



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



---

ARTIKEL PENELITIAN

## ***Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Ke-3 dan Ke-4 Saat Pandemi**

Rr. Nourmaulida Effie Kusumaningtyas & Dewi Retno Suminar\*

Departemen Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* (SRL) terhadap stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 pada situasi perkuliahan daring. Variabel SRL berdasarkan teori Zimmerman (1998) dan variabel stres akademik berdasarkan teori Lakaev (2009). Responden penelitian ini adalah 103 mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 yang pernah mengikuti perkuliahan daring maupun luring. Teknik sampling menggunakan metode *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei menggunakan kuesioner berisi skala *Online Self-Regulated Learning Questionnaire* (OSLQ) yang disusun oleh Barnard-Brak, Paton, & Lan (2010) dan *skala Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS) yang disusun oleh Lakaev (2009). Data dianalisis dengan uji korelasi *Spearman's Rho* dengan bantuan program SPSS 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,404 dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,00 berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara SRL dengan stres akademik. Nilai negatif berarti semakin tinggi SRL maka semakin rendah stres akademik, begitu pula sebaliknya.

**Kata kunci:** *perkuliahan daring, self-regulated learning, stres akademik.*

### **ABSTRACT**

This study aims to determine the relationship between self-regulated learning (SRL) and academic stress in 3rd and 4th year students in online lecture situations. The SRL variable is based on Zimmerman's (1998) theory and the academic stress variable is based on Lakaev's (2009) theory. The respondents of this study were 103 3rd and 4th year students who had attended online or offline lectures. The sampling technique used purposive sampling method. Data was collected using a survey method using a questionnaire containing the Online Self-Regulated Learning Questionnaire (OSLQ) scale compiled by Barnard-Brak, Paton, & Lan (2010) and the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS) scale compiled by Lakaev (2009). The data were analyzed by Spearman's Rho correlation test with the help of the SPSS 25 for Windows program. The results showed that the correlation coefficient ( $r$ ) was -0.404 with a significance value ( $p$ ) of 0.00, meaning that there was a significant negative relationship between SRL and academic stress. A negative value means that the higher the SRL, the lower the academic stress, and vice versa.

**Keywords:** *academic stress, online lectures, self-regulated learning.*

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: **dewi.suminar@psikologi.unair.ac.id**



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Semenjak pandemi Covid-19, kegiatan perkuliahan tidak dilaksanakan secara luring (luar jaringan) lagi, melainkan secara daring (dalam jaringan). Perkuliahan daring memungkinkan mahasiswa untuk mengakses semua materi perkuliahan melalui internet. Menurut (Moore, Dickson-Deane, dan Galven (2011) perkuliahan daring adalah perkuliahan jarak jauh dengan media internet dengan aksesibilitas dan konektivitas yang dapat dilaksanakan secara fleksibel. Instruksi dalam perkuliahan daring menghilangkan batasan tempat, waktu, dan materi dalam bentuk fisik. Hal ini memberi mahasiswa kendali yang besar pada kapan, apa, dan bagaimana cara mereka belajar (Cunningham & Billingsley, 2002). Dengan adanya bantuan internet pada perkuliahan daring, penyampaian materi perkuliahan dosen pengajar menjadi lebih mudah dilakukan. Tanpa harus bertemu secara langsung, dosen dapat menyampaikan materi perkuliahan dan memberikan tugas kepada mahasiswa.

Bagi mahasiswa, perkuliahan daring menjadi alternatif perkuliahan konvensional (luring). Perkuliahan daring memungkinkan mahasiswa dapat melaksanakan perkuliahan di luar ruang kuliah, membentuk pembelajar mandiri, membentuk pembelajar sepanjang hayat, dan mendorong interaksi antar-mahasiswa. Bagi dosen, perkuliahan daring dapat membuat gaya mengajar berubah sehingga mempengaruhi profesionalisme kerja, memberikan kesempatan penilaian mahasiswa, mengevaluasi pembelajaran mahasiswa, dan sarana eksplorasi diri dosen secara efisien (Saifuddin, 2018). Selain itu, perkuliahan daring juga memberi manfaat dalam peningkatan kualitas grafis perguruan tinggi serta kualitas lulusan, penciptaan komunitas pengetahuan yang tidak terbatas pada satu lokasi, peningkatan komunikasi antara dosen dan mahasiswa yang lebih intens, tidak terbatasnya sumber belajar, dan peningkatan kualitas dosen karena kemudahan akses informasi (Mustofa, Chodzirin, Sayekti, & Fauzan, 2019).

