

SELF REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA

Ivana Febriana¹

ivana_b96@yahoo.com

Ermida Simanjuntak²

mida@ukwms.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstrak

Stres akademik merupakan respons individu terhadap kejadian yang menekan ketika menghadapi tuntutan akademik yang mempengaruhi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku dari individu tersebut. Faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa adalah *self regulated learning*. *Self regulated learning* merupakan cara individu untuk melakukan pengaturan diri yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku guna mencapai tujuan belajarnya. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung melakukan evaluasi, menjaga motivasi, menyusun rencana dan strategi belajarnya, serta berinisiatif mencari informasi mengenai materi perkuliahan jika mengalami kesulitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 134 mahasiswa tingkat menengah yaitu mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala stres akademik dan skala *self regulated learning*. 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. Saran yang dapat diberikan adalah kampus dapat membantu mahasiswa memberikan program-program pengelolaan *self regulated learning* sehingga mahasiswa dapat mengendalikan stres akademik yang mereka miliki.

Kata kunci: stres akademik, *self regulated learning*, mahasiswa.

Abstract

Academic stress is an individual response to pressures cause by academic demand that will affect individu in physiology, cognitive, emotion, and behaviour. Self regulated learning is considered to be one of the factors that relates to academic stress. Self regulated learning is defined as students' regulation toward mind, affection and behaviour in order to achieve their learning objectives. University students that have high self regulated learning tend to evaluate, maintain the motivation, do planning, have learning strategics and have initiative to look for information regarding studying material. Students with high self regulated learning tend to have lower academic stress. This study aims to explore the relationship between self regulated learning and academic stress of the university stuentns. Participants are 134 second year and third year Psychology students of Widya Mandala Catholic University Surabaya. Data were collected by academic stress scale and self regulated learning scale. The result shows that there is a significant correlation between academic stress and self regulated learning. Students with high self regulated learning tend to have lower academic stress. It is recommended that

university can provide programs that can develop self regulated learning of the students in order to control their academic stress.

Keywords: *academic stress, self regulated learning, college students.*

Pendahuluan

Kehidupan universitas bagi mahasiswa merupakan masa yang rentan karena adanya tuntutan akademik yang berbeda dibandingkan masa SMA (Kitsantas, 2013; Martini, 2012). Pada jenjang Perguruan Tinggi mahasiswa tidak hanya memperoleh teori, tetapi juga dituntut untuk melakukan tugas membuat makalah, presentasi, praktek, merancang intervensi hingga melakukan *training*, magang, dan melakukan kegiatan organisasi kemahasiswaan sebagai bagian dari pengembangan diri. Mahasiswa akan mengerjakan berbagai macam tugas dari dosen yang berasal dari berbagai macam mata kuliah sebagai bagian dari tuntutan akademik. Penyelesaian tugas-tugas ini berpotensi memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Stres merupakan pengalaman emosi negatif yang disertai dengan perubahan biokimia, fisiologis, kognitif, dan perubahan perilaku yang ditujukan pada kejadian yang memicu stres atau penyesuaian terhadap peristiwa tersebut (Baum, 1990 dalam Taylor, 2012).

Stres yang dialami berpengaruh pada beberapa aspek seperti, fisiologis, kognitif, emosi, dan perubahan perilaku. Aspek fisiologis mencakup peningkatan detak jantung, peningkatan keringat, gangguan saluran pencernaan, gangguan tidur, sistem imun menurun, dan lain-lain. Aspek kognitif mencakup keyakinan tentang bahaya atau ancaman sebuah kejadian, ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, gangguan pada tugas-tugas kognitif, dan pikiran irasional. Stres juga mengakibatkan aspek emosional termasuk ketakutan, kecemasan, kegembiraan, malu, marah, depresi, dan bahkan ketabahan atau penyangkalan. Pada aspek perilaku juga terjadi perubahan seperti, (*fight*) tindakan konfrontatif termasuk marah atau mengambil tindakan, dan (*flight*) penarikan

diri lingkungan sosial atau aktivitas yang mengganggu.

