



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA DI MASA
PEMBELAJARAN DARING COVID-19
(STUDI PADA UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT)**

WAHYU JULIARTIKO

46116120009

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2020



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

**HUBUNGAN SELF-REGULATED LEARNING DENGAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA DI MASA
PEMBELAJARAN DARING COVID-19
(STUDI PADA UNIVERSITAS X JAKARTA BARAT)**

TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

WAHYU JULIARTIKO

46116120009

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2020

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa semua pernyataan dalam Karya Akhir ini:

Judul: Hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik masa pembelajaran daring covid-19 (studi pada Universitas X di Jakarta Barat)

Nama: Wahyu Juliartiko

NIM: 46116120009

Program: Program Studi Psikologi

Tanggal: 30-01-2021

Merupakan hasil studi pustaka, penelitian lapangan, dan karya **saya sendiri** dengan bimbingan Dosen Pembimbing yang ditetapkan dengan Surat Keputusan Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Karya ilmiah ini belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada program sejenis di perguruan tinggi lain. Semua informasi, data, dan hasil pengolahannya digunakan telah dinyatakan secara jelas sumbernya dan dapat diperiksa kebenarannya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 30-01-2021



Wahyu Juliartiko

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Judul : Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik
Masa Pembelajaran Daring *Covid-19* (Studi Pada
Universitas X di Jakarta Barat

Nama : Wahyu Juliartiko

NIM : 46116120009

Program : Program Studi Psikologi

Tanggal : 30 Januari 2021

Pembimbing



Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Ketua Program Studi



Muhammad Iqbal, Ph.D



Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR

Tugas Akhir yang berjudul “Hubungan *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Masa Pembelajaran Daring Covid-19 (Studi Pada Universitas X di Jakarta Barat)” telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta pada tanggal 12 Januari 2021. Tugas Akhir ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.

Jakarta, 30 Januari 2021

Sidang Tugas Akhir

Penguji I

Dr. Setiawati Intan Savitri, S.P., M.Si

Penguji II

Dhani Irmawan, S.Psi, M.Sc

Pembimbing

Aulia Kirana, M.Psi., Psikolog

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

KATA PENGANTAR

Yang pertama tidak lupa saya panjatkan puji dan syukur kepada ALLAH SWT Tuhan Yang Maha Esa yang senantiasa memberikan kekuatan dan kelancaran kepada penulis selama proses menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **“HUBUNGAN *SELF REGULATED LEARNING* DENGAN STRES AKADEMIK MASA PEMBELAJARAN DARING COVID-19 (STUDI PADA UNIVERSITAS X DI JAKARTA BARAT)”**. Tugas Akhir ini disusun guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) pada program studi Psikologi di Universitas Mercubuana Jakarta.

Dalam penyusunan Tugas Akhir ini penulis merasa sangat bersyukur atas bantuan, dukungan serta bimbingan dan juga arahan dari berbagai pihak yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini hingga dapat terselesaikan dengan baik. Maka dari itu, penulis dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Ibu Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog selaku pembimbing Tugas Akhir Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Meruya.
2. Ibu Popi Avati, M.Psi., Psikolog selaku Dosen *Reviewer* yang telah meluangkan waktunya untuk peneliti dalam melakukan *review* pada proposal penelitian yang akan dilakukan.
3. Ibu Agustini, M.Psi, Psikolog serta Ibu Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog selaku *expert* dalam melakukan *expert judgement* pada alat ukur/skala dalam penelitian yang akan dilakukan.

4. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan dukungan moral dan juga dukungan spiritual kepada penulis.
5. Teman-teman kampus terutama angkatan 2016 yang sudah sangat banyak membantu penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan karya tulis ini.
6. Teman-teman mahasiswa fakultas psikologi yang telah bersedia memberikan waktu serta tenaganya dalam pelaksanaan penelitian dan pengumpulan data di lapangan.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas setiap kebaikan dan selalu memberikan berkat kepada setiap kita. Aamiin.



Jakarta, 30-01-2021

Penulis

ABSTRACT

The Correlation Between Self-Regulated Learning And Academic Stres Level During COVID-19 Online Learning (Research of X University In West Jakarta)

Wahyu Juliartiko

Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog (Supervisor)

Mercu Buana University, Jakarta.

