



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *SELF-
REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA DI JAKARTA
YANG MENGGUNAKAN CHATGPT DALAM
PEMBELAJARAN**

SKRIPSI

**PUTRI LARASWATI
46121010045**

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCUBUANA

JAKARTA

2025



**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN *SELF-
REGULATED LEARNING* PADA MAHASISWA DI JAKARTA
YANG MENGGUNAKAN CHATGPT DALAM
PEMBELAJARAN**

LAPORAN SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
sarjana**

PUTRI LARASWATI

46121010045

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2025

HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Laraswati
NIM : 46121010045
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dengan
SelfRegulated Learning pada Mahasiswa di
Jakarta yang menggunakan ChatGPT dalam
Pembelajaran

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.



Jakarta, 16 Agustus 2025



Putri Laraswati

HALAMAN PENGESAHAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Laraswati
NIM : 461121010045
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa di Jakarta yang menggunakan ChatGPT dalam Pembelajaran

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0315099102

()

Ketua Penguji : Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0322048105

()

Penguji 1 : Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
NIDN : 0328128702

()

Jakarta, 12 Agustus 2025

Mengetahui,

Dekan / Direktur Program Sarjana


Laila Meiliyandrie Indah Wardani, Ph.D.

Ketua Program Studi


Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa di Jakarta yang menggunakan ChatGPT dalam Pembelajaran” sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Strata satu (S1) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana.

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih serta penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Prof. Dr. Andi Andriansyah, M.Eng, selaku Rektor Universitas Mercu Buana Jakarta
2. Laila Meiliandri Indah W.Ph.D, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
3. Karisma Riskinanti, M.Psi., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta.
4. Prahastia Kurnia Putri, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing, yang dengan tulus membimbing, mengarahkan, dan mendukung penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Menjadi mahasiswi bimbingan Ibu merupakan sebuah kebanggaan dan anugerah tersendiri bagi penulis.
5. Melani Aprianti, M.Psi., Psikolog dan Riblita Damayanti, M.Psi., Psikolog
Selaku Ketua penguji dan penguji Terima kasih telah memberikan masukan, arahan, serta penilaian yang sangat berarti dalam proses sidang skripsi penulis.
6. Kepada Mama Sahiroh, terima kasih yang tidak terhingga atas segala pengorbanan dan ketegaran yang Mama tunjukkan demi kebahagiaan anakmu. Terima kasih telah memilih untuk bertahan, menjaga keluarga

tetap utuh, dan menjadi sosok ibu terbaik yang selalu hadir dengan cinta yang tak tergantikan.

7. Untuk Bapak Abdullah, terima kasih telah menjadi sosok ayah yang selalu berusaha memenuhi segala kebutuhan anakmu dengan caramu sendiri. Walau tak banyak kata dan pelukan, perhatian namun selalu hadir dalam setiap usaha dan pengorbanan yang tak terlihat.
8. Kepada Muhammad Husni Ilham, S.M. laki-laki berbibir besar yang senantiasa mendampingi penulis dalam proses penyusunan skripsi, penulis mengucapkan terima kasih, Bantuanmu mulai dari pemikiran kritis hingga dorongan semangat telah menjadi tumpuan kuat hingga dokumen ini terselesaikan.
9. Nasywa, Finda, Taspen, dan Anggita, terima kasih sudah menjadi bagian penting dalam proses ini. Kalian hadir bukan hanya menemani, tapi juga menguatkan. Semoga kita terus saling mendukung dan mendoakan, menuju kebaikan di dunia maupun akhirat.
10. Elmo, Monokurobo, dan Roti Sobek, Terima kasih selalu setia menemani dan menjadi penghibur di tengah proses yang melelahkan. Semoga kalian tetap jadi bagian dari hidup penulis, selamanya.
11. Terima kasih untuk diri ini, yang tak pernah benar-benar berhenti meski sering lelah. yang tetap memilih untuk lanjut, meski tidak selalu kuat. Yang akhirnya berhasil sampai di titik ini sebuah pencapaian yang tak hanya tentang skripsi, tapi tentang hidup itu sendiri.