Permasalahan stres seperti yang diungkapkan di atas sesuai dengan penelitian yang dilakukan Misra dan McKean (2000) bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*. Berdasarkan dari faktor yang mempengaruhi stres terdapat kontrol terhadap stresor, dimana jika mahasiswa tidak melakukan kontrol dalam akademiknya dengan baik maka akan mengakibatkan stres akademik yang tinggi. Oleh karena itu, mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga sulit untuk melakukan regulasi diri dalam belajar sehingga membuatnya mengalami stres akademik yang tinggi.

Mahasiswa dalam perkuliahan yang harus mereka jalani wajib menyelesaikan tugas-tugas akademik antara lain tugas proyek, presentasi, tugas praktikum dan ujian. Selain itu mahasiswa juga harus mengikuti kegiatan-kegiatan organisasi kemahasiswaan. Berdasarkan hasil pengamatan penulis terlihat bahwa mahasiswa tahun kedua dan ketiga memiliki tingkat kesulitan akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama. Pada tahun kedua dan ketiga, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas praktek, merancang intervensi, melakukan praktikum, membuat makalah, dan tugas-tugas lainnya. Dengan kondisi ini maka mahasiswa tahun kedua dan ketiga rentan untuk mengalami stres saat mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa adalah *self regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah proses yang digunakan siswa untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam pencapaian tujuan belajarnya (Zimmerman,

2000 dalam Schunk, 2012). Aspek *self regulated learning* dalam penelitian ini menggunakan aspek-aspek *self regulated learning* yang dikemukakan oleh Zimmerman (2000). Aspek-aspek ini juga telah dikembangkan oleh Kadioglu, Uzuntiryaki & Ayudin (2011) dalam bentuk skala *self regulated learning*. Aspek pertama pada *self regulated learning* adalah *motivation regulation* yaitu meyakinkan diri untuk berusaha lebih keras dalam mempelajari topik-topik yang ada di perkuliahan Kadioglu, Uzuntiryaki & Ayudin, 2011). Aspek kedua, *planning* yaitu membuat perencanaan terlebih dahulu terkait pelajaran apa yang akan dipelajari, mengatur waktu, sumber daya dan strategi yang digunakan. Aspek ketiga, *effort regulation* yaitu menunjukkan usaha dalam tetap mengerjakan atau menyelesaikan tugas terlepas dari kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Aspek keempat, *attention focusing* yaitu menciptakan lingkungan yang terhindar dari distraksi saat belajar. Aspek kelima, *task strategies* yaitu membuat daftar mengenai materi yang belum dimengerti. Aspek keenam, *using additional resources* yaitu mempelajari materi dari berbagai sumber yang berbeda. Aspek terakhir adalah *self instruction* yaitu mampu memahami langkah-langkah untuk penyelesaian tugas. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi akan memiliki kebiasaan belajar yang baik dan teratur, mampu memperkuat keterampilan belajar mereka serta dapat menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses perkuliahannya sehingga dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami.

Penelitian Dini Petrikaningtyas (2015) pada mahasiswa tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung melakukan semua ciri-ciri *self regulated learning* yaitu memikirkan manfaat kegiatan belajarnya, mengevaluasi serta

memperbaiki hasil belajar, mengatur lingkungan belajar seperti belajar sambil mendengarkan musik. Hal-hal ini pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa tersebut. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami stres karena dapat mengontrol diri dalam belajar.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa tingkat menengah yaitu mahasiswa tahun kedua dan ketiga karena berdasarkan penelitian awal terlihat bahwa mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga adalah mahasiswa yang banyak mengalami permasalahan stres akademik. Stres akademik yang tinggi pada mahasiswa merupakan hal yang tidak baik jika terus dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut dapat mengganggu *well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa dan seharusnya mahasiswa dapat menerapkan psikologi yang positif dalam kehidupannya sehari-hari bukan hanya berfokus pada yang negatif. Psikologi positif yang merupakan studi mengenai emosi positif seharusnya lebih diterapkan oleh mahasiswa dalam kehidupan sehari-harinya agar dapat menjadi individu yang *well-being*, yaitu manusia yang sejahtera. Kesejahteraan merupakan kondisi bagaimana seseorang menjalani kehidupannya, dimana orang bebas membuat pilihan dalam hidupnya berdasarkan keadaan emosi yang positif, keterlibatan terhadap aktivitas kehidupan, pemaknaan terhadap kegiatan yang dilakukan, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, dan pencapaian prestasi dari usaha yang telah dilakukan (Seligman, 2011). Oleh karena itu rumusan masalah yang diajukan penulis adalah “Apakah ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa?”. Penelitian ini diharapkan akan dapat memberikan informasi kepada universitas mengenai peran *self regulated learning* pada kondisi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Metode Penelitian