Online learning is a learning suggestion that is currently being applied during the Covid-19 pandemic. There are many advantages and disadvantages of the current learning system. There are many deficiencies that eventually become an obstacle for students in carrying out their academic activities. It is the deficiencies in the learning system that ultimately makes students feel academic stres. Various pressures are given both from the system to the current situation as well as the university which requires students to be able to provide the best academic results in carrying out their academic activities. This makes students have to be able to apply self-regulated learning in maintaining their academic quality and in suppressing the academic stres they face in times like now. In this study, using non-probability sampling techniques with accidental sampling method. In this study, 232 respondents were collected, with 81 male respondents and 151 female respondents. This study used a pintrich self-regulated learning scale totaling 39 items with a value of $(\alpha) = .918$ and a Gadzella academic stres scale of 19 items with a value $(\alpha) = .792$. The data obtained in this study using the Spearman's rho correlation resulted in data in the form of a correlation of $(r) -.109$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$) so that it can be concluded that there is a significant negatif relationship in the self-regulated learning variabel and student academic stres during the Covid-19 online learning period at X University in West Jakarta. So it can be interpreted that if the higher the self-regulated students are, the lower the academic stres that students have in online learning, then the lower the self-regulated students, the higher the student's academic stres in online learning

Key Words : Self-Regulated Learning and Academic Stres

ABSTRAK

Hubungan *Self Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Masa Pembelajaran Daring Covid-19 (Studi Pada Universitas X Di Jakarta Barat)

Wahyu Juliartiko
Aulia Kirana, M.Psi, Psikolog (Pembimbing)
Universitas Mercu Buana, Jakarta.

Pembelajaran daring merupakan sarana pembelajaran yang diterapkan saat ini dimasa pandemi Covid-19. Ada banyak kelebihan serta kekurangan dari sistem pembelajaran yang diterapkan saat ini. Banyak kekurangan yang akhirnya menjadi penghambat bagi mahasiswa dalam menjalankan kegiatan akademiknya. Kekurangan dalam sistem pembelajaran tersebutlah yang akhirnya membuat mahasiswa merasakan stres akademik. Berbagai tekanan yang diberikan baik dari sistem hingga situasi saat ini serta universitas yang mewajibkan mahasiswa untuk dapat memberikan hasil akademik yang terbaik dalam menjalankan kegiatan akademiknya. Hal ini membuat mahasiswa harus bisa menerapkan *self-regulated learning* dalam menjaga kualitas akademiknya serta dalam menekan stres akademik yang mereka hadapi dimasa seperti sekarang. Pada penelitian ini, menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Pada penelitian ini terkumpul sebanyak 232 responden dengan jumlah laki laki sebanyak 81 responden dan perempuan sebanyak 151 responden. Penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* pintrich berjumlah 39 item dengan nilai $(\alpha) = .918$ serta skala stres akademik gadzella sebanyak 19 item dengan nilai $(\alpha) = .792$. Data yang diperoleh pada penelitian ini dengan menggunakan korelasi Spearmans rho menghasilkan data berupa korelasi sebesar $(r) -.109$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada variabel *self-regulated learning* dan stres akademik mahasiswa dimasa pembelajaran daring Covid-19 pada Universitas X di Jakarta Barat. Maka dapat diartikan jika semakin tinggi *self regulated* pada mahasiswa maka, semakin rendah stres akademik yang dimiliki mahasiswa dalam pembelajaran daring lalu, semakin rendah *self regulated* mahasiswa maka, semakin tinggi stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran daring.

Kata Kunci: *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik

DAFTAR ISI

PERNYATAAN.....	i
PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG TUGAS AKHIR.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
<i>ABSTRACT</i>	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	9
I.3 Tujuan Penelitian.....	9
I.4 Manfaat Penelitian.....	9
I.4.1 Manfaat Teoritis.....	9
I.4.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	11
II.1 Kajian Teori.....	11
II.1.1 <i>Self-regulated learning</i>	11
II.1.1.1 Pengertian <i>self-regulated learning</i>	11
II.1.1.2 Aspek <i>self-regulated learning</i>	11
II.1.2 Stres akademik.....	17
II.1.2.1 Pengertian Stres akademik.....	17
II.1.2.2 Pengertian Stres Akademik.....	18
II.1.2.3 Sumber Stres Akademik.....	20
II.1.2.4 Gejala stres akademik.....	21
II.1.2.5 Faktor-Faktor Stress Akademik.....	23
II.1.3 Pandemi Covid-19.....	26
II.1.3.1 Pengertian Pandemi Covid-19.....	26
II.2 Penelitian Terdahulu.....	28
II.2 Kerangka Berpikir.....	30

