena deadline tugas aku besok jam 09.00 pagi, tugas dari dosen udah dikasih waktu 2 hari. Aku sampe gemuk gini pikirin tugas sama kerja karena aku kalau udah stress pasti naik berat badan makannya banyak...” (P, fakultas psikologi. Wawancara Personal, 6 september 2022)

Hasil dari wawancara peneliti terlihat beberapa subjek GH, M, P juga merasa kesulitan dalam mengerjakan tugas tersebut karena bekerja paruh waktu. Mahasiswa tidak dapat mengatur waktu antara perkuliahannya dengan bekerja, adanya permasalahan dalam pengumpulan tugas. Hal ini menunjukkan permasalahan mahasiswa terkait regulasi diri dalam belajar mahasiswa. Menurut Zimmerman (1989) *self regulated learning* adalah upaya individu dalam mengatur pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang terencana dan tersesuaikan agar mempermudah tercapainya tujuan.

Menurut Aisyah (2016) Kemampuan mengatur diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang baik memiliki kesadaran dan menetapkan tujuan belajarnya, menyusun jadwal belajar, dan jadwal menyelesaikan tugas, menyimpan hasil tes, maupun catatan-catatan lainya yang berkaitan dengan materi kuliah untuk dijadikan bahan evaluasi di kemudian hari. Menurut Zimmerman (1990), seseorang yang mempunyai strategi *self regulated learning* memiliki kesadaran terhadap hasil belajarnya dapat merencanakan berdasarkan tingkat kinerja belajar prestasinya yang telah direncanakan.

Stres akademik dapat dipicu dari tekanan maupun kesulitan dalam perkuliahan ini. Adanya beban tugas perkuliahan yang banyak, materi yang tidak sepenuhnya dapat dipahami, waktu pengumpulan tugas yang terlalu cepat, panik dan juga cemas dengan tugas yang dianggap susah sehingga membutuhkan teman untuk menyelesaikannya.

Schafer (dalam Dewi, 2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga jenis stres diantaranya *neustres* merupakan stres jenis yang netral dan tidak merugikan, *distress* merupakan jenis stres yang terjadi pada saat tuntutan terlalu besar atau terlalu kecil, dan *positive stres* merupakan jenis stres yang membantu untuk menyelesaikan tuntutan-tuntutan tertentu seperti membantu mendorong untuk menyelesaikan tugas yang sulit dengan waktu yang terbatas.

Penelitian yang dilakukan Wulandari (2018) yang mengatakan bahwa *self regulated learning* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hal ini didukung dengan penelitian Putri (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stress akademik, seseorang dengan hasil belajar yang tinggi memiliki regulasi diri yang baik ketika belajar karena sudah mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Sebaliknya, seseorang yang memiliki prestasi belajar rendah memiliki *self regulated learning* yang rendah. Sehingga seseorang dengan hasil belajar rendah pada umumnya tidak termotivasi untuk mengatur diri dalam belajar.

Menurut Suwarso (2018), mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja suatu hal yang tidak mudah untuk dikerjakan secara mahasiswa bersamaan. Mahasiswa tidak hanya memfokuskan dirinya dalam perkuliahan tetapi mereka juga harus fokus pada sebuah pekerjaan yang sedang mempengaruhi sehingga mahasiswa.

Dari uraian mengenai stress akademik yang diungkapkan para ahli dan hubungannya dengan *self regulated learning* disertai dengan observasi dan wawancara, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di UIN Ar-Raniry.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja di UIN Ar-Raniry ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di UIN Ar-Raniry.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan pengetahuan bagi pembaca terkait *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan perkembangan ilmu psikologi pendidikan dalam lingkungan sekitar.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi mahasiswa diharapkan dapat memahami hubungan *self regulated learning* dengan stress akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja.
- b. Bagi institusi UIN Ar-Raniry diharapkan mampu memberikan sumbangan ilmu pada mahasiswa untuk bisa mengatur *self regulated learning* agar tidak terjadi stress akademik pada mahasiswa.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Terdapat beberapa kesamaan penelitian yang dilakukan peneliti dengan peneliti sebelumnya diantaranya seperti, tema, bentuk penelitian, serta teori yang digunakan. Akan tetapi, tetap memiliki perbedaan seperti dalam mengambil sampel, jumlah sampel, dan lokasi.

Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fajriyah (2021) yang meneliti tentang “Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 01 Paciran selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-

19". Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *korelasi product moment*. Populasi dalam penelitian yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Paciran kelas 10, kelas 11, dan kelas 12 yang berjumlah 789 siswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan jumlah sampel 120 siswa atau 15 % dari jumlah populasi. Metode pengumpulan data menggunakan skala *self regulated learning* yang terdiri dari 58 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,729 dan validitas yang berkisar antara 0,302 sampai dengan 0,640. Dan skala stres akademik yang terdiri dari 50 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,706 dan validitas yang berkisar antara 0,301 sampai dengan 0,617. Dalam penelitian ini menggunakan hasil pengujian hipotesis, yang dimana hipotesis diterima dengan arti semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami, dan sebaliknya jika *self regulated learning* yang dimiliki siswa rendah, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa. Dalam penelitian ini menggunakan subjek Siswa SMA Negeri 01 Paciran selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 sedangkan peneliti menggunakan subjek mahasiswa kuliah sambil bekerja.

Penelitian ini diteliti oleh Anggeraini (2018), Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Stres Akademik dan Pembelajaran Mandiri Terhadap Kecanduan Jejaring Sosial pada Siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas 5 Samarinda Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek penelitian yang berjumlah 112 siswa, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala stres akademik, skala belajar mandiri dan skala

kecanduan jejaring sosial. Data penelitian dianalisis dengan *Pearson Product Moment Correlation Test* oleh program Statistik Paket untuk Ilmu Sosial (SPSS) 20.0 untuk Windows. Hasil ini menunjukkan bahwa ada korelasi positif dan signifikan antara stres akademik dan kecanduan jejaring sosial di kelas 12 SMA 5 Samarinda dengan $r = 0,355$ dan $p = 0,000$. Selain itu, antara belajar mandiri dan kecanduan jejaring sosial ada juga yang memiliki korelasi negatif dan signifikan dengan $r = -0.244$ dan $p = 0,010$. Penelitian ini juga berbeda dengan peneliti yaitu pada variabel terikat yaitu Pembelajaran Mandiri Terhadap Kecanduan Jejaring Sosial pada Siswa kelas 12 Sekolah Menengah Atas.

Penelitian ini diteliti oleh Putri (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan teknik *sampling convenience sampling*. Subjek pada penelitian ini adalah 100 mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-regulated lerning* dan skala stres akademik. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan metode Spearman Rho dalam program SPSS for windows. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,313$ dengan nilai p sebesar $0,001$ ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Perbedaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian peneliti terdapat pada teknik *sampling* yang digunakan yaitu *convenience sampling*.

Penelitian ini diteliti oleh Wulandari (2018) melakukan penelitian dengan judul Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stress Akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stress akademik pada mahasiswa kedokteran. Subjek penelitian ini adalah 220 mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Penelitian ini menggunakan analisis korelasi untuk menguji ada atau tidaknya hubungan regulasi diri dalam belajar stress akademik. Setelah dilakukan analisis korelasi, didapatkan nilai signifikasi korelasi atau $p = 0,000$ dan $r = -,486$ pada regulasi diri dalam belajar dengan stress akademik. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stress akademik. Perbedaan dari penelitian sebelumnya dengan penelitian peneliti yaitu pada subjek penelitian.

Dibandingkan penelitian sebelumnya yang lebih banyak meneliti tentang kaitan *self regulated learning* atau stress akademik dengan variabel psikologi lainnya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penelitian yang peneliti lakukan berbeda dengan penelitian yang sudah pernah dilakukan sebelumnya, sehingga penelitian ini dapat dipertanggung jawabkan keasliannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stress Akademik

1. Definisi Stress Akademik

Stres Akademik yaitu perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik ataupun emosional, hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen maupun orangtua hanya untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktu, tidak memiliki arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif (Mulya & Indrawati, 2017). Menurut Wilks (2008) mengungkapkan stres akademik merupakan suatu hasil perpaduan dari tuntutan akademik yang lebih besar sumber daya individu untuk menghadapi tuntutan-tuntutan tersebut.

Menurut Gadzella (1991, dalam Gadzella dan Masteen, 2005) stress akademik merupakan suatu keadaan yang dimana terdapatnya tuntutan akademik yang sudah melebihi dari ketahanan dimiliki sehingga dapat menimbulkan reaksi-reaksi fisik, emosi, kognitif, dan juga tingkah laku yang diarahkan untuk menghadapi stress itu.

Menurut Gadzella (dalam Gadzella dan Masteen, 2005), stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut. Busari (2012) mengemukakan bahwasannya stress akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena siswa memiliki keinginan

untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa menegang. Menurut Gupta dan Khan (dalam Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012), stres akademik adalah tekanan mental yang berkaitan dengan frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagalan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.

Menurut Sarafino (2006), stres akademik yaitu suatu kondisi yang dimana disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan juga keadaan biologis, psikologis dan juga sistem sosial individu itu sendiri. Lanjut, Sarafino (2006) mengatakan bahwa hal-hal yang dapat memicu stress mahasiswa ketika mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, seperti tugas yang sangat banyak, kurangnya manajemen waktu, dan juga tuntutan yang banyak harus diselesaikan pada tepat waktu. Menurut Desmita (2009) menyatakan bahwa stres akademik merupakan suatu tekanan dan juga tuntutan yang bersumber dari kegiatan-kegiatan akademik itu sendiri.

Berdasarkan definisi dari beberapa ahli diatas, peneliti mengacu kepada definisi yang diungkapkan oleh Gadzella dan Masteen (2005) yang mengatakan bahwa stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi terhadap stressor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

2. Aspek-aspek Stress Akademik

Gadzella (dalam Gadzella dan Masten (2005) mengukur stres akademik dalam dua aspek, yakni stressor dan reaksi terhadap stressor akademik :

a. Stressor Akademik

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Stressor akademik terdiri dari 5 kategori sebagai berikut

1. *Frustrations* (frustasi),

Terjadi apabila kebutuhan pribadi terhambat dalam mencapai tujuan hidupnya, kesulitan dalam kegiatan sehari-hari, kegagalan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan, kurangnya sumber, ditolak secara sosial, kecewa dalam menjalin hubungan dengan orang lain serta sering melewatkan kesempatan yang ada.

2. *Conflicts* (konflik)

Berkaitan dengan pemilihan dua atau lebih dari alternatif yang diinginkan, antara dua atau lebih alternatif yang tidak diinginkan dan alternatif yang diinginkan maupun yang tidak diinginkan.

3. *Pressure* (tekanan)

Berkaitan dengan kompetisi, *deadline*, serta beban kerja yang berlebihan dan hubungan antar pribadi.

4. *Chances* (perubahan)

Merupakan perilaku yang dimunculkan individu karena disebabkan oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu.

5. *Self-imposed* (keinginan diri)

Yaitu tentang bagaimana individu membebani dirinya sendiri. Misalnya, keinginan untuk berkompetisi, dicintai semua orang, khawatir berlebihan, solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokrastinasi

b. Reaksi terhadap stressor akademik

Selain stressor akademik, aspek kedua untuk mengukur stress akademik yaitu reaksi terhadap stressor akademik. Menurut Gadzella dan Masten (2005) reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori, yaitu :

1. *Physiological* (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.
2. *Emotional* (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stress adalah emosi, ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/marah.

3. *Behavioral* (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri
4. *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif) mengarah pada pengalaman siswa terhadap stress dan penilaian kognitif siswa terhadap peristiwa stress yang kemudian memunculkan strategi yang dilakukan untuk mengatasi stress. Seperti, memikirkan dan menganalisa strategi yang efektif dan menganalisa masalah yang dialami

Sedangkan aspek stres akademik menurut Robotham (dalam Prasetya, 2020) antara lain:

- a. Aspek kognitif

Kondisi stres disebabkan oleh adanya kesulitan memusatkan perhatian pada saat proses belajar, memiliki pemikiran negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.

- b. Aspek afektif atau emosional

Meliputi perasaan negatif dan kepercayaan diri cenderung rendah yang disebabkan oleh stres.

- c. Aspek fisiologis

Respon yang meliputi respon fisik atau tubuh terhadap situasi akibat stress.

d. Aspek perilaku

Meliputi berperilaku negatif dan antisosial.

Berdasarkan dimensi yang dijabarkan di atas, peneliti mengacu kepada aspek yang dijabarkan oleh Gadzella dan Masten (2005) yang terbagi dua yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik. Aspek yang menjadi poin stressor akademik adalah *frustration* (frustasi), *conflict* (konflik), *pressure* (tekanan), *chances* (perubahan) dan *self-imposed* (keinginandiri). Sedangkan aspek yang menjadi poin reaksi terhadap stressor akademik adalah *Physiological* (reaksi fisiologis), *Emotional* (reaksi emosional), *Behavioral* (reaksi perilaku) dan *Cognitive Appraisal* (penilaian kognitif).

3. Faktor yang Mempengaruhi Stress Akademik

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik menurut Puspita (dalam Barseli & Ifdil, 2017) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut :

a. Faktor Internal

1. Pola pikir individu

Aktivitas mahasiswa seringkali melibatkan pikiran sebagai salah satu pendukung penting. Mahasiswa dituntut untuk selalu berpikir sebelum memutuskan ataupun menyelesaikan suatu masalah yang ada. Faktor yang mempengaruhi stres akademik terdapat pada kontrol stressor, yang dimana jika mahasiswa tidak dapat berpikir dalam mengendalikan akademiknya dengan baik, maka akan mengakibatkan stress

akademik yang tinggi. Oleh sebab itu, mahasiswa akan kesulitan ketika melakukan regulasi diri dalam belajar (Ferbriana dan Simanjutak, 2021).

2. Kepribadian

Kepribadian mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stress akademik. Tingkat stress mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis

3. Keyakinan

Keyakinan terhadap diri sendiri merupakan peranan penting dalam menentukan tingkat stres akademik mahasiswa. Keyakinan mahasiswa untuk mengatasi situasi penuh stres merupakan faktor utama dalam menentukan besarnya stres. Jika mahasiswa tidak tahu apa yang harus dilakukan ketika menghadapi situasi stres, maka mahasiswa tersebut akan kehilangan semangat.

b. Faktor Eksternal

1. Pelajaran lebih padat

Kurikulum yang terjadi di kampus dengan tujuan meningkatkan standar kearah yang lebih tinggi, mengakibatkan mahasiswa harus menghadapi persaingan yang semakin ketat, waktu belajar yang bertambah dan beban belajar mahasiswa semakin besar.