Variabel tergantung pada penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel bebasnya adalah *self regulated learning*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat menengah yaitu mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sejumlah 134 mahasiswa. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa aktif tahun kedua dan tahun ketiga melalui kuesioner *hard copy*.

Variabel stres akademik dan *self regulated learning* diukur melalui pernyataan-pernyataan dengan menggunakan skala likert. Skala stres akademik terdiri dari 24 butir aitem yang terbagi dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable*, yang didasarkan melalui aspek kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Skala *self regulated learning* terdiri dari 42 butir aitem yang terdiri dari 21 aitem *favorable* dan 21 aitem *unfavorable* yang didasarkan melalui aspek *motivation regulation, planning, effort regulation, attention focusing, task strategies, using additional resources* dan *self instruction*. Penilaian dari skala likert didasarkan pada lima alternatif jawaban yaitu skor nilai untuk pertanyaan positif (*favorable*) dimulai dari angka 5 hingga 1, sedangkan skor nilai untuk pernyataan negatif (*unfavorable*) dimulai dari angka 1 hingga 5. Untuk sebaran skor (*favorable* dan *unfavorable*) pada variabel stres akademik dan *self regulated learning* ialah sebagai berikut: aitem *favorable* untuk

jawaban setuju sekali (SS) diberi skor 5, setuju (S) diberi skor 4, netral (N) diberi skor 3, tidak setuju (TS) diberi skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 1, sedangkan pada aitem *unfavorable* sangat setuju (SS) diberi skor 1, setuju (S) diberi skor 2, netral (N) diberi skor 3, tidak setuju (TS) diberi skor 4, dan sangat tidak setuju (STS) diberi skor 5.

Tipe validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi dan daya diskriminasi aitem. Validitas isi menggunakan pengujian analisis rasional dan *professional judgement*, yang dikatakan terpenuhi apabila aitem sesuai dengan *blueprint* atau terkait kesesuaian dengan indikator perilaku yang hendak diungkap (Azwar, 2014). Nilai α Cronbach skala *self regulated learning* adalah sebesar 0,731 dan nilai α Cronbach skala stres akademik adalah 0,837. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistika non-parametrik metode *kendall's tau_b* karena tidak terpenuhinya uji asumsi normalitas data.

Hasil Penelitian

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan *Kendall's tau_b* diperoleh nilai $r_{xy} = -0,274$ ($p < 0,000$) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi akan memiliki stres akademik yang rendah. Adapun kategorisasi stres akademik subjek dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 1. Kategorisasi Nilai Stres Akademik

Kategori	Batasan Nilai	Frekuensi	Prosentase
Sangat tinggi	$50 < x$	0	0%
Tinggi	$41 < x \leq 50$	9	6,72%
Sedang	$31 < x \leq 41$	70	52,24%
Rendah	$22 < x \leq 31$	52	38,81%
Sangat rendah	$x \leq 22$	3	2,24%
Jumlah		134	100%

Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah subjek terbanyak adalah yang memiliki nilai stres akademik pada kategori sedang yaitu sejumlah 52,24%. Posisi kedua adalah kategori stres

akademik sedang dengan jumlah subjek adalah 38,81% . Selanjutnya adalah subjek dengan kategori rendah yaitu 6,72% dan kategori stres akademik tinggi adalah 6,72%. Kategori sangat rendah adalah sejumlah 2,24% dari total jumlah subjek. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki stres akademik pada kategori sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Nilai *Self Regulated Learning*

