

IR – UNIVERSITAS AIRLANGGA

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA TAHUN KE-3 DAN KE-4 PADA SITUASI
PERKULIAHAN DARING**

SKRIPSI



Disusun Oleh:
RR. NOURMAULIDA EFFIE KUSUMANINGTYAS
111811133106

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA TAHUN KE-3 DAN KE-4 PADA SITUASI
PERKULIAHAN DARING**

SKRIPSI

Ditujukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Airlangga Surabaya



Disusun oleh:
RR. NOURMAULIDA EFFIE KUSUMANINGTYAS
NIM. 111811133106

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2022

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sejujur-jujurnya bahwa Skripsi yang saya susun dan selesaikan ini merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam Skripsi yang saya peroleh dari hasil karya tulis orang lain, telah saya tuliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan kaidah penulisan ilmiah.

Apabila pada kemudian hari sditemukan adanya plagiat dalam Skripsi saya, maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang telah saya sandang, beserta konsekuensinya, sesuai dengan peraturan perundangan yang berlaku.

Surabaya, 22 Juli 2022

Menyetujui,

The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow rectangular official stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPAK' and a serial number '6A5A LX945798371'. To the left of the stamp is a vertical strip with the word 'METERAI' repeated.

(RR. NOURMAULIDA EFFIE KUSUMANINGTYAS)

NIM. 111811133106

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-REGULATED LEARNING* DENGAN STRES
AKADEMIK MAHASISWA TAHUN KE-3 DAN KE-4 PADA SITUASI
PERKULIAHAN DARING**

Surabaya, 11 Juni 2022

Skripsi ini telah disetujui oleh
Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi



Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si., Psikolog
NIP. 196703131991032002

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji
pada hari Selasa, 5 Juli 2022
dengan susunan Dosen Penguji

Ketua



Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog

NIP. 196706221998021001

Sekretaris



Dra. Prihastuti, SU., Psikolog

NIP. 195406131981032004

Anggota



Dr. Dewi Retno Suminar, M.Si.,
Psikolog

NIP. 196703131991032002

HALAMAN MOTTO

There is no failure. You either win or learn.

The real failure is when you stop trying.

Tidak ada yang namanya kegagalan. Yang ada hanyalah kemenangan
atau belajar dari kekalahan.

Kegagalan yang sebenarnya adalah ketika berhenti mencoba.

Be yourself,

But always your better self.

Jadilah dirimu sendiri,

Tapi selalu jadilah dirimu yang lebih baik.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan terlebih dahulu kepada diri saya sendiri karena telah mau berjuang hingga akhir meski banyak tantangan yang harus dihadapi; kepada kedua orang tua, terutama ibu saya, yang tak pernah berhenti memberi dukungan emosional, moral, dan material untuk bisa terus menimba ilmu; kepada kakak dan adik saya yang selalu menyemangati dan mengingatkan untuk segera menyelesaikan skripsi ini; seseorang yang selalu menyempatkan waktunya untuk memberikan dukungan emosional, moral, dan doa, serta kepada teman-teman saya yang telah menawarkan dukungan dan bantuan ketika dibutuhkan. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah mendukung dan membantu saya menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang selalu memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Penulis merasa sangat bersyukur atas segala bantuan dan dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Suryanto, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Ibu Dr. Nur Ainy Fardana N., M.Si., Psikolog selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Bapak Dimas Aryo Wicaksono, S. Psi., M.Sc. selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, dan Ibu Endang Retno Surjaningrum, M.AppPsych., Ph.D., Psikolog selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
2. Ibu Dr. Dewi Retno Suminar, M. Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi penulis yang sangat membantu penulis selama proses pengerjaan skripsi dengan memberikan banyak bimbingan, masukan, dan dukungan
3. Seluruh responden pada penelitian ini yang merupakan 103 mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 dari seluruh Indonesia
4. Ibu Tiara Diah Sosialita, M. Psi., Psikolog, Mas Lantip Muhammad Dewabrata, S. Psi., dan Mas Ahmad Fauzan Iswahyudi, S. Psi. yang telah bersedia untuk melakukan *professional judgement* atas alat ukur *Online*

Self-Regulated Learning Questionnaire (OSLQ) dan *Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS)*