2. Tekanan untuk berprestasi

Mahasiswa dituntut untuk mampu mengikuti mata kuliah di kampus sebagaimana mestinya dan juga berprestasi dengan baik dalam setiap ujian ataupun pratikum.

Tekanan tersebut dapat datang dari orang tua, teman sebaya, dosen, saudara, maupun diri sendiri.

3. Dorongan status sosial

Perubahan zaman semakin pesat, membuat pendidikan dijadikan sebagai simbol status sosial. Seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi akan lebih dihormati dan dihargai dilingkungan masyarakat dibandingkan seseorang yang memiliki pendidikan yang lebih rendah.

B. *Self Regulated Learning*

1. Definisi *Self Regulated Learning*

Pengelolaan diri bukanlah suatu kemampuan mental atau kemampuan akademik tetapi bagaimana individu bisa mengolah dan mengubah pada suatu bentuk aktivitas (dalam Gufron dan Risnawati, 2012). Regulasi diri merupakan hal yang dimana upaya itu dilakukan oleh seseorang untuk mengatur perasaan, mengatur pikiran, adanya dorongan, dan adanya tindakan untuk mencapai suatu tujuan (Carver dan scheler, dalam Caerani & Subandi, 2010). Regulasi diri merupakan proses di mana siswa mengaktifkan dan memelihara kognisi, perilaku, dan mempengaruhi pencapaian tujuan secara sistematis Zimmerman (dalam Schunk, Pintrich, & Meece, 2008). Menurut Vermunt (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018), strategi pengaturan belajar atau secara singkat disebut strategi pengaturan ini memungkinkan pemrosesan kognisi yaitu pemrosesan informasi dalam konteks belajar dapat berjalan

secara efektif dan efisien, sehingga memungkinkan tercapainya tujuan belajar. Meningkatkan pengetahuan metakognitif dan keterampilan pemantauan diri melalui *self regulated learning* dapat membantu peserta didik mengatasi tantangan akademik dan secara efektif mengembangkan strategi koping untuk menghadapinya (Zimmerman & Martinez-Pons 1990, dalam Dodi Efriyadi, 2021).

SRL meliputi efikasi diri, harapan terhadap hasil, penjelasan tentang keberhasilan atau kegagalan penyelesaian suatu tugas, kepuasan diri, nilai suatu tugas bagi individu, serta minat terhadap tugas (Zimmerman, 2002). Model SLR yang disusun berdasarkan kerangka kerja teori sosial kognisi, menyatakan faktor individu, lingkungan dan tingkah laku merupakan faktor yang pada hakikatnya terpisah, tetapi saling tergantung pada waktu siswa mengerjakan tugas akademik (Zimmerman, 1990 dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018).

Pengelolaan diri berhubungan dengan meningkatkan diri pada pikiran, perasaan maupun tindakan yang telah terencanakan dan terdapat pula timbal balik yang sudah sesuai pada pencapaian tujuan personal (Zimmerman, dalam Gufron dan Risnawati, 2012). Menurut Zimmerman (1989, dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018), siswa yang disebut telah menggunakan SRL jika siswa tersebut memiliki strategi untuk mengaktifkan metakognisi, motivasi, dan tingkah laku dalam proses belajar mereka sendiri.

Menurut Bandura (1986, dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018), menyatakan walaupun ketiga hal tersebut berhubungan secara timbal balik, bukan

berarti selalu saling berpengaruh dengan pola yang sama atau dengan kata lain tidak selalu pengaruh dua arah tersebut bersifat simetris.

Schunck (dalam Kencono, 2006) menjelaskan bahwa *Self Regulated Learning* berfungsi sebagai kemampuan untuk memahami dan mengontrol lingkungan belajarnya. Menurut Santrock (2010) *Self Regulated Learning* adalah memunculkan dan memonitor diri sendiri, pikiran, perasaan, dan perilaku untuk mencapai suatu tujuan.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut, peneliti menggunakan teori dari (Zimmerman, (1989) dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018), disebabkan *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman lebih komperhensif untuk dipakai dalam penelitian ini.

2. Aspek- aspek *Self Regulated Learning*

Aspek-aspek *self regulated learning* Menurut Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018) adalah sebagai berikut:

a. Evaluasi Diri (*Self Evaluation*)

Individu menilai kualitas tugas yang telah individu diselesaikan, dan pemahaman terhadap lingkup kerja, atau usaha dalam kaitan dengan tuntutan tugas.

b. Mengatur dan mengubah (*organizing and transforming*)

Keinginan individu baik secara terus terang atau diam-diam dalam mengatur ulang materi. Berupa petunjuk untuk mengembangkan proses belajar.

c. Menetapkan tujuan dan perencanaan (*goal setting and planning*)

Perencanaan individu untuk mencapai tujuan pendidikan atau sub tujuan, dan rencana untuk menyusun prioritas, menentukan waktu dan menyelesaikan rencana semua aktivitas yang berhubungan dengan tujuan tersebut.

d. Mencari informasi (*seeking information*)

Upaya untuk mencari informasi yang berkaitan dengan tugas dari sumber-sumber lain saat mengerjakan tugas.

e. Menyimpan catatan dan memantau (*keeping records and monitoring*)

Upaya individu untuk mencatat hal-hal penting dalam pelajaran atau diskusi.

f. Mengatur lingkungan (*environment structuring*)

Upaya individu untuk mengatur lingkungan belajar agar membuat belajar lebih nyaman, dengan mengatur lingkungan fisik maupun psikologis

g. Konsekuensi diri (*self-consequencing*)

Upaya individu dalam mempersiapkan atau membayangkan dan melaksanakan ganjaran atau hukuman atas suatu kesuksesan ataupun kegagalan.

h. Mengulang dan mengingat (*rehearsing and memorizing*)

Upaya individu untuk mengingat-ingat materi pada bidang studi dengan cara diam atau suara keras.

i. Mencari dukungan sosial (*seeking social assistance*)

Upaya individu mencari bantuan dari rekan-rekan sebaya, dari guru dan orang dewasa.

j. Memeriksa catatan (*reviewing records*)

Upaya individu untuk membaca kembali semua catatan ulangan atau buku teks. Ketika mahasiswa sedang belajar dengan regulasi diri bukan hanya tahu tentang apa yang dibutuhkan, tetapi juga menerapkan strategi yang dibutuhkan. Mahasiswa juga harus mampu mengarahkan kembali dirinya ketika perencanaan yang dibuatnya tidak berjalan.

Selain itu, aspek-aspek *self regulated learning* menurut Van Alten, Phielix, Janssen, dan Kester (2020) antara lain:

a. Strategi motivasi

Strategi ini digunakan mahasiswa untuk mengendalikan adanya tekanan dan emosi yang terkadang timbul pada saat mereka mencoba berupaya untuk mengatasi kesalahan yang sebelumnya dan menjadi pembelajaran yang baik.

b. Strategi belajar

Strategi ini merupakan sebuah proses yang digunakan untuk menaikkan tingkat pengetahuan dalam pembelajaran, mengumpulkan pemikiran dan penyimpanan fakta-fakta yang terkait dengan pengalaman belajarnya.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dijelaskan diatas dalam penelitian ini menggunakan aspek yang dikemukakan Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018), maka dalam penelitian ini penulis dapat menyimpulkan aspek-aspek *self regulated learning* terdapat 10 aspek yang meliputi, Evaluasi diri, Mengatur dan Mengubah, Menetapkan Tujuan dan Perencanaan, Mencari informasi, Menyimpan catatan dan Memantau, Mengatur lingkungan,

Konsenkuensi diri, Mengulang dan Mengingat, Mencari dukungan sosial dan Memeriksa catatan. Aktifitas tersebut diwujudkan dalam bentuk mengevaluasi belajarnya, kemudian menganalisisnya sebagai dasar dalam merumuskan tujuan belajarnya.

3. Faktor Yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Beberapa faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Santrock (dalam Suciono, 2021) yaitu :

a. Faktor Individu

Mengenai faktor individu yang mempengaruhi belajar, teori sosial kognisi menekankan kepada peran keyakinan akan kemampuan diri (*self efficacy beliefs*) peserta didik. Keyakinan dan kemampuan diri ini akan mempunyai pengaruh yang potensial terhadap penggunaan SRL dan sangat tergantung pada konsepsi belajar siswa, bagaimana siswa memberikan makna atau memaknai kegiatan belajar mungkin dipengaruhi oleh lingkungan proses belajar Zimmerman (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018)

b. Faktor Perilaku

Faktor perilaku berkaitan dengan observasi diri (*self-observation*), penilaian diri (*self-judgement*), dan reaksi diri (*selfreaction*). Berikut penjelasannya.

1. *Self observation*

Merupakan tahap dimana individu mengamati dirinya dan perilaku yang dilakukan terkait dengan kemajuan yang telah dibuat dalam aktivitas akademiknya

2. *Self judgement*

Suatu tahap yang dimana individu membandingkan hasil atau kinerja belajar dengan suatu standar atau tujuan yang telah ditetapkan oleh individu. *Self judgment* berfungsi untuk mengevaluasi kinerja yang telah dicapai sehingga dapat diketahui seberapa baik kinerjanya dan dapat diketahui kelemahan dari kinerjanya.

3. *Self reaction*

Melalui tahap ini individu menyesuaikan diri dengan rencana belajar untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat.

c. Faktor lingkungan

Lingkungan kondusif akan mendorong mahasiswa melakukan pembelajaran berdasarkan *self regulated learning* dan lingkungan yang kurang kondusif maka akan membuat mahasiswa kesulitan mengarahkan untuk dapat belajar secara maksimal dalam mengerjakan tugas.

Sedangkan menurut Thoresen & Mahoney terdapat tiga faktor yang mempengaruhi *Self Regulated Learning* yaitu (Zimmerman, 1989) :

a. Faktor pribadi

Persepsi *Self Regulated Learning* tergantung pada masing-masing pribadi seseorang yang meliputi pengetahuan, proses metakognitif, tujuan dan afeksi. Pengertian pengetahuan dalam *Self Regulated Learning* artinya seseorang harus memiliki kemampuan dalam menggunakan strategi tersebut harus didukung dengan proses metakognitif yang baik. Proses metakognitif disini berfungsi untuk merencanakan dan menganalisis tujuan (*goals*) dalam belajar. Tujuan dan pemakaian

proses metakognitif dipengaruhi oleh persepsi terhadap *self efficacy* dan afeksi (*affect*).

b. Faktor perilaku

Terdapat tiga cara untuk melihat perilaku dalam *Self Regulated Learning* yaitu observasi diri, penilaian diri dan reaksi. Ketiganya memiliki hubungan yang sifatnya timbal balik seiring dengan konteks persoalan yang dihadapi. Hubungan timbal balik bersifat fleksibel dalam artinya salah satu di konteks tersebut dapat menjadi lebih dominan dari aspek lainnya.

c. Faktor lingkungan

Ketika seseorang sudah dapat mengatur diri dengan baik, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah menciptakan lingkungan belajar untuk mendukung proses belajar. Upaya yang dilakukan dalam menciptakan lingkungan tersebut bisa dengan cara mencari bantuan sosial dari orang lain, mengatur tempat belajar dan mencari ilmu dari berbagai sumber.

C. Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik

Self regulated learning memiliki hubungan secara langsung dengan stres akademik pada mahasiswa yang juga bekerja dapat mempengaruhi dalam belajarnya salah satu nya ketika menghadapi tugas akademi. Model SLR yang disusun berdasarkan kerangka kerja teori sosial kognisi, menyatakan faktor individu, lingkungan dan tingkah laku merupakan faktor yang pada hakikatnya terpisah, tetapi

saling tergantung pada waktu siswa mengerjakan tugas akademik (Zimmerman, 1990 dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018).

Pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Fajriyah (2021) yang meneliti tentang “Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 01 Paciran selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19”. Dalam penelitian ini menggunakan hasil pengujian hipotesis, yang dimana hipotesis diterima dengan arti semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki siswa maka semakin rendah stres akademik yang dialami, dan sebaliknya jika *self regulated learning* yang dimiliki siswa rendah, maka semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa.

Penelitian ini diteliti oleh Putri (2017). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini adalah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Pemilihan subjek penelitian dengan menggunakan teknik sampling *convenience sampling*. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,313 dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima.

Penelitian ini diteliti oleh Wulandari (2018) melakukan penelitian dengan judul Hubungan *Self Regulated Learning* dengan Stress Akademik pada mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia. Subjek penelitian ini adalah 220 mahasiswa

kedokteran Universitas Islam Indonesia. Setelah dilakukan analisis korelasi, didapatkan nilai signifikansi korelasi atau $p = 0,000$ dan $r = -0,486$ pada regulasi diri dalam belajar dengan stress akademik. Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stress akademik.

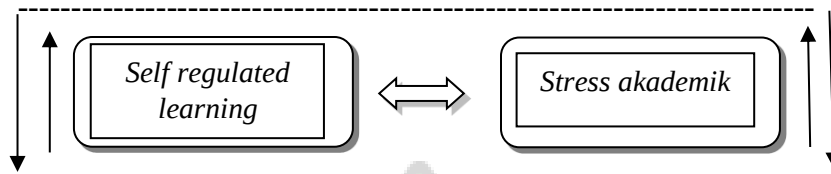
Pada penelitian Febriana dan Simanjuntak (2021) Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara stres akademik dan *self regulated learning* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang baik akan memiliki stres akademik yang rendah.

Pada penelitian Putri (2017) hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stress akademik. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stress akademik begitu juga sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi stress akademik.

Berdasarkan hasil dari penelitian sebelumnya dengan menggunakan variabel yang hampir sama yaitu *self regulated learning* dengan stress akademik, adanya hubungan positif antara kedua variabel tersebut. Hubungan kedua variabel ini secara deskripsi dapat dilihat dari gambar sebagai berikut.

Gambar 2.1

Kerangka Konseptual Hubungan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik



D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori yang telah dikemukakan diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stress akademik pada mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh, artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stress akademik. Sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi pula stress akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2017) pendekatan kuantitatif menekankan pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan metode statistik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif karena terdiri dari tiga variabel yang saling mempengaruhi dengan analisa menggunakan statistik (Sugiyono, 2017).