Kategori	Batasan Nilai	Frekuensi	Prosentase
Sangat tinggi	$88 < x$	8	5,97%
Tinggi	$71 < x \leq 88$	80	59,70%
Sedang	$55 < x \leq 71$	45	33,58%
Rendah	$38 < x \leq 55$	1	0,75%
Sangat rendah	$x \leq 38$	0	0%
Jumlah		134	134

Tabel 2 menunjukkan prosentase jumlah subjek untuk kategori nilai *self regulated learning*. Jumlah subjek terbanyak adalah pada *self regulated learning* pada kategori tinggi yaitu sebesar 59,70%. Jumlah kedua terbesar adalah subjek dengan kategori *self regulated learning* sedang yaitu sebesar 33,58%. Selanjutnya diikuti oleh *self regulated*

learning pada kategori sangat tinggi sebanyak 5,97% dan kategori rendah sebanyak 0,75%. Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar subjek memiliki *self regulated learning* pada kategori tinggi.

Tabulasi silang antara skor *self regulated learning* dan stres akademik dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Tabulasi Silang Stres Akademik dan *Self Regulated Learning*

SRL	Stres Akademik											
	Sangat Rendah		Rendah		Sedang		Tinggi		Sangat Tinggi		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sangat Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Rendah	0	0	1	0,7	0	0	0	0	0	0	1	0,7
Sedang	1	0,7	5	3,7	3	2,2	5	3,7	0	0	45	33,58
Tinggi	1	0,7	4	3,0	3	2,2	4	3,0	0	0	88	65,74
Sangat Tinggi	1	0,7	4	3,0	3	2,2	0	0	0	0	7	5,2
Total	3	2,2	5	3,7	7	5,2	9	6,7	0	0	134	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah subjek terbanyak adalah yang memiliki *self regulated learning* pada kategori tinggi dan stres akademik pada kategori rendah yaitu sebanyak 31,3%. Selain itu, tabulasi silang

juga menunjukkan bahwa subjek yang memiliki *self regulated learning* pada kategori sedang juga memiliki stres akademik pada kategori sedang. Selain itu juga terdapat subjek dengan *self regulated*

learning yang tinggi juga memiliki memiliki stres akademik pada kategori sedang. Hal ini semakin memperkuat hasil uji hipotesa yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik.

Diskusi

Penelitian ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,274$ ($p < 0.000$). Hasil uji korelasi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh Martini (2012), dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa mengalami stres akademik ketika ia kurang memiliki kesiapan, kedisiplinan dan kurang mampu mengelola diri dalam aktivitas belajarnya.

Hasil dari tabulasi silang terlihat bahwa pada kategori *self regulated learning* tinggi, stres akademik pada mahasiswa cenderung berada pada kategori rendah (31,3%). Data di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik. Ketika *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa tinggi, hal itu akan diikuti pula dengan rendahnya tingkat stres akademik. Mahasiswa tetap mengalami stres meskipun memiliki *self regulated learning* yang tinggi, karena stres yang dialami mahasiswa termasuk stres positif yang dapat membantu individu untuk tetap aktif dan waspada (eustres). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Li, Cao, & Li (2016) bahwa eustres dapat meningkatkan kinerja individu yang dilihat dari aspek fisiologis dan perilaku. Eustres yang dialami mahasiswa dapat