Meskipun relatif memudahkan, peralihan perkuliahan luring menuju daring malah memberi dampak negatif, terutama kepada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh (Aguilera-Hermida, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami dampak negatif dari perkuliahan daring karena prestasi akademik menurun, efikasi diri serta motivasi menurun, stres akademik meningkat, dan mahasiswa merasa tidak efektif selama pembelajaran daring karena harus mengulang siklus baru. Selain itu, beberapa mahasiswa mengaku stres karena beban perkuliahan yang meningkat dan kesulitan karena tidak terbiasa dengan beberapa perangkat yang mendukung perkuliahan daring. Dengan adanya perkuliahan daring yang membuat interaksi mahasiswa dan dosen terbatas, mahasiswa menjadi kesulitan menerima materi dengan baik. Mahasiswa akhirnya dituntut untuk mencari tambahan materi perkuliahan secara mandiri apabila kurang memahami materi.

Dampak negatif tersebut tentunya memberatkan mahasiswa. Terlebih pada mahasiswa sarjana pada tahun ke-3 dan ke-4. Mahasiswa pada tahun ke-3 merupakan mahasiswa yang berada pada semester 5 dan 6. Masa itu merupakan masa yang paling intens selama masa perkuliahan. Menurut Indonesia (2020), setelah menjalankan dua semester tahun akademik pertama, mahasiswa dapat mengambil beban mata kuliah maksimal dua puluh empat SKS (Sistem Kredit Semester) untuk semester berikutnya. Hal ini berarti bahwa mahasiswa yang akan melanjutkan tahun kedua, ketiga, dan keempat perkuliahan akan menghadapi beban akademik yang lebih berat dibandingkan dengan mahasiswa yang berada pada tahun pertama. Selain itu, mahasiswa pada tahun ke-3 dan ke-4 adalah mahasiswa yang paling merasakan perbedaan antara perkuliahan daring dan luring. Semenjak adanya pandemi Covid-19 yang dimulai pada tahun 2019, di mana pada tahun tersebut mahasiswa angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang berada pada perkuliahan tahun ke-3 dan ke-4, harus dapat beradaptasi atas perubahan perkuliahan secara luring menjadi daring.

Pada tahun ke-3 perkuliahan, yakni semester 5 dan 6, materi perkuliahan semakin padat karena yang dipelajari semakin mendalam. Tugas perkuliahan yang didapat mahasiswa semakin membutuhkan tingkat pemahaman yang tinggi untuk mengerjakannya. Dalam penyusunan struktur/kerangka kurikulum, penyusunan mata kuliah harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan dan integrasi dengan mata kuliah lain (Direktorat Pembelajaran, 2016). Oleh karena itu, semakin tinggi semester yang ditempuh, semakin membutuhkan kemampuan pada tingkat yang lebih tinggi. Tak jarang jika tugas perkuliahan pada semester 5 dan 6 lebih banyak berbentuk presentasi, proyek, dan tugas praktikum.

Sedangkan pada tahun ke-4, yakni semester 7 dan 8, mahasiswa tidak lagi banyak disibukkan oleh materi perkuliahan yang banyak dan ujian, namun lebih banyak disibukkan oleh tugas akhir atau skripsi. Keterbatasan waktu penelitian, proses revisi berulang, sulitnya mendapatkan referensi yang tepat, umpan balik yang lama dari dosen pembimbing, serta dosen pembimbing yang tidak responsif hingga sulit ditemui (Maritapiska, 2003) merupakan permasalahan yang sering ditemui oleh mahasiswa pada tahun ke-4. Menurut penelitian Aulia dan Panjaitan (2019), mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada tingkat stres sedang yakni 71,3% (77 orang), sedangkan yang berada pada tingkat stres berat sebanyak 14,8% (16 orang). Sejalan dengan itu, penelitian Harahap, Harahap, dan Harahap (2020) pada total 300 mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat 39 mahasiswa (13%) mengalami stres akademik kategori tinggi, 225 mahasiswa (75%) kategori sedang, serta 36 kategori rendah.

Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) mengemukakan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami oleh seseorang yang berasal dari perspektif subjektifnya terhadap suatu kondisi akademik. Sedangkan Munir, Anita, dan Sefnimal (2020) mengemukakan bahwa stres akademik adalah situasi psikologis tidak menyenangkan akibat harapan akademik dari guru, teman, orang tua, atau anggota keluarga. Lakaev (2009) mengatakan bahwa stres akademik mahasiswa dapat dilihat dari 4 aspek: (1) Fisiologis, yakni bagaimana reaksi yang dimunculkan oleh tubuh ketika menghadapi tekanan, misalnya sakit kepala, tangan gemetar, dan sulit makan; (2) Behavioral, yakni bagaimana individu merasa terganggu sehingga menghambat aktivitasnya, misalnya penundaan tugas, kemalasan, dan penghindaran; (3) Kognitif, adalah bagaimana individu berpikir untuk menghadapi lingkungannya; (4) Afektif, di mana individu memahami perasaan mereka terkait dengan stres akademik.

Stres akademik yang tidak dapat diatasi mahasiswa dengan baik akan berpengaruh terhadap kognitif, afektif, fisiologis, dan tingkah laku (Aryani, 2016). Secara kognitif maksudnya sulit dalam memusatkan perhatian, mengingat dan memahami materi perkuliahan, serta sering berpikiran negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan. Secara afektif dapat ditandai dengan kecemasan, sensitif, marah, sedih, maupun frustrasi. Secara fisiologis dapat ditandai adanya reaksi wajah memerah, lemas, merasa tidak berdaya, badan kaku, jantung berdebar, gemetar, sakit perut, pucat, sakit kepala atau pusing, serta muncul keringat dingin. Dalam hal tingkah laku dapat ditandai dengan adanya perilaku membantah atau mengolok, menunda tugas, malas, menghindar, merusak, dan tindakan mencari kesenangan yang dilakukan secara berlebihan (Aryani, 2016).

Perilaku terhadap tekanan atau harapan akademik mengacu pada strategi koping, yakni kemampuan seseorang dalam mengelola stres yang dihadapi. Dalam situasi akademik, mahasiswa yang mempelajari cara mengelola stres dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan sosial dan akademiknya, dan dengan demikian mereka akan memiliki pengalaman belajar yang lebih baik (Kumar & Bhukar, 2013). Strategi belajar yang tepat dapat menjadi salah satu strategi koping yang bisa meringankan beban mahasiswa ketika menemui hambatan dalam belajar. Siswa yang memiliki strategi belajar yang baik akan secara proaktif mencari informasi dan mengambil langkah strategis untuk bisa menjadi ahli dalam bidangnya. Oleh karena itu, dalam melaksanakan kegiatan akademik, mahasiswa yang memiliki strategi

belajar tersebut akan terhindar dari paparan stres akademik. Strategi tersebut biasa disebut dengan *self-regulated learning*.

Menurut Zimmerman (1990), *self-regulated learning* berkaitan dengan penerapan strategi pembelajaran mandiri yang berorientasi pada efektivitas belajar sebagai umpan balik dari daya tangkap mereka, dan bergantung pada adanya motivasi diri. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulated learning* lebih berorientasi pada penguasaan, di mana ia berkeinginan mendapatkan pemahaman yang lebih dalam belajar, memilah dan merencanakan sendiri prioritas waktu untuk belajar dan kegiatan lain, dan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif. Zimmerman (1998) mengungkapkan, dalam melakukan *self-regulated learning*, individu akan melewati 3 fase, yakni fase *forethought*, *performance control*, dan *self-reflection*. Fase *forethought* merupakan proses terampil dan strategis yang mendahului dan mengatur tingkat kinerja dalam pembelajaran. Fase *performance control* atau fase *volitional* merupakan fase yang terdiri dari proses terampil dan strategis yang terjadi selama proses pembelajaran. Fase *self-reflection* merupakan fase di mana individu bereaksi dan menanggapi upaya pengaturan diri mereka dalam proses pembelajaran dengan mengevaluasi hasil kinerja mereka.