Akhir kata, skripsi ini merupakan karya terbaik bagi penulis, meskipun penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun diharapkan untuk menjadi evaluasi di masa yang akan datang.

Jakarta, 25 Agustus 2025

Putri Laraswati

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Laraswati
NIM : 461121010045
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dengan
SelfRegulated Learning pada Mahasiswa di
Jakarta yang menggunakan ChatGPT dalam
Pembelajaran

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Nonexclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 16 Agustus 2025

Yang menyatakan,



Putri Laraswati

ABSTRAK

Nama : Putri Laraswati
NIM : 461121010045
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik dengan *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa di Jakarta yang menggunakan ChatGPT dalam Pembelajaran
Dosen Pembimbing : Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini mengkaji hubungan antara Stres Akademik dan *Self-Regulated Learning* pada mahasiswa program sarjana di Jakarta yang memanfaatkan ChatGPT dalam proses belajarnya. Penelitian kuantitatif korelasional ini memakai kuesioner online *Student-Life Stress Inventory (SLSI)* untuk mengukur stres dan *Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL)* untuk mengukur kemampuan regulasi diri. Sampel terdiri dari mahasiswa yang dipilih secara *purposive*. Karena distribusi data tidak normal, analisis dilanjutkan dengan korelasi Spearman. Hasilnya menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara stres akademik dan *Self-Regulated*, yang artinya berarti semakin tinggi tingkat stres, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam mengatur proses belajarnya. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi untuk mengurangi stres dan meningkatkan keterampilan regulasi diri, seperti penggunaan ChatGPT yang lebih terstruktur dan reflektif.

Kata kunci: Stres akademik, *Self-Regulated Learning*, ChatGPT,

ABSTRACT

Name : Putri Laraswati
NIM : 461121010045
Program Studi : Psychology
Title Thesis : *The Relationship Between Academic Stress and Self-Regulated Learning in Students in Jakarta Using ChatGPT for Learning*
Counsellor : Prahastia Kurnia Putri, S.Psi., M.Psi., Psikolog

This study examines the relationship between academic stress and self-regulated learning among undergraduate students in Jakarta who utilize ChatGPT in their learning process. This quantitative correlational research employed the online Student-Life Stress Inventory (SLSI) to measure stress and the Academic Self-Regulated Learning Scale (A-SRL) to assess self-regulation skills. The sample consisted of students selected through purposive sampling. Since the data distribution was not normal, the analysis was conducted using Spearman's correlation. The results revealed a significant negative correlation between academic stress and self-regulated learning, indicating that higher stress levels are associated with lower self-regulation in students' learning processes. These findings highlight the importance of interventions aimed at reducing stress and strengthening self-regulation skills, such as a more structured and reflective use of ChatGPT.

Keywords: Academic Stress, Self-Regulated Learning, ChatGPT

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	11
1.4 Manfaat Penelitian	11
1.4.1 Manfaat Teoritis	11
1.4.2 Manfaat Praktis	11
BAB II	13
KAJIAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.1.1 Definisi <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	14
2.2 Stres Akademik	15
2.2.1 Definisi Stres Akademik	15
2.2.2 Dimensi-Dimensi Stres Akademik.....	16
2.2.3. Faktor - faktor Stres Akademik.....	18
2.3 Penelitian Terdahulu	19