meningkatkan kinerja akademik sehingga regulasi diri mahasiswa dalam belajarpun meningkat meskipun mengalami stres, tetapi stres tersebut merupakan stres yang positif yang dapat membangun mahasiswa menjadi lebih baik mengatur diri dalam belajar. Mahasiswa juga cenderung berada pada tahap resistensi karena pada tahap ini mahasiswa akan berusaha untuk melakukan adaptasi terhadap stresor yang dialaminya sehingga memiliki *self regulated learning* yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan informasi dasar mengenai masalah yang dialami oleh mahasiswa dalam perkuliahan yang dijalani bahwa mayoritas masalah yang dihadapi oleh mahasiswa saat ini adalah manajemen waktu, karena mahasiswa melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen sehingga membuat tugas tersebut menumpuk diikuti pula dengan *deadline* pengumpulan tugas yang berdekatan, serta ada mahasiswa yang mengikuti kegiatan ORMAWA maupun kegiatan di luar kampus. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miqdadi, ALMamani, Masharqa, dan Elmousel (2014) bahwa manajemen waktu berhubungan dengan kinerja akademik. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa cenderung belajar hanya pada saat akan ujian dan melakukan prokrastinasi diakibatkan gangguan eksternal yang membuat mereka terdistraksi seperti *gadget*, media sosial, dan *games*. Mahasiswa yang cenderung menunda menyelesaikan tugas, kemudian mengerjakannya sesaat sebelum *deadline* akan meningkatkan stres dan menurunkan nilai akademiknya. Regulasi diri mahasiswa dalam belajar masih tergolong rendah, terutama dalam aspek *motivation regulation* yang menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, kemudian pada aspek *planning* karena mahasiswa tidak belajar secara rutin dan mengerjakan tugas sehari sebelum *deadline*, serta pada aspek *attention focusing* mahasiswa mudah

terdistraksi oleh gangguan eksternal seperti gadget dan teman yang mengajak berbicara.

Mahasiswa juga memberikan respons ketika teringat dengan perkuliahan yang saat ini dijalani dalam empat aspek, yaitu kognitif, emosi, fisiologis, dan perilaku. Mayoritas respons mahasiswa secara kognitif mengenai perkuliahan adalah kesulitan dalam berkonsentrasi seperti kepikiran dengan tugas yang belum terselesaikan maupun terdistraksi dengan gangguan eksternal, serta saat kelas yang ramai sehingga membuat sulit untuk berkonsentrasi dengan materi yang diajarkan oleh dosen. Mahasiswa juga sulit memahami materi yang diajarkan oleh dosen, mudah lupa dengan materi yang telah diajarkan oleh dosen apabila tidak dibahas dalam waktu yang lama dan harus membaca kembali hingga beberapa kali untuk mengingat materi yang diajarkan oleh dosen. Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chitkara, Singhal, dan Aggarwal (2014) bahwa mahasiswa lebih dapat berkonsentrasi jika tidak ada gangguan dari lingkungan sekitar, lebih dapat memahami materi jika dapat memvisualisasikan materi yang didapatkan, dan mahasiswa yang tidak melakukan *review* lebih mudah melupakan materi yang telah dipelajari dalam dua minggu. Mahasiswa yang terus-menerus melakukan *review* secara signifikan menjadi siap apabila ada pertanyaan yang diberikan oleh dosen sehingga mahasiswa tidak merasakan cemas yang berlebihan pada saat presentasi maupun diberikan pertanyaan.

Hasil lain menunjukkan respons mahasiswa secara emosi adalah cenderung merasa cemas dan takut ketika presentasi, diberi pertanyaan dan tidak dapat menjawabnya, cemas ketika tugas belum selesai, dan takut ketika tidak dapat menyelesaikan tugas dan kuliah tepat pada waktunya, serta merasa depresi. Respons mahasiswa secara fisiologis cenderung pada peningkatan detak jantung saat hendak presentasi, gangguan pencernaan

seperti sakit perut, mulas, dan sakit maag, serta sakit kepala ketika mengingat masalah dalam perkuliahan. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Auerbach & Gramling (1998) bahwa stres dapat membuat mahasiswa kesulitan bernapas, tangan berkeringat dingin, sakit perut, dan peningkatan detak jantung. Hal ini merupakan respons tubuh terhadap stres secara fisiologis yang dapat terhubung dengan perasaan cemas.

Respons mahasiswa secara perilaku cenderung menarik diri seperti menyendiri, membolos, dan mencari kesenangan lain dengan berjalan-jalan, makan, menggigit kuku, mengganggu teman yang lain, merokok, meminum minuman beralkohol, tidur, bermain *handphone* dan *game*, membaca novel, dan menonton film. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Scallan (2010) bahwa mahasiswa cenderung merokok, minum minuman beralkohol, makan berlebihan maupun kurang makan, tidur dan mengisolasi dirinya dari lingkungan sekitar karena mengalami tekanan dalam perkuliahan yang dijalani akibat regulasi diri dalam belajar yang rendah. Regulasi diri dalam belajar tersebut adalah kesulitan mengatur waktu dan membuat tugas menumpuk yang diakibatkan oleh kesulitan untuk fokus akibat *gadget* dan tidak mengatur ruangan belajar.