II.2.1 Dinamika Hubungan <i>Self-regulated Learning</i> Dan Stres Akademik	30
II.3 Hipotesis	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
III.1 Desain Penelitian	32
III.2 Variabel Penelitian	32
III.3 Definisi Operasional, dan Instrumen Penelitian	33
III.3.1 Definisi Operasional	33
III.3.1.1 <i>Self-regulated learning</i>	33
III.3.1.2 Stres Akademik	34
III.3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	35
III.3.2.1 Populasi Penelitian	35
III.3.2.2 Sampel Penelitian	35
III.3.3.3 Teknik Sampling	36
III.3.3.4 Metode dan Teknik Pengambilan Data	36
III.4.3 Instrumen Penelitian	37
III.4.3.1 Skala <i>Self-regulated learning</i>	37
III.4.3.2 Skala Stres Akademik	38
III.4.4. Teknik Skoring Alat Ukur	39
III.5 Uji Alat Ukur	40
III.5.1 Uji validitas	40
III.5.2 Uji Reliabilitas	41
III.6 Teknik Analisis Data	41
III.6.1 Uji normalitas	41
III.6.2 Uji Linearitas	42
III.6.3 Uji hipotesis	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	43
IV.1 Deskripsi Umum Responden	43
IV.1.1 Data Jenis Kelamin	43
IV.1.2 Data Usia	44
IV.1.3 Data Semester	44
IV.1.4 Data Pekerjaan	45
IV.2.1 Kategorisasi	46
IV.3 Analisa Data	49

IV.4 Uji Korelasi.....	51
IV.5 ANALISA TAMBAHAN.....	53
IV.5.1 Uji <i>Anova</i> Berdasarkan Jenis Kelamin	53
IV.6 Hasil Penelitian.....	55
IV.7 Diskusi dan Pembahasan	57
BAB V PENUTUP.....	63
V.1 Kesimpulan	63
V.2 Keterbatasan Penelitian.....	63
V.3 Saran.....	64
V.3.1 Saran Metodologi.....	64
V.3.2 Saran Praktis	64
LAMPIRAN KUISIONER PENELITIAN	70
KUESIONER PENELITIAN SELF-REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK.....	71
Petunjuk Pengisian Skala I.....	72
Petunjuk Pengisian Skala II	75
LAMPIRAN DESKRIPSI UMUM.....	78
LAMPIRAN KATEGORISASI.....	80
LAMPIRAN UJI KLASIK	81
LAMPIRAN UJI KORELASI	82
LAMPIRAN UJI KUALITAS DATA.....	84
LAMPIRAN ANALISA TAMBAHAN.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka berpikir	31
-------------------------------------	----



DAFTAR TABEL

Table 2.1 Penelitian Terdahulu.....	28
Tabel 3.1 Blue print alat ukur <i>self-regulated learning</i> (X).....	38
Tabel 3.2 Blue print alat ukur stres akademik (Y).....	39
Table 3.3 Skor skala <i>Self-regulated learning</i>	40
Tabel 3.4 Skor skala stres akademik.....	40
Tabel 4.1 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	43
Tabel 4.2 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4. 3 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Semester.....	44
Tabel 4.4 Deskripsi Umum Responden Berdasarkan Jenis Pekerjaan.....	45
Tabel 4.5 Analisa Deskriptif.....	46
Tabel 4.6 Kategorisasi Berdasarkan Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	47
Tabel 4.7 Kategorisasi Berdasarkan Variabel Stres Akademik.....	47
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	49
Tabel 4. 9 Hasil Uji korelasi <i>Spearman's Rho</i>	51
Tabel 4.10 Hasil Uji <i>Bivariate Self-Regulated Learning</i>	52
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Bivariate</i> Stres Akademik.....	53
Tabel 4.12 Hasil Uji Anova Berdasarkan Usia	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Anova Berdasarkan Jenis Kelamin.....	55
Tabel 4.14 Hasil Uji Anova Berdasarkan Semester.....	55
Tabel 4.15 Hasil Uji Anova Berdasarkan Pekerjaan.....	56



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN KUESIONER PENELITIAN	70
Petunjuk Pengisian Skala I.....	72
Petunjuk Pengisian Skala II	75
LAMPIRAN DESKRIPSI UMUM.....	79
LAMPIRAN KATEGORISASI.....	80
LAMPIRAN UJI KLASIK	81
LAMPIRAN UJI KORELASI	82
LAMPIRAN UJI KUALITAS DATA	84
LAMPIRAN ANALISA TAMBAHAN	91