5. Keluarga penulis (Ibu Indah, Bapak Kusbimantoro, Mbak Noma, Adik Ifat, Adik Fai) yang selalu memberikan dukungan emosional kepada penulis dan mendoakan kelancaran penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi
6. Rama dan Ibu Arifah yang telah banyak memberikan dukungan moral, emosional, serta doa supaya penulis dapat menghadapi setiap tantangan yang dihadapi penulis saat menyelesaikan skripsi
7. Trifia, Rusyda, Anin, Nisa, Rani, Shalsa, Andy, Mawa, Arum, Sasa, Ersas, dan Uuz yang telah banyak membantu penulis dalam pengerjaan skripsi dengan memberikan dukungan emosional, waktu, dan tenaga untuk mendengar keluh kesah penulis, serta memberikan banyak afirmasi positif kepada penulis
8. Mas Lantip yang telah banyak memberikan ilmunya kepada penulis terkait pengerjaan skripsi
9. Seluruh teman sekolah dan kuliah penulis yang telah memberikan semangat kepada penulis selama pengerjaan skripsi dan membantu penulis untuk menyebarkan poster kuesioner penelitian kepada publik
10. Teman-teman angkatan 2018 Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang berjuang bersama-sama menyelesaikan skripsi ini
11. Dan yang utama, Allah SWT. Atas karunia dan ijin-Nya, penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan lancar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	8
1.3. Batasan Masalah	10
1.4. Rumusan Masalah.....	11
1.5. Tujuan Penelitian	11
1.6. Manfaat Penelitian	11
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	11
1.6.2. Manfaat Praktis	11
BAB II	13
2.1. Mahasiswa Tahun Ke-3 dan Ke-4.....	13
2.1.1. Mahasiswa.....	13
2.1.2. Mahasiswa Tahun Ke-3 dan Ke-4.....	14
2.2. Perkuliahan Daring	16
2.2.1. Definisi Perkuliahan Daring.....	16
2.2.2. Dampak Perkuliahan Daring	17
2.3. Stres Akademik.....	18
2.3.1. Definisi Stres.....	18
2.3.2. Definisi Stres Akademik	19

2.4. Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	20
2.5. Karakteristik Stres Akademik	21
2.6. Aspek-Aspek dalam Stres Akademik	22
2.7. <i>Self-Regulated Learning</i>	22
2.7.1. Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	22
2.7.2. Karakteristik <i>Self-Regulated Learning</i>	23
2.8. Hubungan <i>Self-Regulated Learning</i> terhadap Stres Akademik.....	28
2.9. Kerangka Konseptual	32
2.10. Hipotesis	32
BAB III.....	33
3.1. Tipe Penelitian	33
3.2.1. Variabel Bebas (X).....	33
3.2.2. Variabel Terikat (Y).....	34
3.3. Definisi Operasional	34
3.3.1. <i>Self-Regulated Learning</i>	34
3.3.2. Stres Akademik	37
3.4. Subjek Penelitian.....	38
3.4.1.....	38
3.4.1. Populasi Penelitian.....	38
3.4.2. Sampel Penelitian.....	38
3.5.1. Instrumen <i>Self-Regulated Learning</i>	39
3.5.2. Instrumen Stres Akademik.....	39
3.6.1. Validitas	40
3.6.2. Reliabilitas	43
BAB IV	46
4.1. Gambaran Subjek Penelitian.....	46
4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	50
4.2.1. Persiapan Penelitian	50
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	52
4.3. Hasil Penelitian	53
4.3.1. Analisis Statistik Deskriptif	53
4.3.2. Analisis Statistik Deskriptif Berdasarkan Norma Hipotetik	54
4.3.3. Hasil Uji Asumsi.....	58
4.3.4. Hasil Uji Analisis Data	59
4.4. Pembahasan.....	61
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	66

BAB V	68
4.6. Simpulan	68
4.7. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	76

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint</i> Alat Ukur <i>Online Self-Regulated Learning Questionnaire</i> (OSLQ)	39
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Alat Ukur <i>Lakaev Academic Stress Response Scale</i> (LASRS)	40
Tabel 3.3 <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur <i>Online Self-Regulated Learning Questionnaire</i> (OSLQ)	41
Tabel 3.4 <i>Expert Judgement</i> Alat Ukur <i>Lakaev Academic Stress Response Scale</i> (LARS)	42
Tabel 3.5 <i>Blue Print</i> Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Online Self-Regulated Learning Questionnaire</i> (OSLQ)	44
Tabel 4.1 Karakteristik Demografis Subjek Penelitian	46
Tabel 4.3 Analisis Deskriptif	53
Tabel 4.4 Analisis Deskriptif Berdasarkan Norma Hipotetik	55
Tabel 4.5 Rumus Acuan Penormaan (Azwar, 2012).....	55
Tabel 4.6 Norma pada Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	55
Tabel 4.7 Kategorisasi Nilai Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	56
Tabel 4.8 Norma pada Variabel Stres Akademik.....	57
Tabel 4.9 Kategorisasi Nilai Variabel Stres Akademik	57
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas	58
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	59
Tabel 4.12 Hasil Uji Analisis Data	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	32
Gambar 3.1 Skema Keterikatan antara Variabel X dengan Variabel Y	34