Barnard-Brak, Paton, dan Lan (2010) yang dikembangkan dari teori Zimmerman (1998) menjelaskan bahwa *self-regulated learning* mencakup komponen-komponen sebagai berikut:

1. *Environment Structuring*

Adalah proses di mana individu menata sedemikian rupa lingkungan belajarnya sendiri sesuai dengan apa yang cocok dengan dirinya. Dimensi ini merupakan dimensi yang menurut Barnard (2010), termasuk dalam fase *forethought* atau fase pemikiran ke depan. Proses ini merupakan proses yang membutuhkan keterampilan dan strategi untuk mengatur performa atau tujuan yang akan dicapai dalam pembelajaran. Proses-proses ini akan mencakup tetapi tidak terbatas pada penetapan tujuan, atribusi, *self-efficacy*, dan motivasi intrinsik.

2. *Goal Setting*

Sesuai dengan namanya, *goal setting* atau membuat tujuan merupakan proses di mana individu merencanakan, menyusun, dan menetapkan tujuan yang akan ia capai selama melaksanakan pembelajaran. Sama seperti *environment structuring*, dimensi ini merupakan dimensi yang termasuk dalam fase *forethought*.

3. *Time Management*

Dimensi ini ditunjukkan oleh individu ketika ia mengatur waktu belajarnya menggunakan keterampilan manajemen waktu. Dimensi ini merupakan fase *performance control* atau fase *volitional*, yang mana merupakan proses yang membutuhkan keterampilan dan strategi yang dilakukan selama proses pembelajaran. Fase *performance control* membutuhkan tetapi tidak terbatas perhatian, afeksi, dan pemantauan tindakan.

4. *Help Seeking*

Dimensi ini ditunjukkan dengan bagaimana cara individu mencari informasi, dukungan, sumber daya, atau hal lain yang dapat membantu dalam pelaksanaan proses pembelajarannya. Dimensi ini juga termasuk dalam fase *performance control*.

5. *Task Strategies*

Merupakan dimensi yang mendeskripsikan bagaimana individu menggunakan strategi-strategi tertentu yang akan membantunya dalam mengerjakan tugas atau melaksanakan pembelajaran. Dimensi ini termasuk dalam fase *performance control*.

6. *Self-Evaluation*

Dimensi ini termasuk dalam fase *self-reflection*, di mana individu bereaksi dan menanggapi upaya pengaturan diri mereka dalam proses pembelajaran dengan mengevaluasi hasil kinerja mereka. Selama

fase *self-reflection*, individu akan mengevaluasi diri berdasarkan perbandingan sosial dan menyesuaikan penerapan keterampilan dan strategi dalam fase *forethought* dan fase *performance control* untuk tugas belajar berikutnya.

Berdasarkan hasil pemaparan sebelumnya, diketahui bahwa stres akademik dan *self-regulated learning* sangat berkaitan. Kemampuan *self-regulated learning* sangat diperlukan karena dapat mempengaruhi keberhasilan belajar mahasiswa dalam situasi perkuliahan daring. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa tahun ke-3 dan tahun ke-4 yang mengalami perubahan situasi perkuliahan luring ke daring.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif tipe eksplanatori, yakni penelitian yang menjelaskan hubungan, pengaruh, maupun perbedaan antara variabel satu dengan variabel lainnya, atau penelitian dapat menggeneralisasi sampel terhadap suatu populasi (Neuman, 2014). Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian survei atau menurut Neuman (2000) juga dapat disebut dengan penelitian korelasional. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik. Metode pengambilan data menggunakan metode survei dengan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara daring melalui *Google Form*.