Sumbangan efektif variabel *self regulated learning* pada variabel stres akademik sebesar 14,1%, yang artinya 14,1% variabel *self regulated learning* dijelaskan oleh stres akademik, sementara sisanya disebabkan oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hernawati (2006) bahwa responden cenderung melakukan strategi *problem-focused coping* dibandingkan *emotional-focused coping*. Mahasiswa melakukan *problem-focused coping* karena kesulitan beradaptasi dengan lingkungan dan kesulitan memahami materi kuliah tetapi lebih yang dialami mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan

oleh Fernández, González, & Trianes (2015) menunjukkan bahwa perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa untuk mengatasi stresor dipengaruhi oleh dukungan sosial dan optimisme. Mahasiswa yang optimis dapat melihat aspek positif dari perkuliahan yang dijalannya dan menerima dukungan sosial untuk mengelola stresor. Berdasarkan penelitian tersebut, faktor lain yang mempengaruhi timbulnya stres akademik pada mahasiswa yaitu *coping style*, dukungan sosial, dan optimisme yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dengan demikian maka *self regulated learning* mempengaruhi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun kedua dan ketiga meskipun ada perbedaan subjek pada pengambilan data awal yang menunjukkan gejala-gejala distress karena memiliki tingkat kesulitan akademik yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun pertama yang lebih terlihat mengalami eustres. Kondisi tersebut membuat mahasiswa pada tahun kedua dan ketiga rentan untuk mengalami stres dalam perkuliahan yang dijalannya. Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengalami eustres daripada distress karena memiliki *self regulated learning* yang baik. Mahasiswa tahun kedua dan ketiga menilai perkuliahan yang dijalani saat ini tergolong berat namun demikian mahasiswa tetap bersemangat dan menikmati perkuliahan sehingga tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dianggap sebagai hal yang dapat memotivasi mahasiswa untuk menjadi lebih baik. Hal ini terlihat pula dari hasil wawancara dengan mahasiswa yang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup dapat menyusun rencana belajar, bertanya kepada teman mengenai tugas dan materi jika mengalami kesulitan, segera mengerjakan tugas yang diberikan dengan tidak menunda-nundanya sehingga tugas tidak menumpuk dengan tugas lain yang mempunyai *deadline* berdekatan, dan adanya dukungan dari teman-teman dengan memberi semangat dan mengingatkan

apabila ada tugas yang harus dikerjakan, meskipun memiliki stres yang tinggi tetapi dengan regulasi diri, manajemen stres, dan dukungan sosial yang baik membuat mahasiswa mengalami eustres dalam akademiknya. Dengan demikian, *self regulated learning* yang baik akan dapat membantu mahasiswa eustres sehingga membuat mahasiswa lebih terpacu maju untuk menyelesaikan tanggungjawab akademiknya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *self regulated learning* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah pula stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Beberapa saran dapat diberikan sehubungan dengan hasil penelitian ini antara lain mahasiswa dapat melatih diri sehingga memiliki *self regulated learning* yang baik sehingga tidak mudah mengalami stres saat menjalani perkuliahan. Saran lain yaitu dosen dapat melatih mahasiswa selama perkuliahan sehingga mengubah distress yang dialami oleh mahasiswa menjadi eustres sehingga akan memacu mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan baik. Bagi Fakultas disarankan untuk mengadakan program-program pelatihan *self regulated learning* seperti *support class* bersama dosen pendamping akademik. Bagi peneliti lain yang tertarik meneliti fenomena stres akademik pada mahasiswa disarankan dapat memodifikasi alat ukur pada skala *self regulated learning* dan skala stres akademik sehingga lebih mengena pada aspek perilaku dari mahasiswa serta memperluas sampel penelitian pada mahasiswa Fakultas lainnya.