Pendekatan penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini dirancang sebagai sebuah penelitian korelasional. Tujuan menggunakan penelitian korelasional sebagai untuk mengetahui arah hubungan serta kekuatan antar variabel (Azwar, 2016). Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian korelasional yang dimana untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan diatas, maka variabel yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel bebas/ independent variable (X) = *self regulated learning*.
2. Variabel terikat/ dependent variable (Y) = Stres Akademik.

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning atau SRL merupakan pengendalian diri dalam belajar, sehingga mahasiswa memiliki konsep belajar yang mandiri dan juga mampu menentukan untuk tercapainya tujuan belajar. Aspek-aspek *self regulated learning* yang merujuk pada teori Zimmerman dan Martinez Pons (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018) adalah evaluasi diri, mengatur dan mengubah, menetapkan tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyimpan catatan dan memantau, mengatur lingkungan, kosekuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial, dan memeriksa catatan.

2. **Stress Akademik**

Stress akademik merupakan suatu keadaan yang dimana keadaan tersebut tidak sesuai yang diharapkannya didalam proses belajar dan juga disebabkan oleh banyaknya tuntutan-tuntutan tugas kepada individu yang harus diselesaikan tepat waktu. Pada penelitian ini aspek yang digunakan adalah teori Gadzella dan Masteen (2005) yang dimana terdapat beberapa aspek : stressor akademik dan reaksi stressor akademik.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2016), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja di UIN Ar-Raniry.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2016), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi.

Dalam penelitian ini, jumlah populasi tidak diketahui pasti atau tidak konkrit data jumlah populasinya dan juga dalam hal ukuran sampel pada penelitian ini tidak ada angka yang dikatakan dengan jelas. Oleh karena itu, pada penelitian ini merujuk sebagaimana yang telah dikemukakan oleh Roscoe (dalam Sugiyono, 2011) yang dimana dinyatakan bahwa dalam penelitian yang menggunakan analisis data statistik terdapat ukuran sampel yang minimum yaitu 30. Dalam hal ini, ukuran sampel yang layak atau bisa dipakai antara 30 sampai 500 ukuran sampel, ukuran sampel ini cocok untuk dipakai oleh kebanyakan penelitian.

Dalam hal ini, penelitian ini dapat mengambil 60 sampel yang diambil dengan teknik pengambilan sampel *non probability sampling* dengan menggunakan metode *snowball sampling*. Pada teknik pengambilan sampel *non probability* yang

merupakan teknik pengambilan *sampling* yang tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama pada setiap unsur (anggota populasi) untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2016).

Snowball sampling adalah teknik yang dimana penentuan sampelnya yang pada awalnya jumlahnya yang kecil, kemudian sampel ini membesar (Sugiyono, 2017). Pada *snowball sampling* ini sering digunakan untuk *hidden population*, yang dimana responden diminta langsung memberikan nama dan kontak dari anggota lain untuk menargetkan populasi (Rawung, 2020)

Peneliti menentukan pengambilan untuk sampel merupakan responden yang sudah menetapkan ciri-ciri khusus dengan tujuan penelitian sehingga dapat menjawab permasalahan penelitian ini. Adapun kriteria dalam penelitian ini yaitu :

1. Mahasiswa aktif kuliah di UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Mahasiswa kuliah sambil bekerja paruh waktu di UIN Ar-Raniry Banda Aceh

E. Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *try out* terpakai (*single trial administration*) dimana skala penelitian hanya diberikan satu kali pada kelompok individu yang menjadi sampel penelitian. Menurut Azwar (2009) pandangan ini dapat dipandang ekonomis, praktis dan berefesiensi tinggi.

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 14 hari yaitu mulai dari tanggal 10 Juni 2023 sampai dengan 24 Juni 2023. Adapun penyebaran syarat untuk mengisi skala online, subjek harus sesuai dengan karakteristik atau kriteria yang telah peneliti tentukan, yaitu subjek yang berumur 18 sampai dengan 25 tahun dan berkuliah sambil bekerja. Bagi subjek yang sesuai dengan kriteria yang peneliti tentukan, subjek dipersilahkan untuk mengisi skala penelitian, sedangkan subjek yang tidak sesuai dengan karakteristik yang peneliti butuhkan maka subjek tidak perlu melanjutkan ke skala penelitian. Adapun dari 158 jumlah subjek yang mengisi skala penelitian, terdapat 8 subjek yang tidak sesuai dengan kriteria yang peneliti butuhkan, sehingga 8 data tersebut harus dibuang. Setelah seluruh data terkumpul sebanyak yang ditentukan, peneliti memeriksa jawaban, melakukan skoring dan melakukan olah data dengan menggunakan bantuan *SPSS version 22.0 for Windows*.

F. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2016), pengumpulan data dapat dilakukan dalam berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner (angket) yang dapat dibagikan dengan cara melalui *google form* kepada responden penelitian. Kuesioner (angket) merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2016).

Kuesioner dalam penelitian ini dibagikan dalam bentuk skala *likert*, yang dimana skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu gejala atau fenomena sosial (Sugiyono, 2016). Pada saat penggunaan skala *likert*, maka variabel yang diukur dijabarkan menjadi dimensi, dimensi dijabarkan menjadi sub variabel, sub variabel dijabarkan menjadi indikator-indikator yang dapat diukur untuk digunakan sebagai tolak ukur dalam membuat instrument penelitian, berupa pernyataan-pernyataan yang perlu dijawab oleh responden yang selanjutnya diterjemahkan menjadi angka (Sugiyono, 2016).

1. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua skala yang digunakan, yaitu skala *self regulated learning* dan skala stres akademik. Masing-masing skala memiliki empat *alternative* jawaban yang dipisahkan menjadi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Aitem *favorable* adalah aitem yang mendukung secara *positive* terhadap pernyataan tertentu sedangkan *unfavorable* adalah aitem yang tidak mendukung secara positif terhadap satu pernyataan tertentu (Azwar, 2016). Alternatif pilihan jawaban yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *likert*, yaitu dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1
Skor aitem favorable dan unfavorable

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

a. Skala Stres Akademik

Stress akademik diukur menggunakan skala stress akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (dalam Gadzella dan Masteen 2005). Peneliti menggunakan aspek-aspek tersebut sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini. Aspek tersebut dapat mengungkapkan stress akademik dalam diri mahasiswa. Aspek-aspek tersebut terbagi menjadi 2 aspek yaitu stressor akademik dan reaksi stressor akademik. Dalam hal ini stressor akademik dibagi dalam beberapa kategori yaitu: *Frustrations, Conflicts, Pressure, Chances, Self imposed*. Adapun aspek reaksi terhadap stressor akademik dibagi dalam beberapa kategori yaitu: *Physiological, Emotional, Behavioral, Cognitive Appraisal*

Tabel 3.2

Blue Print Skala Stres Akademik

Aspek	Sub Aspek	Indikator	Aitem		Total	%
			Favorable	Unfavorable		
Stressor akademik	<i>Frustrations</i> (Frustasi)	1. Terhambatnya kebutuhan pribadi dalam mencapai tujuan hidup	1	40	10	16,6
		2. Kesulitan dalam kehidupan sehari-hari	2	37		
		3. Kegagalan dalam mencapai tujuan yang ditetapkan	3	53		
		4. Kecewa dalam menjalin hubungan	4	59		

		dengan orang lain				
	5.	Melewatkan kesempatan yang ada	5	54		
<i>Conflicts</i> (Konflik)	1.	Pemilihan alternatif atau jalan keluar yang diinginkan	6	38	4	6,6
	2.	Pemilihan alternatif atau jalan keluar yang tidak diinginkan	7	39		
<i>Pressure</i> (Tekanan)	1.	Keinginan berkompetisi dengan orang lain	8	33	8	13,3
	2.	Deadline kerja	9	52		
	3.	Beban kerja yang berlebihan	10	55		
	4.	Hubungan individu dengan orang lain	11	32		
<i>Change</i> (perubahan)	1.	Perilaku yang muncul berdasarkan pengalaman yang tidak menyenangkan	12	41	4	6,6
	2.	Perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu	13	31		
<i>Self imposed</i>	1.	Pandangan individu dalam membebani diri sendiri	14	36	8	13,3
	2.	Keinginan dicintai semua	15	51		

orang						
Reaksi terhadap stressor akademik		3. Memiliki kekhawatiran yang berlebihan	16	56		
		4. Prokrastinasi dalam melakukan sesuatu	17	35		
	<i>Psysiological</i> (reaksi fisiologis)	1. keringat yang berlebihan	18	42	8	13,3
		2. Gangguan pencernaan dan pernafasan	19	34		
		3. sakit kepala	20	45		
		4. berat badan berkurang atau bertambah	21	50		
	<i>Emosional</i> (reaksi emosional)	1. Ketakutan	22	44	6	10
		2. Merasa bersalah	23	49		
		3. Merasa kesal atau marah	24	57		
	<i>Behavioral</i> (reaksi perilaku)	1. Menangis	25	43	8	13,3
		2. Merusak diri	26	47		
		3. Merokok berlebihan	27	60		
		4. cepat marah dan menyakiti orang lain	28	58		
	<i>Cognitive appraisal</i> (penilaian kognitif)	1. Memikirkan strategi untuk menyelesaikan masalah	29	46	4	6,6

	2. Menganalisa masalah yang dialami	30	48		
Total		30	30	60	100%

b. Skala *Self Regulated Learning*

Self regulated learning dapat diukur menggunakan skala *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman dan Martinez-Pons (dalam Mulyadi, Basuki, & Rahardjo, 2018). Yang dimana mengacui pada 10 aspek yaitu: Evaluasi diri, mengatur dan mengubah, menetapkan tujuan dan perencanaan, mencari informasi, menyimpan catatan dan memantau, mengatur lingkungan, konsenkuensi diri, mengulang dan mengingat, mencari dukungan sosial dan memeriksa catatan. Adapun definisi aspek dan indikator dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3.4
Blueprint Self Regulated Learning

Aspek	Indikator	Aitem		Total	%
		Favorable	Unfavorable		
Evaluasi Diri (<i>self evaluation</i>)	Kemampuan individu untuk menilai kualitas tugas yang telah dikerjakan Kemampuan individu untuk memahami lingkungan kerjanya	1, 2, 16	17, 31, 32	6	11
Mengatur dan mengubah (<i>organizing and transforming</i>)	Kemampuan individu dalam mengatur ulang materi untuk mengembangkan proses belajar	3, 18	33, 46	4	8
Menetapkan tujuan dan	Kemampuan individu dalam	6, 20, 34, 35	4, 5, 19, 21, 36	9	17

perencanaan (<i>goal setting and planning</i>)	merencanakan tujuan yang akan dicapai dalam pendidikannya Kemampuan individu dalam merencanakan urutan prioritas yang ingin dicapai Kemampuan individu dalam menentukan waktu untuk menyelesaikan rencana aktivitasnya				
Mencari informasi (<i>seeking information</i>)	Kemampuan individu dalam mencari sumber-sumber pendukung saat mengerjakan tugas	22, 37	7, 47	4	8
Menyimpan catatan dan memantau (<i>keeping records and monitoring</i>)	Usaha individu dalam mencatat rangkuman hasil pelajaran atau diskusi	23, 38	8, 48	4	8
Mengatur lingkungan (<i>enviroment structuring</i>)	Usaha individu dalam mengatur kenyamanan lingkungan belajar secara fisik Usaha individu dalam mengatur kenyamanan lingkungan belajar secara psikologis	9, 10, 25	24, 39, 40	6	12
Konsekuensi diri (<i>self consequence</i>)	Kemampuan individu dalam mempersiapkan atau membayangkan diri atas kesuksesan dan kegagalan yang akan didapatkan Melaksanakan ganjaran atau hukuman dari kegagalan yang didapatkan	11, 12, 27	26, 41, 42	6	12

Mengulang dan mengingat (<i>rehearsing and memorizing</i>)	Kemampuan individu dalam mengingat dan mengulang materi yang didapatkan dengan suara keras atau diam	28, 43	13, 49	4	8
Mencari dukungan sosial (<i>seeking social assistance</i>)	Usaha individu dalam mencari bantuan dari rekan sebaya, guru dan orang dewasa dalam proses belajar	29, 44	14, 50	4	8
Memeriksa catatan (<i>reviewing records</i>)	Usaha individu untuk membaca Kembali catatan dan buku teks	30, 45	15, 51	4	8

2. Uji Validitas

Menurut Azwar (2016) validitas adalah sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurannya. Suatu alat ukur yang dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya sesuai dengan tujuan dilakukan pengukuran tersebut. Uji validitas yang dilakukan dalam penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*). Menurut Azwar (2016), validitas isi merupakan validitas diestimasi dan kuantifikasi lewat pengujian terhadap isi skala melalui *expert review* oleh beberapa orang reviewer untuk memeriksa apakah masing-masing aitem mencerminkan ciri perilaku yang ingin diukur.

Validitas alat ukur dicari dengan menggunakan (*expert judgement*) yaitu validitas yang diestimasi lewat pengujian untuk menimbang instrument yang disusun peneliti

terhadap kelayakan atau relevansi isi tes melalui analisis rasional oleh paneliti yang berkompeten atau penilaian para ahli (Suryani & Hendryadi, 2015). Komputasi validitas yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah komputasi CVR (*Content Validity Ratio*). Data yang digunakan untuk menghitung CVR (*Content Validity Ratio*) diperoleh dari hasil pengisian skala psikologi. *Subjek Matter Experts* (SME), diminta untuk mengisi kuesioner yang hendak diukur (Azwar, 2012)

Suatu aitem yang dikatakan esensial apabila peranan aitem tersebut penting dalam mempresentasikan dengan baik isi dan mampu memperlihatkan tingkat kompetensi yang harus dicapai secara jelas pengukurannya (Azwar, 2012). Adapun statistic CVR dirumuskan sebagai berikut:

$$CVR = \frac{2ne}{n} - 1$$

Keterangan :

Ne = Banyaknya SME yang menilai suatu aitem “esensial”

n = Banyaknya SME yang melakukan penilaian

Validasi menggunakan komputasi *content validity rasio* skala *social loafing* yang dikuantifikasi dan diestimasi menggunakan pengujian terhadap isi skala melalui 3 orang *expert judgement*. *Expert judgement* tersebut memeriksa apakah aitem tersebut mencerminkan ciri perilaku yang diukur. Adapun hasil CVR dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.6

Komputasi CVR Stress Akademik

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	0.3	16	0.3	31	1	46	1
2	0.3	17	1	32	1	47	1
3	0.3	18	1	33	1	48	1
4	0.3	19	1	34	1	49	1
5	1	20	1	35	1	50	1
6	1	21	1	36	1	51	1
7	0.3	22	1	37	1	52	1
8	0.3	23	1	38	1	53	1
9	0.3	24	1	39	1	54	1
10	0.3	25	1	40	1	55	1
11	0.3	26	1	41	1	56	1
12	0.3	27	1	42	1	57	1
13	0.3	28	1	43	1	58	0.3
14	0.3	29	1	44	1	59	1
15	0.3	30	1	45	1	60	1

Berdasarkan tabel yang menunjukkan nilai SME pada skala stress akademik, didapatkan data bahwa seluruh koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol, sehingga aitem tersebut dinyatakan valid.