### *Partisipan*

Penelitian ini menggunakan kriteria populasi mahasiswa aktif di perguruan tinggi negeri/swasta di seluruh Indonesia dengan teknik *purposive sampling* menggunakan kriteria mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 dan pernah mengikuti perkuliahan luring dan daring. Untuk memprediksi besaran sampel minimum, dilakukan kalkulasi menggunakan bantuan aplikasi *G\*Power* 3.1 yang hasilnya menunjukkan bahwa sampel minimum penelitian ini adalah sebanyak 74 partisipan. Seluruh partisipan penelitian telah menyetujui untuk mengikuti penelitian secara sukarela yang dibuktikan dengan pengisian *informed consent* yang terdapat di dalam kuesioner daring menggunakan *Google Form*. Pada saat pengambilan data, peneliti mendapatkan 103 partisipan ( $M_{usia}=21,4$ ;  $SD_{usia}=0,9$ ), dengan 77 di antaranya berjenis kelamin perempuan dengan persentase 74,76% dan sebanyak 26 partisipan berjenis kelamin laki-laki dengan persentase 25,24%. Persentase mahasiswa tahun ke-3 sebanyak 33,01% (34 orang), dan mahasiswa tahun ke-4 sebanyak 66,99% (69 orang).

### *Pengukuran*

Variabel *self-regulated learning* diukur dengan menggunakan kuesioner OSLQ (*Online Self-Regulated Learning Questionnaire*) milik Barnard-Brak, Paton, dan Lan (2010) yang diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti menghasilkan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,918 sehingga didapatkan 23 aitem yang valid dengan 5 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 4="sangat setuju"). Variabel stres akademik diukur dengan menggunakan kuesioner LASRS (*Lakaev Academic Stress Scale*) milik Lakaev (2009) yang diuji validitas dan reliabilitasnya oleh peneliti menghasilkan koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* sebesar 0,936 sehingga didapatkan 21 aitem yang valid dengan 5 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju", 4="sangat setuju").

### Analisis Data

Data penelitian dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas. Dikarenakan tidak memenuhi uji normalitas, maka data tidak memenuhi syarat uji asumsi, sehingga data dianalisis menggunakan uji korelasi non-parametrik *Spearman's Rho*. Analisis data penelitian ini menggunakan bantuan *software* IBM SPSS Statistics versi 25 for Windows.

## HASIL PENELITIAN

Hasil uji statistik deskriptif menunjukkan data dengan jumlah partisipan ( $N=103$ ) pada variabel *self-regulated learning* memiliki nilai ( $M=79,64$ ;  $SD=14,17$ ) sedangkan variabel stres akademik memiliki nilai ( $M=54,72$ ;  $SD=14,06$ ). Selain itu, penelitian ini juga mendapatkan analisis deskriptif yang diperoleh dari hasil olahan data manual untuk melakukan kategorisasi berdasarkan norma hipotetik. Didapatkan nilai dari norma hipotetik pada variabel *self-regulated learning* ( $M=72$ ;  $SD=16$ ) dan pada variabel stres akademik ( $M=63$ ;  $SD=14$ ). Selanjutnya, *mean* hipotetik dan standar deviasi hipotetik digunakan untuk melakukan penormaan hipotetik sehingga didapatkan kategori untuk masing-masing variabel.

Tabel 1 Kategorisasi Nilai pada Variabel *Self-Regulated Learning*

Mahasiswa		Rendah	Sedang	Tinggi
Tahun ke-4	Jumlah	0	45	24
	Persentase (%)	0	65,2	34,8
Tahun ke-3	Jumlah	0	22	34
	Persentase (%)	0	64,7	35,3

Pada Tabel 1 dapat dilihat bahwa baik responden mahasiswa tahun ke-3 maupun ke-4 tidak ada satupun yang memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori rendah. Pada responden mahasiswa tahun ke-4, mayoritas dari mereka berada pada kategori sedang, yakni 65,2% (45 orang), pun pada responden mahasiswa tahun ke-3 yakni sebanyak 64,7% (22 orang). Hal ini berarti mayoritas responden baik mahasiswa tahun ke-3 maupun ke-4 memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori sedang.