Daftar Pustaka

- Alloy, L. B., Riskind, J. H., Manos, M. J. (2005). *Abnormal psychology: Current perspective* (9th edition). New York: McGraw Hill.
- Angola, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4 (2), 63-70.
- Auerbach, S.M & Gramling, S.E. (1998). *Stress management*. New Jersey: Prentice Hall.
- Azwar, S. (2002). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bengu, Geovanni Gaprita Prilianto. (2016). *Stress akademik ditinjau dari intensitas mendengarkan musik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Brannon, L. & Feist, J. (2004). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (5th edition). New York: Wadsworth Thomson.
- Chitkara, Singhal, & Aggarwal. (2014). Study habits of higher performing engineering students: A survey. *International Journal of Computer Applications* 97(2):33-37. Diambil pada tanggal 16 Januari 2017 dari <http://research.ijcaonline.org/volume97/number2/pxc3897029.pdf>
- Fernández-González, L., González-Hernández, A., & Trianes-Torres, M. V. (2015). Relationships between academic stress, social support, optimism-pessimism and self-esteem in college students. *Electronic Journal of Research In Educational Psychology*, 13(1), 111-130. doi:10.14204/ejrep.35.14053.
- Hernawati, Neti. (2006). Tingkat stres dan strategi koping menghadapi stres pada mahasiswa tingkat persiapan bersama tahun akademik 2005/2006. *Jurnal Ilmu Pertanian Indonesia Vol. 11(2): 43*. Diambil pada tanggal 16 Januari 2017 dari <http://journal.ipb.ac.id/index.php/JIP/article/viewFile/13932/10523>
- Kadioglu, C., Uzuntiryaki E. & Capa Ayudin, Y. (2011). Development of self-regulatory strategies scale (SRSS). *Education and Science*, 36(160), 11-23.
- Kitsantas, A. (2013). Fostering college students' self regulated learning with learning technologies. In *Hellenic Journal of Psychology* (Vol. 10, Issue 3, pp. 235–252).
- Li, Chun-Tung, Cao, Jiannong, Li, Tim M. H. (2016). Eustress or distress: An empirical study of perceived stress in everyday college life. *UbiComp Adjunct 2016: 1209-1217* [On-line]. Diambil pada tanggal 9 Februari 2017 dari <https://ubicomp-mental-health.github.io/papers/li-eustress.pdf>
- Martini, Heni. (2012). *Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. Diambil pada tanggal 18 Januari 2017 dari <http://www.library.usd.ac.id/web/index.php?pilih=search&p=1&q=113846&go=Detail>
- Misra, R. & McKean, M. 2000. College students academic stress and its relationship to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16: 41-52.
- Miqdadi, ALMomani, Masharqa, & Elmousel. (2014). The relationship between time management and the academic performance of students

- from the Petroleum Institute in Abu Dhabi, the UAE. *ASEE 2014 Zone I Conference [On-line]*. Diambil pada tanggal 16 Januari 2017 dari <http://www.asee.org/documents/zone1/2014/Student/PDFs/177.pdf>
- Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B.A. (2005). *Psikologi abnormal* (Edisi ke-5, jilid 1). Jakarta: Erlangga.
- Petrikaningtyas, Dini. (2015). *Prestasi akademik dan self regulated learning pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Pinel, J. P. J. (2009). *Biopsikologi* (Edisi ke-7). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sanrock, John W. (2006). *Education Psychology* (2nd edition). New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th edition). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Scallan, Tena L. (2010). *The ultimate caregiver* [Versi Elektronik]. New York: Xlibris. Retrieved from <http://books.google.com/books>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon & Schuster.
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r & d*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology* (8th edition). New York: McGraw Hill.
- Yolanda, Helta Sherly. (2010). *Manajemen waktu dan stres akademik pada mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. & Schunk, D. H. (2012). *Handbook of self-regulation of learning and performance*. New York and London: Routledge.
- Zumbrunn, S. (2011). *Encouraging self-regulated learning in the classroom: A review of the literature*. Virginia Commonwealth University: Metropolitan Educational Research Consortium.