Validasi menggunakan komputasi *content validity rasio* skala *social loafing* yang dikuantifikasi dan diestimasi menggunakan pengujian terhadap isi skala melalui 3 orang *expert judgement*. *Expert judgement* tersebut memeriksa apakah aitem tersebut mencerminkan ciri perilaku yang diukur. Adapun hasil CVR dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 3.6

Komputasi CVR Self Regulated Learning

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	1	16	0.3	31	1	46	1
2	1	17	1	32	1	47	1
3	0.3	18	1	33	0.3	48	1
4	0.3	19	1	34	1	49	1

5	0.3	20	1	35	1	50	1
6	0.3	21	1	36	1	51	1
7	1	22	1	37	1		
8	1	23	0.3	38	0.3		
9	1	24	1	39	0.3		
10	0.3	25	1	40	1		
11	1	26	0.3	41	1		
12	0.3	27	0.3	42	1		
13	0.3	28	1	43	1		
14	0.3	29	0.3	44	1		
15	0.3	30	0.3	45	1		

Berdasarkan tabel yang menunjukkan nilai SME pada skala *self regulated learning*, didapatkan data bahwa seluruh koefisien CVR menunjukkan nilai di atas nol, sehingga aitem tersebut dinyatakan valid.

3. Uji Daya Beda Aitem

Setelah peneliti melakukan uji validitas, peneliti melakukan analisis uji daya beda aitem yang dimana uji ini melihat sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang tidak memiliki atribut yang diukur. Perhitungan ini dilakukan dengan cara menggunakan koefisien korelasi *Alpha Cronbach*. Adapun rumus *alpha cronbach* untuk komputasi koefisien korelasi aitem-aitem total (Azwar, 2012).

$$r = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r : koefisien korelasi

N : banyak pasangan nilai X dan Y

$\sum XY$: jumlah dari hasil kali nilai X dan nilai Y

$\sum X$: jumlah nilai X

$\sum Y$: jumlah nilai Y

$\sum X^2$: jumlah dari kuadrat nilai X

$\sum Y^2$: jumlah dari kuadrat nilai Y

a. Skala Stress Akademik

Hasil uji daya beda aitem skala stress akademik dapat di lihat pada tabel 3.7

berikut ini:

Tabel 3.7

Koefisien Daya Beda Aitem Skala Stress Akademik

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	0,784	16	0,787	31	0,778	46	0,816
2	0,796	17	0,750	32	0,834	47	0,835
3	0,803	18	0,772	33	0,769	48	0,873
4	0,804	19	0,782	34	0,769	49	0,620
5	0,842	20	0,710	35	0,848	50	0,837
6	0,739	21	0,785	36	0,767	51	0,850
7	0,604	22	0,791	37	0,881	52	0,766
8	0,629	23	0,665	38	0,855	53	0,736
9	0,791	24	0,672	39	0,598	54	0,797
10	0,758	25	0,816	40	0,819	55	0,758
11	0,810	26	0,796	41	0,664	56	0,633
12	0,828	27	0,843	42	0,780	57	0,784
13	0,791	28	0,813	43	0,795	58	0,833
14	0,792	29	0,795	44	0,832	59	0,715
15	0,578	30	0,758	45	0,713	60	0,808

Berdasarkan tabel 3.7 di atas, keseluruhan aitem sebanyak 60 aitem yang disusun oleh peneliti. Dari keseluruhan aitem tersebut tidak ada nilai koefisien korelasi yang berada di bawah 0,3 sehingga seluruh aitem penelitian dapat digolongkan pada nilai aitem yang memuaskan.

b. Skala *Self Regulated Learning*

Hasil uji daya beda aitem skala *self regulated learning* dapat di lihat pada tabel

3.8 berikut ini:

Tabel 3.8

Koefisien Daya Beda Aitem Skala Self Regulated Learning

No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR	No	Koefisien CVR
1	0,808	16	0,776	31	0,778	46	0,718
2	0,827	17	0,803	32	0,793	47	0,829
3	0,792	18	0,571	33	0,648	48	0,834
4	0,578	19	0,653	34	0,748	49	0,865
5	0,663	20	0,588	35	0,669	50	0,785
6	0,780	21	0,864	36	0,773	51	0,801
7	0,733	22	0,669	37	0,596		
8	0,756	23	0,800	38	0,738		
9	0,742	24	0,743	39	0,765		
10	0,797	25	0,620	40	0,790		
11	0,796	26	0,849	41	0,756		
12	0,777	27	0,704	42	0,689		
13	0,775	28	0,753	43	0,717		
14	0,753	29	0,716	44	0,755		
15	0,712	30	0,750	45	0,746		

Berdasarkan tabel 3.8 di atas, keseluruhan aitem sebanyak 51 aitem yang disusun oleh peneliti. Dari keseluruhan aitem tersebut tidak ada nilai koefisien korelasi yang berada di bawah 0,3 sehingga seluruh aitem penelitian dapat digolongkan pada nilai aitem yang memuaskan.

4. Uji Reliabilitas

Mengacu kepada keterpercayaan atau konsistensi alat ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran (Azwar, 2012). Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini menggunakan *formula Cronbach's Alpha* yang dihitung pada item-item yang telah dianggap layak. Pengujian reliabilitasnya

menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Perhitungan ini dilakukan dengan computer menggunakan program *Statistical Package for Social Science SPSS version 25.0 for Windows*. Adapun untuk menghitung koefisien reliabilitas skala *self regulated learning* dan stress akademik menggunakan teknik Alpha Cronbach dengan rumus sebagai berikut (Azwar, 2016).

$$\alpha = 2 [1 - (s_{y1}^2 + s_{y2}^2) / s_x^2]$$

Keterangan :

s_{y1}^2 dan s_{y2}^2 = Varian skor Y1 dan varian skor Y2

s_x^2 = Varian skor X

Menurut Guilford (dalam Sugiyono, 2017) kriteria koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* dapat dikategorikan seperti table dibawah ini:

Kriteria Koefisien Reliabilitas Alpha Cronbach

Kriteria	Koefisien
Sangat reliable	>0,900 (sangat tinggi)
Reliable	0,700-0,900 (tinggi)
Cukup reliable	0,400-0,700 (sedang)

Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang peneliti lakukan, nilai reliabilitas pada skala stress akademik adalah 0,989. Pada skala stress akademik, tidak ada aitem yang harus dibuang karena tidak ada nilai yang berada di bawah 0,3 sehingga peneliti hanya melakukan uji reliabilitas sebanyak satu kali. Sedangkan untuk nilai reliabilitas pada skala *self regulated learning* adalah 0,984. Pada skala *self regulated learning*,

tidak ada aitem yang harus dibuang karena tidak ada nilai yang berada di bawah 0,3 sehingga peneliti hanya melakukan uji reliabilitas sebanyak satu kali.

F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

1. Teknik pengolahan data

Teknik analisis data adalah cara untuk menjawab rumusan masalah atau menguji penelitian. Kegiatan dalam menganalisis data yaitu mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, metabulasi data berdasarkan variabel seluruh responden., menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti (Sugiyono, 2016).

Dalam penelitian ini data yang diperoleh akan diolah secara kuantitatif dengan menggunakan rumus statistik yang merupakan suatu teknik untuk menganalisis data yang dilakukan setelah mendapatkan semua data dengan melakukan tabulasi data ke dalam excel. Data dipindahkan ke program *SPSS 22.0 for Windows* untuk diuji secara statistik. Tujuannya untuk memperoleh kesimpulan dari hasil penelitian. Adanya beberapa teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Uji prasyarat

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dalam proses analisis data, terlebih dahulu dilakukan pengujian awal (Priyatno, 2016). Ada dua pengujian sebelumnya yang dilakukan dalam penelitian ini, yaitu uji normalitas distribusi dan uji linieritas.

1) Uji normalitas sebaran

Uji normalitas sebaran merupakan tehnik yang digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *skewness – kurtosis* melalui *SPSS 22.0 for Windows*. Menurut Hartono (2008) *skewness* dan *kurtosis* bisa digunakan untuk menentukan tingkat kenormalan data penelitian menggunakan rumus perhitungan rasio. *Skewness* sendiri memiliki makna tingkat kemencengan dari distribusi data sedangkan *kurtosis* didefinisikan sebagai tingkat keruncingan distribusi data. Nilai *skewness* dan *kurtosis* dapat dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai statistiknya berkisar antara -1,96 sampai dengan 1,96 atau sering dibulatkan juga menjadi -2 sampai 2. Namun sebaliknya, jika nilai statistik kurang dari nilai yang disebutkan maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

2) Uji Linieritas

Setelah uji normalitas, perlu dilakukan uji linieritas terhadap data yang dikumpulkan. Uji linieritas ini merupakan suatu keadaan yang dimana hubungan antara variabel dependen dengan variabel independen bersifat linier (garis lurus) pada F Linierity dalam range variabel tertentu. Dalam dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang dapat ditarik garis lurus apabila nilai yang digunakan dalam uji linearitas adalah jika $p > 0,05$ maka antara variabel bebas dengan variabel terikat dinyatakan linier, sebaliknya jika $p < 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dinyatakan tidak linier (Azwar, 2016).

b. Uji hipotesis

Setelah uji prasyarat terpenuhi, langkah kedua yang harus dilakukan adalah uji hipotesis penelitian. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Σpearson correlation product moment*. Dengan tujuan penggunaan metode statistik *pearson correlation product moment* adalah untuk melihat korelasi atau hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat. Jika angka signifikansi $p < 0.05$ artinya adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Teknik korelasi yang dilakukan yaitu *pearson correlation product moment* dari Pearson dengan bantuan statistik *IBM Spss 20.0 for windows*. Rumusan Korelasi *Product Moment Pearson* (Sugiyono, 2016) adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{N\sum x^2 - \sum X^2} \sqrt{N\sum y^2 - \sum Y^2}}$$

Keterangan :

r_{xy} = koefisien korelasi variabel X dan Y

$\sum xy$ = jumlah hasil perkalian skor X dan skor Y

$\sum x$ = jumlah skor skala variabel X

$\sum y$ = jumlah skor skala variabel Y

N = banyak objek

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian

Sebelum peneliti melakukan penelitian, peneliti menyiapkan skala penelitian yaitu skala *self regulated learning* dan skala stress akademik yang nanti akan digunakan untuk mengambil data responden yang dimana sebelumnya harus melewati beberapa kali perbaikan pada kuesioner itu dengan para pembimbing dan penguji. Sebelum melakukan penelitian, peneliti mempersiapkan surat permohonan izin penelitian di Akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Kemudian peneliti memberikan surat permohonan izin tersebut kepada pihak ICT UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada hari yang sama untuk memperoleh data populasi guna melakukan penelitian. Data dikeluarkan 1 hari setelah pengajuan, melalui Email.

B. Deskripsi Sampel Penelitian

1. Demografi Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 14 hari yaitu mulai dari tanggal 10 Juni 2023 sampai dengan 24 Juni 2023. Adapun penyebaran syarat untuk mengisi skala online, subjek harus sesuai dengan karakteristik atau kriteria yang telah peneliti tentukan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh dengan kriteria yang kuliah sambil bekerja. Skala penelitian diberikan satu kali

kepada sampel yang memiliki kriteria tertentu. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 158 orang mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja. Namun dari 158 data tersebut, terdapat 8 sampel yang harus dibuang karena tidak memenuhi kriteria yang ditentukan, sehingga didapatkan total sampel sebanyak 150 orang mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja.

a. Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1

Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Jenis Kelamin

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	80	53%
	Perempuan	70	47%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa sampel berjumlah 150 orang dengan sampel berjenis kelamin laki-laki sebanyak 80 orang (53%) dan sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 70 orang (47%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan dengan selisih 10 orang (7%).

2. Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 4.2

Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Usia

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia	18	0	0%
	19	2	2%
	20	21	13%
	21	26	17%
	22	32	20%
	23	52	35%
	24	17	11%
	25	1	2%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan tabel 4.2 di atas, diperoleh bahwa mayoritas usia sampel adalah 23 tahun yang berjumlah 52 orang (35%), dibandingkan dengan usia 18 yang berjumlah 0 orang (0%), usia 19 tahun yang berjumlah 2 orang (2%), usia 20 yang berjumlah 21 orang (13%), usia 21 yang berjumlah 26 orang (17%), usia 22 yang berjumlah 32 orang (20%), usia 24 yang berjumlah 17 orang (11%) dan usia 25 yang berjumlah 1 orang (2%). Sampel terbanyak yaitu usia 23 tahun dengan jumlah 52 orang (35%) sedangkan sampel paling sedikit yaitu usia 18 tahun dengan jumlah 0 orang (0%).

3. Sampel Berdasarkan Fakultas

Tabel 4.3
Data Demografi Sampel Penelitian Kategori Fakultas

Deskripsi Sampel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Fakultas	Syariah dan Hukum	15	10%
	Tarbiyah dan Keguruan	20	13%
	Ushuluddin dan Filsafat	7	5%
	Dakwah dan Komunikasi	15	10%
	Adab dan Humaniora	12	8%
	Ekonomi dan Bisnis Islam	23	15%
	Sains dan Teknologi	27	18%
	Ilmu Sosial dan Pemerintahan	15	10%
	Psikologi	16	11%
Jumlah		150	100%

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, diperoleh bahwa sampel penelitian dari fakultas Syariah dan Hukum berjumlah 15 orang (10%), fakultas Tarbiyah dan Keguruan berjumlah 20 orang (13%), fakultas Ushuluddin dan Filsafat berjumlah 7 orang (5%), fakultas Dakwah dan Komunikasi berjumlah 15 orang (10%), fakultas Adab dan Humaniora berjumlah 12 orang (8%), fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam berjumlah 23 orang (15%), fakultas Sains dan Teknologi berjumlah 27 orang (18%), fakultas Ilmu Sosial dan Pemerintahan berjumlah 15 orang (10%) dan fakultas Psikologi yang

berjumlah 16 orang (11%). Sampel terbanyak dalam penelitian ini berasal dari fakultas Sains dan Teknologi yang berjumlah 27 orang (18%), sedangkan sampel paling sedikit berasal dari fakultas Ushuluddin dan Filsafat yang berjumlah 7 orang (5%).