Tabel 2 Kategorisasi Nilai pada Variabel Stres Akademik

Mahasiswa		Rendah	Sedang	Tinggi
Tahun ke-4	Jumlah	14	54	1
	Persentase (%)	20,3	78,3	1,4
Tahun ke-3	Jumlah	7	25	1
	Persentase (%)	20,6	73,5	2,9

Dari Tabel 2 ditunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tahun ke-4 adalah sebanyak 78,3% (54 orang) berada pada kategori sedang, dan sebanyak 73,5% (25 orang) mahasiswa tahun ke-3 berada pada kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat stres akademik sedang.

Hasil uji korelasi memperoleh nilai koefisien korelasi hubungan variabel *self-regulated learning* dan stres akademik sebesar  $-0,404$  dengan Sig. (2-tailed)  $0,000 <$  lebih kecil dari  $0,05$ .

### DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis adanya hubungan antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa pada situasi perkuliahan daring. Data penelitian yang didapatkan dari 103 subjek, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik responden mahasiswa tahun ke-3 maupun ke-4, mayoritas dari mereka memiliki tingkat *self-regulated learning* kategori sedang. Selanjutnya, dilihat dari kategori tingkat stres akademik, mayoritas responden memiliki tingkat stres akademik sedang, dengan persentase terbesar ada pada responden mahasiswa tahun ke-4 (78,3%). Sejalan dengan penelitian Lubis, Ramadhani, dan Rasyid (2021), yakni selama pandemi Covid-19, mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres akademik yang sedang. Hal ini dikarenakan oleh tekanan yang dialami mahasiswa cukup berat selama melaksanakan perkuliahan daring.

Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan teknik *Spearman's Rho*, diketahui bahwa kedua variabel memiliki nilai korelasi yang bernilai negatif yakni sebesar  $-0,404$ . Nilai korelasi yang negatif menunjukkan bahwa arah hubungan dari kedua variabel dalam penelitian ini adalah negatif, artinya semakin tinggi tingkatan *self-regulated learning* mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialami, demikian juga sebaliknya. Ini sejalan dengan penelitian Priskila dan Savira (2019) pada siswa SMA. Sedangkan penelitian Martini (2012) pada mahasiswa.

Pada saat pengambilan data penelitian ini, mahasiswa yang termasuk dalam angkatan 2018 merupakan mahasiswa tingkat akhir yakni di bangku semester 8, yang mana sedang dalam proses pengerjaan tugas akhir atau skripsi. Tingginya tuntutan selama mengerjakan skripsi dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik yang tinggi apabila tidak dapat mengelola kemampuan *self-regulated learning* dengan baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri (2017) pada mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi.

Perkuliahan daring merupakan perkuliahan yang metode penyampaiannya dilakukan menggunakan jaringan internet. Perkuliahan daring memiliki tantangan yang berat bagi beberapa mahasiswa yakni dari segi kesiapan mahasiswa. Dikarenakan perubahan suasana perkuliahan yang mendadak dari perkuliahan luring menjadi perkuliahan daring, beberapa mahasiswa kurang memiliki kesiapan sehingga memerlukan waktu tersendiri untuk beradaptasi. Proses adaptasi ini tidak jarang membuat mahasiswa malah menjadi tertekan ketika melaksanakan perkuliahan. Misalnya, mahasiswa merasa cemas karena tidak terbiasa menggunakan perangkat gawai, kurangnya kesiapan fasilitas pendukung untuk melaksanakan perkuliahan daring, maupun tidak terbiasa menghadapi tuntutan menguasai materi dan keterampilan tertentu yang disampaikan secara tidak langsung. Kecemasan ini dapat berujung pada stres akademik pada mahasiswa (Hendrastomo, 2008)

Stres merupakan perasaan yang tidak nyaman akibat dari permasalahan-permasalahan di luar kontrol individu, reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan (R. Lubis & Rislisa, 2009). Menurut Wahyu dan Simanullang (2020), stres merupakan kondisi sebagai akibat dari tuntutan fisik, lingkungan, dan sosial yang tidak dapat dikontrol dengan baik.