2.4	Dinamika Penelitian	31
2.5	Kerangka Berpikir	33
2.6	Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III		34
METODE PENELITIAN		34
3.1	Desain Penelitian.....	34
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.2.1	Populasi Penelitian	34
3.2.2	Sampel Penelitian.....	35
3.3	Definisi Operasional	35
3.3.1	Definisi Operasional Stres Akademik	35
3.3.2	Definisi Operasional <i>Self-Regulated Learning</i>	36
3.4	Instrumen Penelitian.....	36
3.4.1	Instrumen Alat Ukur Stres Akademik.....	36
3.4.2	Instrumen Alat Ukur <i>Self-Regulated Learning</i>	38
3.4.3	Teknik Skoring Alat ukur.....	41
3.4.3.2	Skoring <i>Self-Regulated Learning</i>	42
3.5	Uji Validitas & Reliabilitas.....	42
3.5.1	Uji Validitas.....	42
3.5.2	Uji Reliabilitas	43
3.5.3	Simpulan Hasil Pengujian Alat Ukur	43
3.6	Analisis data yang digunakan	44
3.6.1	Analisis Deskriptif	44
3.6.2.1	Uji Normalitas.....	44
3.6.2.1	Uji Linieritas	44
3.6.2.2	Uji Hipotesis	45
3.6.3	Analisis Tambahan.....	45
BAB IV		46
HASIL DAN PEMBAHASAN		46
4.1	Gambaran Umum Subjek.....	46
4.2	Hasil	48
4.2.1	Analisis Deskriptif dan Kategorisasi.....	48

4.2.2 Kategorisasi Data	49
4.2.2.1 Kategorisasi Stres Akademik	49
4.2.2.2 Kategorisasi <i>Self-Regulated Learning</i>	49
4.2.3 Analisis Inferensial.....	50
4.2.3.1 Uji Asumsi Klasik.....	50
4.2.3.2 Uji Hipotesis	52
4.2.3.3 Matriks Korelasi Antar Dimensi.....	53
4.2.4 Analisis Tambahan.....	54
4.2.4.1 Analisis Tambahan Berdasarkan Jenis Kelamin.....	54
4.2.4.2 Analisis Tambahan Berdasarkan Asal Semester.....	54
4.2.4.3 Analisis Tambahan Berdasarkan Durasi Penggunaan ChatGPT	55
4.3 Pembahasan.....	56
BAB V.....	61
KESIMPULAN.....	61
5.1 Kesimpulan	61
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	61
5.3 Saran.....	62
5.3.1 Saran Teoritis	62
5.3.2 Saran Praktis	62
DAFTAR PUSTAKA.....	63
LAMPIRAN.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	19
Tabel 3.1 Hasil Perhitungan Minimal Sampel Dengan G*Power.....	35
Tabel 3.1 Blue Print Alat Ukur Stres Akademik (X)	37
Tabel 3.2 Blue Print Alat Ukur Self-Regulated Learning (Y).	38
3.4.3.1 Skoring Stres Akademik	41
Tabel 3. 2 Skor Skala Stres Akademik.....	41
Tabel 3. 3 Skor Skala Self-Regulated Learning	42
Tabel 4.1 Jenis Kelamin Responden	46
Tabel 4.2 Asal Semester Responden	46
Tabel 4.3 Durasi Penggunaan Chatgpt Pada Responden	47
Tabel 4.4 Hasil Analisis Deskriptid	48
Tabel 4.5 Kategori Stres Akademik	49
Tabel 4.6 Kategori Self-Regulated Learning	49
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	50
Tabel 4.8 Hasil Uji Linearitas	51
Tabel 4.10 Hasil Uji Korelasi Stres Akademik Dan Dimensi-Dimensi Self-Regulated Learning	53
Tabel 4.11 Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	54
Tabel 4.12 Hasil Uji Beda Berdasarkan Asal Semester	54
Tabel 4.13 Hasil Uji Beda Berdasarkan Durasi Penggunaan Chatgpt	55



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	33
------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner.....	73
Lampiran 2. Daftar Item Pernyataan Student-Life Stress Inventory (Slsi).....	75
Lampiran 3. Daftar Item Pernyataan Academic Self-Regulated Learning (A-Srl)...	79
Lampiran 4. Hasil Expert Judgment Instrumen Academic Self-Regulated Learning (A-Srl) Oleh Adilla (2021).....	84
Lampiran.4 Output Data Spss Analisis Deskriptif Dan Kategorisasi	152
Lampiran.5 Data Demografi	152
Lampiran. 6 Output Data Spss Uji Asumsi Klasik	153
Lampiran.7 Output Data Spss Uji Hipotesis	154
Lampiran.8 Output Data Spss Analisis Tambahan	155
Lampiran. 9 Similarity Check	157