2. Data Kategorisasi

Pembagian kategorisasi sampel yang digunakan adalah kategorisasi berdasarkan model distribusi normal dengan kategorisasi jenjang (ordinal). Azwar (2016) mengatakan bahwa kategorisasi menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur. Pengkategorisasian ini diperoleh dengan membuat kategorisasi skor subjek berdasarkan besarnya satuan deviasi standar populasi. Karena kategori ini bersifat relatif, maka interval yang mencakup setiap kategori yang diinginkan dapat ditetapkan secara subjektif selama penetapan itu berada dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Analisis data deskriptif skala altruisme dilakukan untuk melihat deskripsi data hipotetik (yang mungkin terjadi) dan data empiris (data lapangan) dari variabel altruisme. Deskripsi data hasil penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4

Deskripsi Data Penelitian Stress Akademik

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Stress Akademik	240	60	150	30	240	60	163,64	40,13

Keterangan Rumus Skot Hipotetik :

- a. Skor maksimal (X_{maks}) adalah hasil perkalian jumlah butir skala dengan nilai tertinggi dari pembobotan pilihan jawaban
- b. Skor minimal (X_{min}) adalah hasil perkalian jumlah butir soal skala dengan nilai terendah dari pembobotan pilihan jawaban
- c. *Mean* (M) dengan rumus $\mu = (\text{skor maks} + \text{skor min}) / 2$
- d. Standar desviiasi (SD) dengan rumus $s = (\text{skor maks} - \text{skor min}) / 6$

Berdasarkan statistik data penelitian pada tabel 4.4, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan bahwa jawaban maksimal adalah 240, jawaban minimal adalah 60, *mean* adalah 150 dan standar deviasi adalah 30. Sementara data empirik menunjukkan jawaban maksimal adalah 240, jawaban minimal adalah 60, *mean* adalah 163,64 dan standar deviasi adalah 3,27. Deskripsi hasil penelitian tersebut, dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian sampel penelitian yang terdiri dari tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi dengan menggunakan metode kategorisasi jenjang (ordinal). Berikut ini rumus pengkategorisasi pada skala stress akademik :

Tinggi = $X > (M + 1,0 SD)$

Sedang = $(M + 1,0 SD) \geq X \leq (M - 1,0 SD)$

Rendah = $X \leq (M - 1,0 SD)$

Keterangan :

M = Means empirik pada skala

SD = Standar deviasi

X = Rentang butir pernyataan

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala Stress Akademik sebagaimana pada tabel berikut :

Tabel 4.5

Kategori Stress Akademik Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase (%)
Rendah	$X < (123)$	13	9%
Sedang	$(123) > X < (203)$	113	75%
Tinggi	$X > (203)$	24	16%
Jumlah		150	100%

Hasil kategorisasi stress akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa sampel yang memiliki tingkat stress akademik sedang yaitu sebanyak 113 orang (75%), sedangkan sisanya berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 24 orang (16%) dan kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang (9%). Artinya, stress akademik mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja berada pada kategori sedang.

Tabel 4.6

Deskripsi Data Penelitian Self Regulated Learning

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
<i>Self Regulated Learning</i>	204	51	127	25	204	88	142,20	30,42

Berdasarkan rumus kategorisasi ordinal yang digunakan, maka didapatkan hasil kategorisasi skala *self regulated learning* pada mahasiswa adalah sebagai berikut :

Tabel 4.7

Kategori Self Regulated Learning

Kategori	Interval	Jumlah	Presentase (%)
Rendah	$X < (111)$	10	7%
Sedang	$(111) > X < (172)$	114	76%
Tinggi	$X > (172)$	26	17%
Jumlah		150	100%

Hasil kategorisasi *self regulated learning* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa sampel yang memiliki

tingkat *self regulated learning* sedang yaitu sebanyak 114 orang (76%), sedangkan sisanya berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 26 orang (17%) dan kategori rendah yaitu sebanyak 10 orang (7%). Artinya, *self regulated learning* mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja berada pada kategori sedang.

B. Hasil Penelitian

1. Uji Prasyarat

Langkah pertama yang dilakukan untuk menganalisa data penelitian yaitu dengan cara uji prasyarat terlebih dahulu. Uji prasyarat dilakukan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut

a. Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas sebaran digunakan untuk mengetahui apakah data yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas sebaran data dari variabel stress akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.8

Hasil Uji Normalitas Sebaran Stress Akademik

Variabel Penelitian	Nilai Skewness	Standar Error	Nilai Kurtosis	Standar Error
Stress akademik	0,659	0,198	-0,452	0,394
<i>Self regulated Learning</i>	0,907	0,198	-0,259	0,394

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, hasil uji normalitas menggunakan *Skewness* dan *Kurtosis* dengan hasil data berdistribusi normal. Nilai *skewness* yang peneliti peroleh untuk variabel stress akademik yaitu 0,659 sedangkan nilai *kurtosis* variabel stress

akademik yaitu -0,452. Kemudian, nilai *skewness* yang peneliti peroleh untuk variabel *self regulated learning* yaitu 0,907 sedangkan nilai *kurtosis* variabel *self regulated learning* yaitu -0,259. Berdasarkan nilai tersebut, data *skewness* dan *kurtosis* variabel *self regulated learning* dan stress akademik berdistribusi normal karena masih dalam rentang -1,96 sampai 0,96 atau yang dibulatkan menjadi -2 sampai 2 sehingga penelitian dapat digeneralisasikan diluar populasi penelitian ini.

b. Uji Linieritas

Hasil uji linieritas hubungan yang dilakukan terhadap dua variabel penelitian diperoleh sebagaimana data yang terdapat di tabel 4.9 berikut :

Tabel 4.9

Hasil Uji Linieritas Hubungan

Variabel Penelitian	F Linierity	<i>p</i>
Stress Akademik <i>Self Regulated Learning</i>	1037,743	0,000

Berdasarkan tabel 4.9 di atas, diperoleh hasil F *Linierity* kedua variabel yaitu dengan nilai F sebesar 1037,743 dan nilai signifikansi (*p*) sebesar 0,000. Kedua variabel dapat dikatakan *linier* dan signifikan apabila nilai signifikansi $p < 0,05$ atau p lebih kecil dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier atau signifikan antara variabel stress akademik dengan variabel *self regulated learning*.

2. Uji Hipotesis

Setelah melakukan uji prasyarat, langkah selanjutnya adalah melakukan uji hipotesis menggunakan analisis Korelasi *Product Moment* dari Pearson. Hal ini dikarenakan kedua variabel penelitian ini berdistribusi normal dan *linier*. Metode ini digunakan untuk menganalisis hubungan antara variabel stress akademik dengan variabel *self regulated learning*. Hasil analisis hipotesis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.10

Hasil Uji Hipotesis Data Penelitian Stress Akademik dan Self Regulated Learning

Variabel Penelitian	Pearson Correlation	p
Stress akademik <i>Self regulated learning</i>	0,917	0,000

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, maka hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,917 dan nilai signifikansi 0,000. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi $< 0,05$ yang artinya hipotesis penelitian ini yang berbunyi “Terdapat Hubungan Negatif Antara Stress Akademik Dengan *Self Regulated Learning* Terhadap Mahasiswa UIN Ar-Raniry Yang Berkuliah Sambil Bekerja” dinyatakan ditolak. Hal tersebut menandakan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,917 bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan *self regulated learning* dan stress akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin tinggi stress akademik. Sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi stress akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil

bekerja. Sedangkan sumbangan relatif hasil penelitian kedua variabel dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.11

Hasil Analisis Measure of Association

Variabel Penelitian	R^2
Stress akademik dengan <i>Self regulated learning</i>	0,842

Berdasarkan tabel *measure of association* di atas menunjukkan bahwa penelitian ini memperoleh sumbangan relatif antara variabel stress akademik dan *self regulated learning* sebesar $R^2 = 0,842$. Artinya, terdapat 84,2% pengaruh stress akademik terhadap *self regulated learning* sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

C. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara *self regulated learning* dengan stress akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* maka diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,917 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stress akademik. Artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka stress akademik akan semakin tinggi juga, begitu pula sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin rendah stress akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang berbunyi “Terdapat hubungan antara *self regulated learning* dengan stress akademik” dinyatakan tidak diterima.

Hubungan antara dua variabel ini juga dapat dilihat dari hasil sumbangan relatif antar kedua variabel dengan nilai $R^2 = 0,842$ yang artinya terdapat 84,2% pengaruh stress akademik terhadap *self regulated learning*, sehingga *self regulated learning* memiliki kontribusi dalam menurunkan atau meningkatkan stress akademik sebesar 84,2%. Sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self regulated learning* menurut Santrock yang dikutip dalam Suciono (2021) adalah faktor individual atau kognitif, faktor perilaku seperti *self observation*, *self judgement*, *self reaction* dan faktor lingkungan. Berdasarkan pernyataan tersebut, stress akademik bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *self regulated learning*.

Hasil kategorisasi stress akademik pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa sampel yang memiliki tingkat stress akademik sedang yaitu sebanyak 113 orang (75%), sedangkan sisanya berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 24 orang (16%) dan kategori rendah yaitu sebanyak 13 orang (9%). Artinya, stress akademik mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja berada pada kategori sedang.

Hasil kategorisasi *self regulated learning* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja menunjukkan bahwa sampel yang memiliki tingkat *self regulated learning* sedang yaitu sebanyak 114 orang (76%), sedangkan sisanya berada dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 26 orang (17%) dan kategori rendah yaitu sebanyak 10 orang (7%). Artinya, *self regulated learning* mahasiswa

UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja berada pada kategori sedang.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meli (2020) dengan judul “Hubunngan Antara *Self Regulated Learning* dengan Stress Akademik Pada Siswa MAN 2 Pekanbaru yang Menghafal Al-Quran”. Berdasarkan penelitian tersebut yang dilakukan kepada 294 siswa MAN 2 Pekanbaru, didapatkan hasil penelitian yaitu nilai koefisien (r) sebesar -0,191 dengan taraf signifikansi $p=0,001$ ($P<0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima yaitu terdapat hubungan negative antara *self regulated learning* dengan stress akademik pada siswa MAN 2 Pekanbaru yang menghafal Al-Quran. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stress akademik pada siswa, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* pada siswa maka semakin tinggi stress akademik pada siswa.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nurfitriani dan Setyandari (2022) tentang “Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stress Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta”. Penelitian yang dilakukan kepada 50 orang mahasiswa KMPKS Yogyakarta, menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,389 dengan $p=0,005$ ($P<0,05$). Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stress akademik mahasiswa, begitu pula sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi stress akademik mahasiswa KMPKS Yogyakarta.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Shiddiq dan Rizal (2021) dengan judul “Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Stress Akademik Siswa SMA Kota

Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19". Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 182 orang siswa Bukittinggi dengan hasil nilai koefisien korelasi (r) = -0.184 dengan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan hubungan negatif signifikan *self regulated learning* dengan stress akademik siswa SMA Kota Bukittinggi pada masa covid-19. Artinya semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stress akademik siswa SMA Bukittinggi dan sebaliknya,

Hasil penelitian yang peneliti lakukan berbeda dari penelitian sebelumnya dimana terdapat hubungan negatif antara stress akademik dengan *self regulated learning*. Belum ada hasil penelitian sebelumnya yang sejalan dengan hasil penelitian yang peneliti lakukan sehingga peneliti tidak dapat hasil penelitian sebelumnya yang mendukung hasil penelitian yang peneliti lakukan.

Dalam data kategorisasi semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin tinggi pula stres akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja dan semakin rendah *self regulated learning* maka semakin rendah pula stres akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja.

Peneliti memiliki keterbatasan dalam melakukan penelitian karena peneliti tidak tahu pasti jumlah populasi mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja sehingga peneliti sedikit kesulitan mengumpulkan responden penelitian. Kemudian, keterbatasan dalam penelitian ini adalah kurangnya informasi mendalam yang peneliti temukan sehingga bagaimana subjek mengendalikan waktunya untuk berkuliah dan bekerja, serta bagaimana subjek menghadapi tekanan dari kuliah atau bekerja tidak dapat peneliti temukan. Berdasarkan keterbatasan yang

peneliti paparkan, dapat menjadi referensi tambahan untuk peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih jauh terkait variabel atau kasus yang serupa dengan penelitian ini.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang peneliti jabarkan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dengan *self regulated learning* pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai korelasi (r) sebesar 0,917 dengan signifikansi $p = 0,000$. Artinya, semakin tinggi *self regulated learning* maka stress akademik akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *self regulated learning* maka stress akademik akan semakin rendah pada mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang berkuliah sambil bekerja. Berdasarkan hasil analisis tabel *Measure of Association* menunjukkan bahwa nilai $R^2 = 0,842$ yang artinya terdapat 84,2% pengaruh stress akademik terhadap *self regulated learning*, sementara sisanya dipengaruhi oleh banyak faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, peneliti dapat memberikan saran beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Mahasiswa yang Berkuliah Sambil Bekerja

Peneliti menyarankan penelitian ini dapat menjadi acuan agar dapat mengubah cara manajemen diri pada mahasiswa khususnya mahasiswa yang berkuliah sambil

bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh sehingga dapat membantu diri sendiri untuk mengurangi tekanan yang dihadapi dari beban perkuliahan atau beban pekerjaan dan dapat memiliki suasana hati dan memiliki semangat yang baik dalam mengerjakan keduanya.