Stres dapat berpengaruh positif maupun negatif (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2020). Stres yang berpengaruh positif terjadi jika tekanan yang dihadapi tidak melebihi dari toleransi tekanan atau kemampuan seseorang menghadapi tekanan. Dampak positif stres terhadap mahasiswa dapat terlihat jika mahasiswa merasa tertantang untuk mengembangkan dirinya dan meningkatkan keterampilan



berpikir kreatifnya. Sedangkan dampak negatif yang terlihat pada mahasiswa yang mengalami stres adalah jika ia mengalami stres akademik. Mahasiswa tidak dapat memenuhi kewajibannya atau menyelesaikan masalahnya dengan baik dapat mengalami stres akademik (Arnsten, Raskind, Taylor, & Connor, 2015)

Jika tidak dapat diatasi dengan baik, stres dapat mempengaruhi kesehatan tubuh (Wahyu & Simanullang, 2020) Pada situasi akademik, stres yang tidak dapat diatasi dapat membuat seseorang memiliki permasalahan ingatan, konsentrasi, dan penurunan kemampuan akademik hingga perilaku negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, perkelahian, seks bebas, bahkan mengonsumsi narkoba (Lubis, Ramadhani, dan Rasyid, 2021) Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres sangat berkaitan dengan interaksi individu dengan lingkungannya. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami sulit mengingat dan memahami materi, menunda menyelesaikan tugas, serta berpikir negatif pada diri sendiri dan lingkungannya apabila mengalami stres akademik (Aryani, 2016).

Selama perkuliahan daring, mahasiswa dapat mengalami stres akademik dikarenakan kurangnya umpan balik dan kualitas pengajaran dosen, banyaknya tuntutan materi perkuliahan dan tugas yang diberikan oleh dosen (Hasanah, Ludiana, dan Livina 2020) Metode penyampaian materi yang kurang interaktif juga dapat menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik dikarenakan kebosanan yang mereka rasakan selama perkuliahan berlangsung (Livana, Mubin, & Basthomi, 2020). Situasi perkuliahan daring yang memaksa mahasiswa belajar tanpa bertatap muka, membuat intensitas interaksi antara mahasiswa dengan teman sebayanya menjadi berkurang. Mahasiswa yang mengalami masalah komunikasi sosial dapat memiliki stres yang tinggi (Thawabieh & Qaisy, 2012)

Kemampuan *self-regulated learning* adalah kemampuan yang sangat diperlukan mahasiswa selama perkuliahan daring. Kemampuan *self-regulated learning* adalah usaha yang bersifat siklus, sengaja, dan terencana di mana pikiran, perasaan, dan perilaku dikelola sedemikian mungkin supaya tercapai tujuan pembelajaran (Panadero, 2017). Perlunya kemampuan *self-regulated learning* diterapkan pada mahasiswa yakni supaya cara belajar mahasiswa dapat diarahkan menggunakan strategi kognitif, metakognitif, serta motivasional agar mereka dapat mengkonstruksi pengetahuan dan meregulasi semua proses belajarnya secara intensional (Kirana & Juliartiko, 2021).

## SIMPULAN

Hasil penelitian ini adalah ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 dalam situasi perkuliahan daring. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya, demikian juga sebaliknya..

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penelitian ini, yakni kerabat dan teman dekat yang sayangnya tidak bisa penulis tulis satu-persatu di sini karena keterbatasan karakter. Tanpa dukungan dan kepercayaan mereka, penulis tidak dapat mencapai di titik ini.

**DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Rr. Nourmaulida Effie Kusumaningtyas dan Dewi Retno Suminar tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