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Izin Penggunaan Alat Ukur *Self-Regulated Learning*
- Lampiran 2. Izin Penggunaan Alat Ukur Stres Akademik
- Lampiran 3. Lembar Pernyataan Hasil Professional Judgement Alat Ukur
Self-Regulated Learning
- Lampiran 4. Lembar Pernyataan Hasil Professional Judgement Alat Ukur
Stres Akademik
- Lampiran 5. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 6. Kalkulasi G*Power
- Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur
- Lampiran 8. Hasil Analisis Deskriptif
- Lampiran 9. Hasil Uji Analisis
- Lampiran 10. Skor Kasar Subjek Penelitian

ABSTRAK

Rr. Nourmaulida Effie Kusumaningtyas, 111811133106, Hubungan antara *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Ke-3 Dan Ke-4 pada Situasi Perkuliahan Daring, *Skripsi*, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya, 2022.

xvii + 70 halaman, 47 lampiran

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 pada situasi perkuliahan daring. Dalam penelitian ini, self-regulated learning merupakan pembelajaran yang terjadi dari perilaku yang dihasilkan siswa yang aktif secara metakognitif, motivasi, dan perilaku dalam pembelajaran mereka sendiri dan berorientasi pada pencapaian tujuan belajarnya (Zimmerman, 1986); sedangkan stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu yang berasal dari perspektif subjektifnya terhadap suatu kondisi akademik (Barseli, dkk., 2017).

Responden yang terlibat pada penelitian ini adalah 103 mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 yang pernah mengikuti perkuliahan daring maupun luring. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan metode survei. Alat pengumpulan data berupa kuesioner berisi skala OSLO (Online Self-Regulated Learning Questionnaire) yang disusun oleh Barnard dkk., (2008;2009) yang kemudian dilakukan uji validitas dan reliabilitas menghasilkan nilai koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,918 dan diperoleh 23 aitem yang valid. Kemudian skala LASRS (Lakaev Academic Stress Response Scale) yang disusun oleh Lakaev (2006) juga dilakukan uji validitas dan reliabilitas menghasilkan nilai koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,936 dan diperoleh 21 aitem yang valid. Teknik analisis data yang digunakan uji korelasi Spearman's Rho dengan bantuan program SPSS 25 for Windows.

Hasil penelitian ini adalah nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,404 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,00. Berarti bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-regulated learning dengan stres akademik. Nilai yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat self-regulated learning maka semakin rendah tingkat stres akademik, begitu pula sebaliknya.

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

Daftar pustaka, 6 (70-75)

ABSTRACT

Rr. Nourmaulida Effie Kusumaningtyas, 111811133106, Relationship between Self-Regulated Learning and Academic Stress of 3rd and 4th Year Students in Online Lecture Situations, Thesis, Faculty of Psychology Universitas Airlangga Surabaya, 2022.

xvii + 69 pages, 47 attachments

This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic stress in 3rd and 4th year students in online lecture situations. In this study, self-regulated learning is learning that occurs from the behavior produced by students who are active metacognitively, motivated, and behaviorally in their own learning and are oriented towards achieving their learning goals (Zimmerman, 1986); while academic stress is the pressure experienced by individuals that comes from their subjective perspective on an academic condition (Barseli, et al., 2017).

Respondents involved in this study were 103 3rd and 4th year students who had attended online or offline lectures. The sampling technique used is non-probability sampling with purposive sampling method. Data collection was carried out using the survey method. Data collection tool in the form of a questionnaire containing the OSLQ (Online Self-Regulated Learning Questionnaire) scale compiled by Barnard et al., (2008; 2009) which was then tested for validity and reliability resulting in Cronbach's alpha coefficient value of 0.918 and 23 valid items were obtained. Then the LASRS scale (Lakaev Academic Stress Response Scale) compiled by Lakaev (2006) was also tested for validity and reliability resulting in Cronbach's alpha coefficient value of 0.936 and 21 valid items were obtained. The data analysis technique used was the Spearman's Rho correlation test with the help of the SPSS 25 for Windows program.

The results of this study are the correlation coefficient (r) of -0.404 with a significance value (p) of 0.00. It means that there is a significant negative relationship between self-regulated learning and academic stress. A negative value indicates that the higher the level of self-regulated learning, the lower the level of academic stress, and vice versa.

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

References, 6 (70-75)