2. Bagi Universitas

Peneliti menyarankan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi universitas untuk dapat memberikan sosialisasi terkait manajemen diri dalam belajar atau *self regulated learning* dan pengelolaan stress terhadap perkuliahan atau pekerjaan kepada mahasiswa baik mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja maupun tidak. Sehingga diharapkan dengan demikian, dapat membantu mahasiswa mengelola dirinya dengan lebih baik dan tidak menganggap tugas baik dari perkuliahan atau pekerjaannya sebagai beban yang berat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyarankan penelitian ini menjadi salah satu referensi penelitian lebih lanjut terkait stress akademik dan *self regulated learning* dan peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut dan mendalam dengan menghubungkan variabel *self regulated learning* dengan variabel lain seperti *self efecacy* dan lain-lain yang dapat dijadikan penelitian lanjutan. Selain itu juga peneliti berharap agar dapat menambah dan memperkaya penyajian data sehingga dapat menambah dan memperluas wawasan terkait variabel stress akademik dan *self regulated learning* dalam konteks psikologi khususnya psikologi sosial dan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Alfiana, A, D. (2013). *Regulasi Diri Mahasiswa Ditinjau Dari Keikut sertaan Dalam Organisasi Kemahasiswaan*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 1(2), 245-249.
- Alfil, D., Lestari, S., & Prihartanti, N. (2016). *Peran Keterlibatan Orang Tua dan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa*. Thesis UMS.
- Caerani, L., & Subandi. (2010). *Psikologi Santri Penghafal Alquran: Peranan Regulasi Diri*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Cahyani, R. T.(2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Indonesia: Guepedia.
- Dicky Ash Shiddiq, G. L. (2021). *HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN STRES AKADEMIK SISWA SMA KOTA BUKITTINGGI PADA MASA*. Journal of Elementary Education , 171-181.
- Efriyadi, D. (2021). *Pembelajaran Matematika Pasca Pandemi Covid-19: Penggunaan UKBM Berbasis HOTS Terhadap Self Regulated Learning Peserta Didik*. Journal of Prosiding SINAPMASAGI, 1-16
- Fajriyah, D. I. (2021). *Hubungan Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Paciran Selama Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Farah, M., Suharsono, Y., Prasetyaningrum, S. (2019). *Konsep Diri dengan Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa SMA Jurnal fakultas Psikologi*, Universitas Muhammadiyah. 7(2).
- Fauziyah, S. W. (2015). *Hubungan Motivasi Belajar Mahasiswa Yang Bekerja dan Tidak Bekerja Terhadap Prestasi Akademik (IPK)*. (Skripsi). UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta

- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. S. (2017). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuz Media
- Hartono, J. (2008). *Metodelogi Penelitian Sistem Informasi*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *SELF REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA*. Jurnal Experientia Volume 9, Nomor (2)
- Latipah, E. 2010. “*Strategi Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis*”. Jurnal Psikologi. 37(1), 110-129.
- Masteen, B. M. (2005). *An Analysis Of The Categories in The Student-Life Stress Inventory. American Journal Of Psychological Research* , 1-10.
- Meli. (2020). *Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stress Akademik Pada Siswa MAN 2 Pekanbaru Yang Menghafal Al-Quran*. Skripsi.
- Mulyadi, S. Basuki, A. M. H, & Rahardjo, W. (2018). *Psikologi Pendidikan Dengan Pendekatan Teori – Teori Baru Dalam Psikologi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). *Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Empati, 5(2), 296-302
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). *Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu*. Psikovidya, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Nurfitriani, T. S & Setyandari, A. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stress Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta*. Journal of Counseling and Personal Development, Vol 4 (1), 1-11
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). *Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance*. Journal of Educational Psychology, 82(1), 33.
- Putri, M. R. E. (2017). *Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada mahasiswa*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

- Priyatno. (2016). *Belajar Alat Analisis Data Cara Pengolahannya Dengan SPSS Praktis dan Mudah Dipahami Untuk Tingkat Pemula dan Menengah*. Yogyakarta: Gava Media.
- Rachmah, d. n. (2015). *regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa*. psikologi, 61-77.
- Rawung, D.T. (2020). *Metode Penarikan Sampel*. Diklat statistik ahli BPS angkatan XXI, Pusat Pendidikan Diklat Badan Pusat Statistik Republik Indonesia.
- Santoso, S. (2017). *Statistik Multivariat dengan SPSS*. Jakarta: Elex Media kamutindo
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology (Biopsychosocial interactions)*. United States: Willey
- Shiddiq, D. A & Rizal, G. L. (2021). *Hubungan Self Regulated Learning Dengan Stress Akademik Siswa SMA Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19*. Journal of Elementary Education, Vol 5(2)
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta
- Van Alten, D. C., Phielix, C., Janssen, J., & Kester, L. (2020). *Self-regulated learning support in flipped learning videos enhances learning outcomes*. Computers & Education, 158.
- Wulandari, D. (2018). *Hubungan antara Regulasi dalam Belajar dan Stres Akademik pada Mahasiswa Kedokteran*. (Skripsi), Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta
- Zimmerman, B. J. (1989). *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. Journal Of Educational Psychology, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J., & Schunck (1989). *Self Regulated Learning and Academic Achievement Theory, Research, and Practice*. New York: Springer-Verlag.
- Zimmerman, B. J. (1990). *Self Regulated Learning and Academic Achievement. An Overview: Educational Psychologist*.



TENTANG
PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA SEMESTER GANJILTAHUN AKADEMIK 2022/2023
PADA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN AR-RANIRY

DEKAN FAKULTAS PSIKOLOGI

- mbang : a. Bahwa untuk kelancaran bimbingan Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2022/2023 pada Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry, dipandang perlu menetapkan pembimbing skripsi;
- b. Bahwa nama yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dipandang mampu dan cakap diberi tugas sebagai Pembimbing Skripsi.
- ingat : 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
11. Keputusan Menteri Agama No. 40 Tahun 2008 tentang Statuta IAIN Ar-Raniry;
12. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor. 01 Tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
13. Hasil Penetapan Ketua Prodi Psikologi tanggal 18 Oktober 2022;

MEMUTUSKAN

- apkan : Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi tentang Pembimbing Skripsi.
- na : Menunjuk Saudara 1. Cut Rizka Aliana, S.Psi., M.Si Sebagai Pembimbing Pertama
2. Nurul Adharina, S.Psi., M.Psi., Psikolog Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk membimbing Skripsi:

Nama : Puji Dwi Prihanta

NIM/Prodi : 180901118 / Psikologi

Judul : Hubungan Self Regulated Learning dengan Stress Akademik pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh

- at : Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;
- at : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2022.
- at : Surat Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, sesuai dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan Surat Keputusan ini.
- at : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Pada Tanggal : 19 Oktober 2022

Dekan Fakultas Psikologi,


Muslim



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7557321. Email : uin@ar-raniry.ac.id

nor : B-560/Un.08/FPsi.I /PP.00.9/6/2023

np : -

: *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

ada Yth,

ala Biro AAKK UIN Ar-Raniry Banda Aceh

alamu'alaikum Wr.Wb.

ipinan Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

na/NIM : **Puji dwi prihanta / 180901118**

nester/Jurusan : / Psikologi

mat sekarang : Lamteumen barat

ada yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Psikologi bermaksud melakukan elitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul ***bungan self regulated learning dengan stress akademik pada mahasiswa kuliah sambil bekerja di V Ar-Raniry Banda Aceh***

nikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik, kami mengucapkan makasih.

Banda Aceh, 07 Juni 2023

an. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan,



laku sampai : 07 Juli 2023

Dr. Safrilsyah, S.Ag., M.Si.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh

Telp/ fax : 0651-7552921 - 7552922

Situs: www.ar-raniry.ac.id E-mail: uin@ar-raniry.ac.id

Nomor : 5395/Un.08/B.II.I/PP.00.9/07/2023

7 Juli 2023

Lamp : -

Hal : Izin Penelitian

Yth.

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan

Fakultas Psikologi

di-

Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Menyikapi surat Saudara Nomor :B-560/Un.08/FPsi.I/PP.00.9/6/2023 tanggal 07 Juni 2023 tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul **"Hubungan Self Regulated Learning Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Sambil Bekerja di UIN Ar-Raniry Banda Aceh"**, maka kami tidak keberatan untuk memberikan data yang dibutuhkan Penelitian dimaksud kepada :

Nama : Puji dwi prihanta

Fakultas : Psikologi

Prodi : Psikologi

NIM : 180901118

Demikian, untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Kepala Biro AAKK,
Kepala Bagian Akademik,



Isan :

an Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

dwi Prihanta (Nim.180901118).



Lampiran I Skala Penelitian

Skala Penelitian Stress Akademik

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Waktu dan energi saya habis terkuras untuk bekerja sehingga saya terlambat lulus tepat waktu				
2	Walaupun saya kuliah sambil bekerja, saya tidak mampu membayar uang kuliah				
3	Saya selalu gagal dalam mencapai nilai yang tinggi karena saya sibuk bekerja				
4	saya kecewa dengan teman saya yang tidak menepati janji				
5	Walaupun berat, saya harus tetap kuliah dan bekerja				
6	Saya terbebani Ketika saya dikeluarkan dari pekerjaan dan saya tidak bisa bayar kuliah				
7	Saya tidak sanggup bersaing dengan teman saya yang lebih pintar				
8	Saya selalu mengumpulkan tugas ketika lewat dari deadline				
9	Saya tidak mampu mengerjakan tugas yang banyak, diluar kemampuan saya				
10	Saya tidak mampu memenuhi harapan orang tua saya				
11	Karena lelah bekerja, saya jadi malas kuliah				
12	Saat ini saya harus membiayai kebutuhan diri saya sendiri				
13	Saya harus jadi mahasiswa berprestasi dengan IPK tertinggi dibandingkan teman-teman yang lain				
14	Saya memperlakukan orang lain dengan baik agar orang-orang disekitar saya melakukan hal yang sama				
15	Bekerja sambil kuliah membuat saya khawatir tentang kelulusan saya				
16	saya sering menunda-nunda tugas kuliah demi pekerjaan saya				
17	Saya mudah berkeringat ketika memikirkan tugas kuliah yang belum selesai ketika sedang bekerja				
18	Saya mengalami sakit bagian punggung jika bekerja terlalu banyak				
19	Saya sering sakit kepala ketika mengingat pekerjaan yang belum selesai disaat kuliah berlangsung				
20	Karena kuliah sambil bekerja, membuat saya kelelahan dan membuat berat badan saya turun				
21	Saya ketakutan masuk ke kelas ketika tugas kuliah belum selesai karena banyak pekerjaan di tempat kerja				
22	Saya merasa bersalah ketika tidak menyelesaikan tugas kuliah hanya karena bekerja				
23	Saya kesal jika saya tidak bertanggung jawab dengan tugas kuliah saya				
24	Saya mudah menangis ketika tidak sanggup menahan beban kuliah sambil bekerja				
25	Saya memukul dinding ketika merasa tertekan di tempat kerja				
26	Saya meluangkan waktu untuk merokok sebelum kuliah dimulai				
27	Saya marah ketika diremehkan karena kuliah sambil bekerja				

28	Saya memikirkan dengan matang apa yang harus saya lakukan ketika menghadapi masalah di tempat kerja				
29	Saya mampu memikirkan sebab masalah yang terjadi pada saya				
30	Saya mampu mengatur waktu kerja dan kuliah, sehingga saya bisa lulus tepat waktu				
31	Saya mampu kuliah dengan baik meskipun saya juga bekerja				
32	Saya tetap bisa memiliki nilai yang tinggi meskipun saya sibuk bekerja				
33	Saya memiliki hubungan baik dengan teman-teman di kuliah dan rekan kerja				
34	Saya bisa memprioritaskan kuliah dari pada bekerja				
35	Saya tidak masalah Ketika saya keluar dari pekerjaan				
36	Saya mampu bersaing secara akademik dengan teman-teman saya yang lain				
37	Saya mampu mengumpulkan tugas tepat waktu				
38	Saya mampu mengerjakan banyak hal dalam satu waktu				
39	Saya mampu membahagiakan orang tua saya dengan mewujudkan keinginan mereka terhadap saya				
40	Meski saya tidak begitu menyukai pelajaran saya, saya tetap melakukannya				
41	Saya menikmati pekerjaan saya				
42	Kuliah dan bekerja adalah dua hal yang saya sukai sehingga saya menikmatinya				
43	Saya tidak terlalu peduli dengan perasaan orang lain				
44	Saya tidak khawatir jika saya terlambat menyelesaikan kuliah saya				
45	Saya selalu menyelesaikan tugas kuliah sebelum mulai bekerja				
46	Meskipun tugas kuliah belum selesai disaat saya bekerja, saya tidak khawatir hingga berkeringat				
47	Punggung saya tidak sakit meskipun saya duduk berjam-jam untuk kuliah				
48	Saya bisa mengatur pola kerja dan kuliah sehingga tidak sakit kepala				
49	Ketika sedang stress dengan tugas kuliah, berat badan saya naik				
50	Saya tetap bisa mengerjakan kuliah dan bekerja dengan tenang				
51	Saya tetap santai bekerja walaupun saya belum menyelesaikan tugas				
52	Meskipun teman saya tidak mengingatkan tugas kuliah, saya tidak marah kepada teman saya				
53	meskipun banyak tekanan yang saya dapatkan di tempat kerja, tidak menjatuhkan tekad saya				
54	Saya tidak menyakiti diri sendiri meski banyak tekanan di tempat kerja dan kuliah				
55	Saya tidak merokok sebelum belajar meskipun saya memiliki waktu luang				
56	Saya sabar meskipun orang lain meremehkan saya				

57	Saya tidak memikirkan solusi masalah yang saya hadapi				
58	Saya kebingungan ketika menghadapi masalah				
59	Meskipun teman saya tidak mengingatkan tugas kuliah, saya tidak marah kepada teman saya				
60	Ketika sedang stress dengan tugas kuliah, berat badan saya naik				