**PUSTAKA ACUAN**

- Acharya Pandey, R., & Chalise, H. N. (2017). Self-Esteem and Academic Stress among Nursing Students. *Kathmandu University Medical Journal*, 13(4), 298–302. <https://doi.org/10.3126/kumj.v13i4.16827>
- Ang, R. P., & Huan, V. S. (2006). Relationship between Academic Stress and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 133–143. <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0023-8>
- Arnsten, A. F. T., Raskind, M. A., Taylor, F. B., & Connor, D. F. (2015). The effects of stress exposure on prefrontal cortex: Translating basic research into successful treatments for post-traumatic stress disorder. *Neurobiology of Stress*, 1, 89–99. <https://doi.org/10.1016/j.yjnstr.2014.10.002>
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar “Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling”*. Edukasi Mitra Grafika.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Barnard-Brak, L., Paton, V. O., & Lan, W. Y. (2010). Profiles in self-regulated learning in the online learning environment. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 11(1), 61. <https://doi.org/10.19173/irrodl.v11i1.769>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Chernomas, W. M., & Shapiro, C. (2013). Stress, Depression, and Anxiety among Undergraduate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 10(1), 255–266. <https://doi.org/10.1515/ijnes-2012-0032>
- Cunningham, C. A., & Billingsley, M. (2002). *Cunningham, C. A., & Billingsley, M. (2002). Curriculum webs: A practical guide to weaving the web into teaching and learning*. Allyn & Bacon, Inc.
- Direktorat Pembelajaran. (2016). *Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi*. Direktorat Jenderal Pembelajaran dan Kemahasiswaan.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>.
- Hasanah, U., Ludiana, I., & Livina, P. H. (2020). Gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306.
- Hendrastomo, G. (2008). Dilema dan tantangan pembelajaran e-learning. *Majalah Ilmiah Pembelajaran*, 4(1), 32–35.

- Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi*.
- Kirana, A., & Juliartiko, W. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik saat Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Universitas X di Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi*, 14(1), 52–61.
- Kumar, S., & Bhukar, J. P. (2013). Stress level and coping strategies of college students. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 4(1), 5–11. <https://doi.org/10.5897/JPEM12.001>
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian Academic Stress Questionnaire. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 19(1), 56–70. <https://doi.org/10.1375/ajgc.19.1.56>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). Learning Task" Attributable to Students' Stress During the Pandemic Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203–208.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Maret*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia>
- Lubis, R., & Rislisa, R. (2009). STRES KERJA KARYAWAN RESTORAN SIAP SAJI DAN RESTORAN PADANG. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 1(1), 18–29. [10.30872/psikostudia](https://doi.org/10.30872/psikostudia)
- Maritapiska, H. (2003). *Sumber stres pada mahasiswa Universitas Indonesia yang bekerja dan sedang menyusun skripsi*. [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas Indonesia.
- Moore, J. L., Dickson-Deane, C., & Galyen, K. (2011). e-Learning, online learning, and distance learning environments: Are they the same? *The Internet and Higher Education*, 14(2), 129–135. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2010.10.001>
- Munir, S., Anita, R., & Dwi Okmala Sefnimal, T. (2020). Academic Stress Factors Among Indonesia Students: A Case of IAIN Batu Sangkar. *Jurnal Pendidikan Progresif*, 10(3), 417–428. <https://doi.org/10.23960/jpp.v10.i3.202004>
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., Sayekti, L., & Fauzan, R. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi. *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151. <https://doi.org/10.21580/wjit.2019.1.2.4067>
- Neuman, W. L. (2000). *Social research methods, quantitative and qualitative approach*. a pearson education company.
- Neuman, W. L. (2014). *Social research methods: Qualitative*. Pearson Education Limited.
- Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research. *Frontiers in Psychology*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Patricia Aguilera-Hermida, A. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 100011. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.100011>
- Priskila, V., & Savira, S. I. (2019). Hubungan antara self regulated learning dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA negeri X Tulungagung dengan sistem full day school. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3).
- Putri, M. R. E. (2017). *Hubungan Antara Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. . Universitas Sanata Dharma.
- Saifuddin, Much. F. (2018). E-Learning dalam Persepsi Mahasiswa. *Jurnal VARIDIKA*, 29(2), 102–109. <https://doi.org/10.23917/varidika.v29i2.5637>
- Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among university students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2), 110–116.
- Wahyu, A., & Simanullang, R. H. (2020). Student Stress Due to Online Learning During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 153–157. <https://doi.org/10.30604/jika.v5i2.346>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulating academic learning and achievement: The emergence of a social cognitive perspective. *Educational Psychology Review*, 2(2), 173–201. <https://doi.org/10.1007/BF01322178>
- Zimmerman, B. J. (1998). Academic studing and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*, 33(2–3), 73–86. <https://doi.org/10.1080/00461520.1998.9653292>