Skala *Self Regulated Learning*

No	Aitem	SS	S	TS	STS
1	Saya akan memeriksa kembali setiap tugas, sebelum saya mengumpulkan kepada dosen untuk memastikan tugasnya sudah benar				
2	Meskipun teman-teman saya mengobrol ketika kerja kelompok, saya memilih untuk mengerjakan tugas				
3	Saya mencari materi tambahan di internet agar saya lebih mengerti topik yang sedang dibahas dosen				
4	Saya tidak keberatan jika lulus sampai semester 12 karena saya bekerja				
5	Saya hanya belajar pada malam hari ketika keesokan harinya ujian karena saya tidak punya waktu luang yang banyak				
6	Saya akan menyicil tugas setiap malam Ketika pulang bekerja dan menyelesaikannya sebelum deadline pengumpulan				
7	Saya membuat tugas sesuai dengan apa yang saya pahami dikelas saja				
8	Saya hanya mendengar setiap dosen memaparkan materi di kelas tanpa menulis catatan				
9	Saya menggunakan lampu yang terang agar memudahkan saya ketika belajar				
10	Saya menghindari tempat yang terlalu ramai dan bising ketika belajar				
11	Jika saya mendapatkan nilai yang bagus pada ujian maka saya akan melakukan aktivitas yang saya senangi				
12	Saya memberikan hukuman kepada diri saya jika saya tidak mencapai target perkuliahan				
13	Saya tidak mengingat materi-materi yang telah dipelajari				
14	Saya malu bertanya kepada dosen jika ada materi yang saya tidak mengerti				
15	Saya tidak pernah berupaya membaca kembali buku catatan				
16	Saya menilai saya sudah mengerjakan tugas dengan baik				
17	Saya memahami setiap materi perkuliahan				
18	Saya membaca jurnal atau artikel untuk topik yang membutuhkan penjelasan mendalam meski sedang bekerja				
19	Saya tidak mempunyai perencanaan dalam pendidikan saya karena saya bisa bekerja				
20	ketika saya mempunyai banyak tugas, saya memprioritaskan mengerjakan deadline tugas yang terdekat dibandingkan bekerja				
21	Saya membuat tugas sesuka hati saya tanpa merencanakan waktu untuk bisa menyelesaikannya				
22	Saya melihat contoh bagaimana pengerjaan tugas yang sedang saya kerjakan di internet				
23	Saya mencatat materi penting yang disampaikan dosen dikelas				
24	Saya tidak peduli tempat yang nyaman untuk mengerjakan tugas				
25	Saya mencari tempat belajar yang saya senangi agar saya lebih				

	konsentrasi				
26	Saya tidak pernah membayangkan akan mendapatkan nilai bagus pada ujian				
27	Saya mengulang mata kuliah jika saya mendapat nilai D				
28	Saya berdiam di satu ruangan untuk mengulang materi perkuliahan				
29	Saya berupaya untuk menghubungi dosen atau kakak kelas saat tidak paham materi yang disampaikan				
30	Saya rutin membaca kembali buku catatan saya				
31	Saya langsung presentasi tanpa persiapan sebelumnya, meskipun saya tau hasilnya kurang maksimal				
32	Saya sulit memahami materi perkuliahan yang diberikan dosen				
33	Saya hanya belajar ketika mendapatkan materi dari dosen dikelas				
34	Saya merencanakan lulus kuliah tepat waktu meskipun saya bekerja				
35	Saya mempelajari materi tertentu agar mudah menyelesaikan ujian				
36	Saya akan masuk kelas tergantung cepat atau lambat saya bangun tidur				
37	Saya mengunduh beberapa buku online untuk membantu saya memperluas materi saat mengerjakan presentasi				
38	Saya membuat rangkuman setelah melakukan diskusi dengan kelompok belajar				
39	Saya belajar dengan kondisi lampu yang redup				
40	Saya tetap belajar ditempat yang bising meskipun saya merasa tidak tenang				
41	Tidak ada yang bisa saya lakukan kalau saya gagal mencapai nilai sesuai target				
42	Saya tidak melakukan apapun meskipun gagal mencapai target				
43	Saya mengulangi materi kuliah dengan suara yang keras				
44	Saya sering mengajak teman membentuk kelompok belajar guna berdiskusi materi belajar				
45	Saya berusaha membaca buku teks kembali agar dapat memperdalam pemahaman				
46	Saya tidak pernah membaca jurnal atau artikel untuk pengembangan belajar				
47	Saya hanya fokus pada satu buku teks sebagai pegangan untuk melakukan presentasi				
48	Saya hanya membaca rangkuman diskusi yang dibuat oleh teman saya				
49	Saya tidak pernah mengulang materi yang telah dipelajari dengan suara keras				
50	Saya tetap mengerjakan sendiri tugas yang sulit meskipun saya tidak punya ide cara menyelesaikannya				
51	Saya hanya membeli buku teks tanpa pernah membacanya				

Lampiran II Tabulasi Data Tabulasi Data Stress Akademik

[illegible]

Tabulasi Data Self Regulated Learning

NAMA	Usia	JK	FAK	Status Kerja	Lamanya Bekeja	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	X17	X18	X19	X20	X21	X22	X23	X24	X25	X26	X27	X28	X29	X30	X31	X32	X33	X34	X35	X36	X37	X38	X39	X40	X41	X42	X43	X44	X45	X46	X47	X48	X49	X50	X51	TOTAL
Nazar	6	1	9	1	3 tahun	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	143		
Lisa	6	2	9	1	1 tahun	3	2	3	2	2	4	1	2	3	3	3	2	3	2	2	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	3	1	4	3	1	1	150			
MS	6	2	9	1	2 tahun	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	136				
R	4	1	5	1	2 thn	1	1	1	4	4	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	4	2	1	4	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	2	2	4	2	4	1	2	4	1	4	1	2	2	2	1	119	
suman	7	1	1	1	4 tahun	4	3	2	3	2	3	4	3	1	3	2	1	1	3	2	1	1	1	3	3	2	1	3	3	2	4	1	2	4	1	2	3	2	2	2	4	2	2	4	2	4	1	3	3	4	2	4	1	3	2	2	126
Alza	4	2	2	1	2 bulan	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	130		
Rahman sabila	5	2	1	1	3 tahun	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	127	
Tasya	6	2	6	1	2 bulan	4	4	3	3	4	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	3	3	3	3	3	3	3	3	157				
Rima	5	2	8	1	1bulan	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	153				
Ila	6	2	9	1	2thn	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	133			
Rahmat	3	1	1	1	4 bulan	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	153				
Amelya	5	2	2	1	2 bulan	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	139		
Riyaldi	6	1	7	1	7 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Fahri	6	1	6	1	5 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204			
Rahmat	6	1	1	1	3 tahun	3	3	2	2	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	150			
Resha Aprilia	5	2	6	1	1 tahun	3	3	4	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	154			
Rahman	6	1	6	1	7 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Syaifika adejia rizki	6	2	7	1	1 tahun	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	153				
Dini	6	2	9	1	2 tahun	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	133				
Kiza	6	2	5	1	1 tahun	2	2	4	4	2	3	2	1	1	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	1	4	4	2	2	3	3	1	1	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	121		
Fauzan	5	1	7	1	4 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Iven	3	1	1	1	1 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Aufar	6	1	7	1	2 tahun	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Yuda	3	1	5	1	3 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Putra	5	1	7	1	8 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Nisa	6	2	2	1	10 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Fadli	4	1	1	1	5 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Nadifa	6	2	6	1	1 tahun	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	201				
Roji	6	1	7	1	1 tahun	4	4	1	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	195				
Juanda	3	1	1	1	1 tahun	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Yusuf	6	1	7	1	1 tahun	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Taufikur	2	1	8	1	3 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Safir	4	1	3	1	10 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	198				
Sieka	6	1	6	1	2 tahun	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	202				
Nurul	4	2	6	1	4 bulan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	204				
Ns	7	2	7	1	+5 tahun	3	4	4	1	4	4	2	4	4	4	1	1	4	3	4	4	3	4	4	3</																																

Lampiran III Hasil Olah Data

RELIABILITAS STRESS AKADEMIK

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	40.0
	Excluded ^a	90	60.0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.989	60

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SA1	3.4500	.59447	60
SA2	3.4000	.61617	60
SA3	3.4167	.61868	60
SA4	3.3500	.75521	60
SA5	3.3000	.76579	60
SA6	3.3167	.72467	60
SA7	3.4667	.62346	60
SA8	3.3833	.64022	60
SA9	3.3333	.75165	60
SA10	3.3000	.80885	60
SA11	3.4000	.64309	60
SA12	3.2667	.84104	60
SA13	3.3833	.64022	60
SA14	3.3333	.72875	60
SA15	3.4667	.56648	60
SA16	3.2833	.80447	60
SA17	3.2500	.85618	60

SA18	3.1000	.91503	60
SA19	3.3167	.70089	60



SA20	3.4167	.59065	60
SA21	3.3000	.74333	60
SA22	3.2833	.76117	60
SA23	3.4333	.62073	60
SA24	3.3833	.61318	60
SA25	3.3667	.68807	60
SA26	3.3167	.77002	60
SA27	3.2000	.83969	60
SA28	3.2333	.74485	60
SA29	3.2000	.77678	60
SA30	3.4333	.67313	60
SA31	3.1333	.87269	60
SA32	3.1500	.87962	60
SA33	3.3000	.69624	60
SA34	3.2167	.76117	60
SA35	3.2000	.85964	60
SA36	3.1500	.87962	60
SA37	3.1667	.86684	60
SA38	3.2167	.84556	60
SA39	3.3500	.68458	60
SA40	3.2500	.85618	60
SA41	3.3000	.82954	60
SA42	3.3000	.72017	60
SA43	3.2833	.80447	60
SA44	3.2667	.86095	60
SA45	3.3167	.79173	60
SA46	3.2333	.85105	60
SA47	3.1833	.87317	60
SA48	3.2000	.81926	60
SA49	3.3333	.77387	60
SA50	3.3167	.77002	60
SA51	3.2667	.79972	60
SA52	3.2000	.97076	60
SA53	3.1667	.90510	60
SA54	3.1167	.95831	60
SA55	3.2167	.90370	60
SA56	3.2667	.79972	60
SA57	3.2000	.89821	60
SA58	3.2333	.88999	60
SA59	3.2833	.78312	60

SA60	3.1500	.91735	60
------	--------	--------	----

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Varianceif Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	193.6000	1294.210	.784	.989
SA2	193.6500	1292.435	.796	.989
SA3	193.6333	1291.999	.803	.989
SA4	193.7000	1284.010	.804	.989
SA5	193.7500	1281.309	.842	.989
SA6	193.7333	1289.114	.739	.989
SA7	193.5833	1300.518	.604	.989
SA8	193.6667	1298.667	.629	.989
SA9	193.7167	1284.884	.791	.989
SA10	193.7500	1283.479	.758	.989
SA11	193.6500	1290.231	.810	.989
SA12	193.7833	1277.596	.828	.989
SA13	193.6667	1291.277	.791	.989
SA14	193.7167	1286.173	.792	.989
SA15	193.5833	1304.112	.578	.989
SA16	193.7667	1282.114	.787	.989
SA17	193.8000	1281.383	.750	.989
SA18	193.9500	1276.794	.772	.989
SA19	193.7333	1288.233	.782	.989
SA20	193.6333	1297.524	.710	.989
SA21	193.7500	1285.682	.785	.989
SA22	193.7667	1284.351	.791	.989
SA23	193.6167	1297.969	.665	.989
SA24	193.6667	1298.023	.672	.989
SA25	193.6833	1287.305	.816	.989
SA26	193.7333	1283.589	.796	.989
SA27	193.8500	1276.808	.843	.989
SA28	193.8167	1284.118	.813	.989
SA29	193.8500	1283.214	.795	.989
SA30	193.6167	1290.952	.758	.989
SA31	193.9167	1278.756	.778	.989
SA32	193.9000	1274.939	.834	.989
SA33	193.7500	1289.140	.769	.989

SA34	193.8333	1285.531	.769	.989
SA35	193.8500	1275.248	.848	.989
SA36	193.9000	1279.075	.767	.989
SA37	193.8833	1272.851	.881	.989
SA38	193.8333	1275.701	.855	.989
SA39	193.7000	1298.112	.598	.989
SA40	193.8000	1277.247	.819	.989
SA41	193.7500	1287.852	.664	.989
SA42	193.7500	1287.242	.780	.989
SA43	193.7667	1281.640	.795	.989
SA44	193.7833	1276.139	.832	.989
SA45	193.7333	1286.945	.713	.989
SA46	193.8167	1277.712	.816	.989
SA47	193.8667	1275.236	.835	.989
SA48	193.8500	1276.299	.873	.989
SA49	193.7167	1292.986	.620	.989
SA50	193.7333	1281.351	.837	.989
SA51	193.7833	1278.817	.850	.989
SA52	193.8500	1274.028	.766	.989
SA53	193.8833	1279.596	.736	.989
SA54	193.9333	1272.673	.797	.989
SA55	193.8333	1278.311	.758	.989
SA56	193.7833	1291.088	.633	.989
SA57	193.8500	1276.943	.784	.989
SA58	193.8167	1274.356	.833	.989
SA59	193.7667	1287.267	.715	.989
SA60	193.9000	1274.329	.808	.989

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
197.0500	1328.082	36.44286	60

RELIABILITAS SELF REGULATED LEARNING

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	40.0
	Excluded ^a	90	60.0
	Total	150	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.984	51

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SLR1	3.3667	.60971	60
SLR2	3.3833	.64022	60
SLR3	3.4333	.72174	60
SLR4	3.2833	.71525	60
SLR5	3.2167	.76117	60
SLR6	3.3500	.73242	60
SLR7	3.2500	.75071	60
SLR8	3.1833	.74769	60
SLR9	3.3167	.70089	60
SLR10	3.3500	.68458	60
SLR11	3.3333	.79547	60
SLR12	3.3833	.73857	60
SLR13	3.2333	.74485	60
SLR14	3.1667	.74029	60
SLR15	3.2833	.76117	60
SLR16	3.3167	.77002	60
SLR17	3.1500	.84020	60
SLR18	3.3167	.77002	60
SLR19	3.1500	.89868	60
SLR20	3.3833	.64022	60

SLR21	3.1500	.84020	60
SLR22	3.4667	.59565	60
SLR23	3.4667	.56648	60
SLR24	3.1833	.85354	60
SLR25	3.2333	.83090	60
SLR26	3.2000	.77678	60
SLR27	3.4333	.64746	60
SLR28	3.3667	.73569	60
SLR29	3.3667	.75838	60
SLR30	3.4000	.66892	60
SLR31	3.1667	.80605	60
SLR32	3.1500	.81978	60
SLR33	2.9833	1.04948	60
SLR34	3.4500	.62232	60
SLR35	3.3333	.68064	60
SLR36	3.1500	.84020	60
SLR37	3.2000	.85964	60
SLR38	3.3833	.64022	60
SLR39	3.3333	.72875	60
SLR40	3.3000	.74333	60
SLR41	3.2333	.78905	60
SLR42	3.3667	.66298	60
SLR43	3.3167	.74769	60
SLR44	3.3833	.71525	60
SLR45	3.4833	.59636	60
SLR46	3.3000	.86944	60
SLR47	3.2833	.78312	60
SLR48	3.3667	.63691	60
SLR49	3.3333	.65527	60
SLR50	3.3167	.77002	60
SLR51	3.3000	.78762	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SLR1	164.8833	786.681	.808	.984
SLR2	164.8667	784.626	.827	.984
SLR3	164.8167	782.186	.792	.984

SLR4	164.9667	790.948	.578	.984
SLR5	165.0333	785.829	.663	.984
SLR6	164.9000	782.193	.780	.984
SLR7	165.0000	783.322	.733	.984
SLR8	165.0667	782.504	.756	.984
SLR9	164.9333	785.080	.742	.984
SLR10	164.9000	783.685	.797	.984
SLR11	164.9167	778.722	.796	.984
SLR12	164.8667	782.050	.777	.984
SLR13	165.0167	781.881	.775	.984
SLR14	165.0833	782.959	.753	.984
SLR15	164.9667	783.762	.712	.984
SLR16	164.9333	780.707	.776	.984
SLR17	165.1000	776.397	.803	.984
SLR18	164.9333	789.419	.571	.984
SLR19	165.1000	781.075	.653	.984
SLR20	164.8667	793.101	.588	.984
SLR21	165.1000	773.617	.864	.984
SLR22	164.7833	791.901	.669	.984
SLR23	164.7833	788.918	.800	.984
SLR24	165.0667	778.572	.743	.984
SLR25	165.0167	785.135	.620	.984
SLR26	165.0500	777.336	.849	.984
SLR27	164.8167	788.695	.704	.984
SLR28	164.8833	783.156	.753	.984
SLR29	164.8833	783.732	.716	.984
SLR30	164.8500	786.130	.750	.984
SLR31	165.0833	779.027	.778	.984
SLR32	165.1000	777.753	.793	.984
SLR33	165.2667	775.724	.648	.984
SLR34	164.8000	788.163	.748	.984
SLR35	164.9167	788.654	.669	.984
SLR36	165.1000	777.786	.773	.984
SLR37	165.0500	785.235	.596	.984
SLR38	164.8667	787.779	.738	.984
SLR39	164.9167	782.959	.765	.984
SLR40	164.9500	781.303	.790	.984
SLR41	165.0167	780.762	.756	.984
SLR42	164.8833	788.613	.689	.984
SLR43	164.9333	784.131	.717	.984

SLR44	164.8667	783.948	.755	.984
SLR45	164.7667	789.334	.746	.984
SLR46	164.9500	779.099	.718	.984
SLR47	164.9667	777.863	.829	.984
SLR48	164.8833	784.545	.834	.984
SLR49	164.9167	782.552	.865	.984
SLR50	164.9333	780.334	.785	.984
SLR51	164.9500	778.862	.801	.984

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
168.2500	814.699	28.54294	51

TABEL FREKUENSI STRESS AKADEMIK DAN SELF REGULATED LEARNING

Statistics

		StressAkademik	SelfRegulatedLearning
N	Valid	150	150
	Missing	0	0
Mean		163.6467	142.2067
Std. Error of Mean		3.27694	2.48430
Std. Deviation		40.13419	30.42634
Minimum		60.00	88.00
Maximum		240.00	204.00

Frequency Table

StressAkademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	60.00	1	.7	.7	.7
	102.00	1	.7	.7	1.3
	114.00	1	.7	.7	2.0
	115.00	2	1.3	1.3	3.3
	117.00	2	1.3	1.3	4.7

118.00	2	1.3	1.3	6.0
120.00	2	1.3	1.3	7.3
123.00	2	1.3	1.3	8.7
124.00	1	.7	.7	9.3
125.00	4	2.7	2.7	12.0
126.00	1	.7	.7	12.7
127.00	4	2.7	2.7	15.3
129.00	3	2.0	2.0	17.3
130.00	2	1.3	1.3	18.7
131.00	2	1.3	1.3	20.0
132.00	3	2.0	2.0	22.0
133.00	2	1.3	1.3	23.3
134.00	1	.7	.7	24.0
135.00	5	3.3	3.3	27.3
136.00	1	.7	.7	28.0
137.00	5	3.3	3.3	31.3
138.00	7	4.7	4.7	36.0
139.00	4	2.7	2.7	38.7
140.00	1	.7	.7	39.3
141.00	4	2.7	2.7	42.0
142.00	3	2.0	2.0	44.0
143.00	2	1.3	1.3	45.3
144.00	1	.7	.7	46.0
145.00	1	.7	.7	46.7
146.00	3	2.0	2.0	48.7
147.00	2	1.3	1.3	50.0
148.00	2	1.3	1.3	51.3
149.00	1	.7	.7	52.0
150.00	3	2.0	2.0	54.0
151.00	2	1.3	1.3	55.3
152.00	1	.7	.7	56.0
153.00	1	.7	.7	56.7
155.00	1	.7	.7	57.3
157.00	1	.7	.7	58.0
161.00	1	.7	.7	58.7

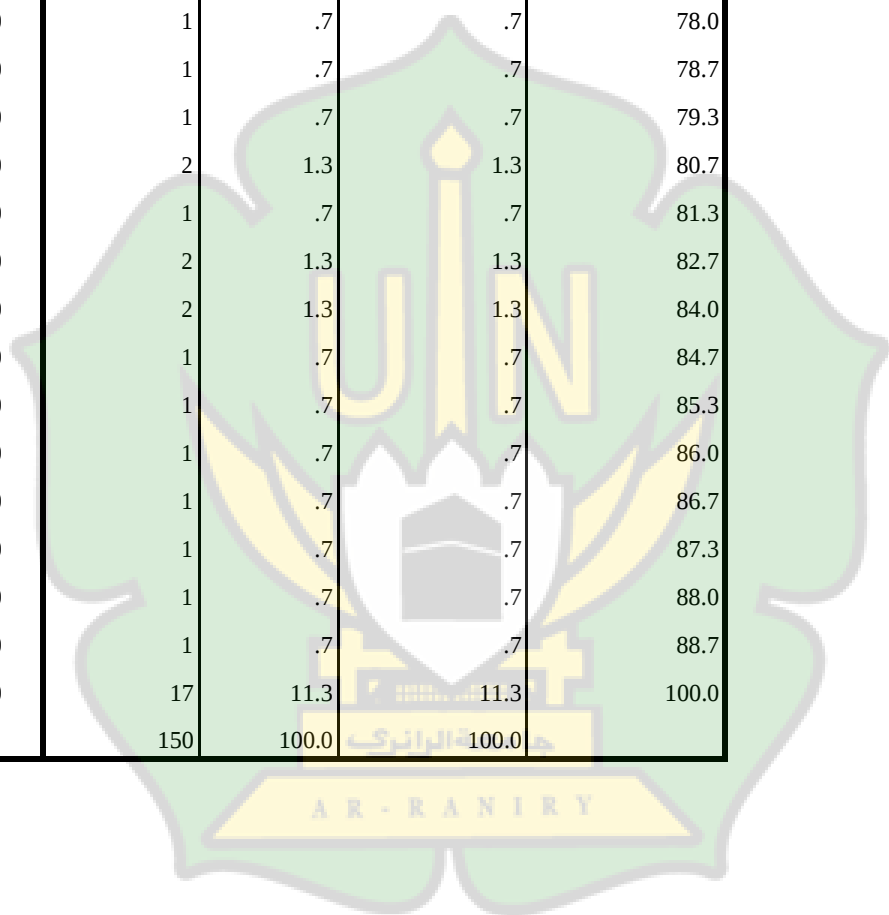
162.00	2	1.3	1.3	60.0
167.00	1	.7	.7	60.7
169.00	1	.7	.7	61.3
171.00	1	.7	.7	62.0
175.00	1	.7	.7	62.7
177.00	1	.7	.7	63.3
178.00	1	.7	.7	64.0
179.00	2	1.3	1.3	65.3
180.00	6	4.0	4.0	69.3
181.00	1	.7	.7	70.0
184.00	1	.7	.7	70.7
185.00	1	.7	.7	71.3
186.00	3	2.0	2.0	73.3
187.00	1	.7	.7	74.0
190.00	4	2.7	2.7	76.7
191.00	2	1.3	1.3	78.0
192.00	2	1.3	1.3	79.3
196.00	3	2.0	2.0	81.3
197.00	1	.7	.7	82.0
201.00	1	.7	.7	82.7
205.00	1	.7	.7	83.3
206.00	1	.7	.7	84.0
207.00	1	.7	.7	84.7
210.00	1	.7	.7	85.3
228.00	1	.7	.7	86.0
237.00	2	1.3	1.3	87.3
238.00	2	1.3	1.3	88.7
240.00	17	11.3	11.3	100.0
Total	150	100.0	100.0	

SelfRegulatedLearning

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 88.00	1	.7	.7	.7
96.00	1	.7	.7	1.3

98.00	1	.7	.7	2.0
99.00	1	.7	.7	2.7
103.00	1	.7	.7	3.3
108.00	1	.7	.7	4.0
109.00	2	1.3	1.3	5.3
110.00	2	1.3	1.3	6.7
112.00	2	1.3	1.3	8.0
113.00	1	.7	.7	8.7
115.00	2	1.3	1.3	10.0
116.00	5	3.3	3.3	13.3
117.00	3	2.0	2.0	15.3
118.00	5	3.3	3.3	18.7
119.00	5	3.3	3.3	22.0
120.00	2	1.3	1.3	23.3
121.00	5	3.3	3.3	26.7
122.00	4	2.7	2.7	29.3
123.00	4	2.7	2.7	32.0
124.00	8	5.3	5.3	37.3
125.00	8	5.3	5.3	42.7
126.00	5	3.3	3.3	46.0
127.00	5	3.3	3.3	49.3
128.00	3	2.0	2.0	51.3
130.00	3	2.0	2.0	53.3
131.00	2	1.3	1.3	54.7
132.00	1	.7	.7	55.3
133.00	2	1.3	1.3	56.7
135.00	1	.7	.7	57.3
136.00	2	1.3	1.3	58.7
138.00	1	.7	.7	59.3
139.00	2	1.3	1.3	60.7
141.00	1	.7	.7	61.3
143.00	1	.7	.7	62.0
145.00	3	2.0	2.0	64.0
147.00	1	.7	.7	64.7
148.00	1	.7	.7	65.3

150.00	3	2.0	2.0	67.3
151.00	1	.7	.7	68.0
153.00	4	2.7	2.7	70.7
154.00	1	.7	.7	71.3
155.00	1	.7	.7	72.0
157.00	2	1.3	1.3	73.3
159.00	4	2.7	2.7	76.0
160.00	2	1.3	1.3	77.3
164.00	1	.7	.7	78.0
165.00	1	.7	.7	78.7
166.00	1	.7	.7	79.3
167.00	2	1.3	1.3	80.7
168.00	1	.7	.7	81.3
170.00	2	1.3	1.3	82.7
172.00	2	1.3	1.3	84.0
175.00	1	.7	.7	84.7
176.00	1	.7	.7	85.3
177.00	1	.7	.7	86.0
195.00	1	.7	.7	86.7
198.00	1	.7	.7	87.3
201.00	1	.7	.7	88.0
202.00	1	.7	.7	88.7
204.00	17	11.3	11.3	100.0
Total	150	100.0	100.0	



UJI NORMALITAS KOLMOGROV SMIRNOV

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		StressAkademik	SelfRegulatedLearning
N		150	150
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	163.6467	142.2067
	Std. Deviation	40.13419	30.42634
Most Extreme Differences	Absolute	.177	.193
	Positive	.177	.193
	Negative	-.106	-.100
Test Statistic		.177	.193
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

UJI NORMALITAS SKEWNESS DAN KURTOSIS

Statistics

		StressAkademik	SelfRegulatedLearning
N	Valid	150	150
	Missing	0	0
Skewness		.659	.907
Std. Error of Skewness		.198	.198
Kurtosis		-.452	-.259
Std. Error of Kurtosis		.394	.394

UJI LINIERITAS

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
StressAkademik * SelfRegulatedLearning	150	100.0%	0	0.0%	150	100.0%

Report

StressAkademik

SelfRegulatedLearning	Mean	N	Std. Deviation
88.00	117.0000	1	.
96.00	124.0000	1	.
98.00	118.0000	1	.
99.00	115.0000	1	.
103.00	115.0000	1	.
108.00	120.0000	1	.
109.00	125.5000	2	12.02082
110.00	126.5000	2	17.67767
112.00	130.0000	2	1.41421
113.00	137.0000	1	.
115.00	127.5000	2	3.53553
116.00	131.4000	5	5.41295
117.00	135.3333	3	6.02771
118.00	130.6000	5	9.26283
119.00	136.8000	5	7.69415
120.00	136.0000	2	1.41421
121.00	148.4000	5	11.14899
122.00	130.0000	4	6.21825
123.00	121.0000	4	42.32415
124.00	139.0000	8	9.27362
125.00	139.3750	8	6.34570
126.00	142.2000	5	13.75500
127.00	145.2000	5	7.25948
128.00	143.6667	3	11.01514
130.00	153.0000	3	23.51595
131.00	143.5000	2	7.77817
132.00	146.0000	1	.
133.00	153.5000	2	37.47666

135.00	240.0000	1	.
136.00	129.5000	2	16.26346
138.00	157.0000	1	.
139.00	168.0000	2	9.89949
141.00	171.0000	1	.
143.00	150.0000	1	.
145.00	173.0000	3	9.53939
147.00	169.0000	1	.
148.00	197.0000	1	.
150.00	156.3333	3	47.18404
151.00	190.0000	1	.
153.00	182.2500	4	5.18813
154.00	177.0000	1	.
155.00	190.0000	1	.
157.00	208.0000	2	2.82843
159.00	195.0000	4	8.98146
160.00	185.5000	2	6.36396
164.00	138.0000	1	.
165.00	186.0000	1	.
166.00	192.0000	1	.
167.00	184.5000	2	.70711
168.00	186.0000	1	.
170.00	193.5000	2	3.53553
172.00	190.5000	2	14.84924
175.00	192.0000	1	.
176.00	196.0000	1	.
177.00	205.0000	1	.
195.00	240.0000	1	.
198.00	240.0000	1	.
201.00	240.0000	1	.
202.00	228.0000	1	.
204.00	239.4118	17	1.12132
Total	163.6467	150	40.13419

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
StressAkademik * SelfRegulatedLearning	Between Groups	(Combined)	222484.531	59
		Linearity	201987.974	1
		Deviation from Linearity	20496.557	58
	Within Groups		17517.743	90
	Total		240002.273	149

ANOVA Table

			Mean Square	F
StressAkademik * SelfRegulatedLearning	Between Groups	(Combined)	3770.924	19.374
		Linearity	201987.974	1037.743
		Deviation from Linearity	353.389	1.816
	Within Groups		194.642	
	Total			

ANOVA Table

			Sig.
StressAkademik * SelfRegulatedLearning	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.005
	Within Groups		
	Total		

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
StressAkademik * SelfRegulatedLearning	.917	.842	.963	.927

UJI HIPOTESIS

Correlations

		StressAkademik	SelfRegulatedLearning
StressAkademik	Pearson Correlation	1	.917**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	150	150
SelfRegulatedLearning	Pearson Correlation	.917**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	150	150

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

