

UNIVERSITAS GUNADARMA
FAKULTAS PSIKOLOGI



**KONTRIBUSI *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP
STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Disusun Oleh :

Nama : Setya Larasati
NPM : 15519995
Program Studi : Psikologi
Pembimbing : Dr. Meta Damariyanti, M.Psi., Psi.

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat
Dalam Mencapai Gelar Sarjana Strata Satu (S1)

JAKARTA
2024

**Kontribusi *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik pada
Mahasiswa yang Bekerja**

**Setya Larasati
15519995
Fakultas Psikologi
Universitas Gunadarma**

ABSTRAK

Mahasiswa yang bekerja banyak yang mengalami stres akademik karna tuntutan tugas yang banyak, keterbatasan waktu, strategi belajar yang buruk, untuk itu diperlukan self regulated learning yang mampu menekan stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi self regulated learning terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling. Penelitian ini dilakukan terhadap 100 responden dengan menggunakan skala stres akademik yaitu, Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) dan skala self regulated learning. Hasil analisa membuktikan membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini di terima, yaitu terdapat kontribusi self regulated learning terhadap stres akademik. Pada uji regresi sederhana diperoleh nilai R Square sebesar 9,5% dan sisanya sebesar 90,5% merupakan variabel-variabel lain diluar penelitian. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kategori stres akademik tinggi dan variabel self regulated learning berada pada kategori sedang.

Kata kunci: *Self Regulated Learning, Stres Akademik, Mahasiswa yang Bekerja*
(xi + 61+ Lampiran)
Daftar Pustaka (1989-2023)

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang selalu melimpahkan rahmat, berkah, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kontribusi *Self Regulated Learning* terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja”. Adapun skripsi ini disusun guna melengkapi syarat dalam mencapai gelar setara sarjana muda pada Program Studi Psikologi jenjang Strata Satu Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.

Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tak lepas dari peran dan dukungan berbagai pihak yang telah membantu baik secara materil maupun spiritual, bimbingan, petunjuk, dan saran. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. E.S. Margiyanti, S.E. MM., selaku Rektor Universitas Gunadarma.
2. Prof. Dr. A.M. Heru Basuki M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
3. Dr. Ira Puspitawati, M.Si., Psikolog selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Gunadarma.
4. Dr. Edi Sukirman, SSi., MM., selaku Kepala Bagian Sidang Ujian Universitas Gunadarma.
5. Dr. Meta Damaryanti, M.Psi., Psi. selaku Dosen Pembimbing dalam penyusunan skripsi ini yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan dan motivasi untuk penulis.
6. Seluruh Staff Dosen Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma yang tidak dapat disebutkan satu-persatu, yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang sangat berguna untuk penulis.

7. Kedua orang tua serta kakak yang selalu mendukung dan memberikan doa serta semangat kepada penulis dalam mengerjakan penulisan ini.
8. Teruntuk saya ingin berterima kasih kepada diri sendiri karena sudah bekerja keras mengerjakan meskipun sambil misuh-misuh

Akhir kata, penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mohon maaf apabila terdapat kesalahan dan kekurangan dalam penulisan ilmiah ini dan penulis juga sangat menerima saran dan kritik dari berbagai pihak. Semoga penulisan ilmiah ini dapat bermanfaat.

Depok, 30 Juli 2024

Penulis,

(Setya Larasati)

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	iv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan penelitian.....	6
C. Manfaat penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Stres Akademik	8
1. Definisi Stres Akademik	8
2. Aspek-Aspek Stres Akademik	8
3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik	12
B. <i>Self Regulated Learning</i>	14
1. Definisi Self Regulated Learning.....	14
2. Aspek-aspek Self Regulated Learning	15
3. Faktor yang Memengaruhi Self Regulated Learning	17
C. Mahasiswa yang Bekerja.....	18
1. Definisi Mahasiswa Bekerja	18
D. <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja	19
E. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	23
B. Definisi Operasional	23
1. Stres Akademik.....	23
2. Self Regulated Learning	23
C. Populasi dan Sampel Penelitian	24
D. Teknik Pengumpulan Data.....	24
E. Uji Validitas, Daya Diskriminasi Item, Uji Reliabilitas	26
F. Teknik Analisis Data.....	28
DAFTAR PUSTAKA	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Penilaian Skala Stres Akademik	25
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik	25
Tabel 3 Penilaian Skala <i>Self Regulated Learning</i>	26
Tabel 4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i>	26

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu tujuan nasional bangsa Indonesia yang tercantum pada alinea empat dalam pembukaan UUD 1945 adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Pencerdasan dapat berhasil melalui pendidikan yang baik. Pendidikan dalam UUD 1945 adalah usaha yang secara sadar menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran dan latihan untuk perannya di masa yang akan datang. Di Indonesia jalur pendidikan terdiri atas pendidikan formal, nonformal dan informal. Pada jenjang pendidikan formal terdiri atas pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi (Gunawan, 2015). Pada undang-undang nomor 20 tahun 2003 pendidikan tinggi meliputi program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi.

Mahasiswa merupakan peserta didik dari salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Indriyani & Hanyani, 2018). Sebagai mahasiswa, tugas pokoknya adalah menjalani dan mengikuti kegiatan akademik selama masa belajar diperguruan tinggi, serta dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu (Hidayah, 2016). Mahasiswa akan menjadi seorang yang dewasa sepenuhnya apabila dirinya tidak hanya menyibukkan diri dalam masalah akademik saja tetapi juga melakukan aktivitas di luar tugas-tugas akademik secara terus menerus dan berdaya guna, salah satunya adalah dengan bekerja (Timbang, Kusumiati, & Murti, 2014). Menurut Daulay dan Fasti (2010) kuliah sambil bekerja bukan hal baru lagi di kalangan mahasiswa. Menurut Cohen (Ronen, 1981) bentuk pekerjaan yang dilakukan pada mahasiswa adalah pekerjaan jenis paruh waktu yang biasa disebut dengan *part-time work*.

Diketahui bahwa banyak mahasiswa yang bekerja. Pada survei mahasiswa psikologi di UIN MALIKI Malang pada tahun 2015, mahasiswa yang bekerja ada 8,11 persen. Lalu pada Univeristas Pamulang ada sekitar 60 persen dari 48.000 mahasiswa yang bekerja dan kelas karyawan di Univeristas Mercu Buana dari tahun 2002 sampai 2015 terdapat 11.769 mahasiswa (Liaw,2015). Menurut data yang

diperoleh oleh Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2019 di Indonesia, terdapat 2,2 juta mahasiswa yang melaksakan kuliah sambil bekerja (Quora,2021).

Bagi mahasiswa yang memiliki ekonomi yang cukup dapat melanjutkan pendidikan ketingkat yang lebih tinggi seperti universitas dengan mudah. Akan tetapi, kenyataannya banyak yang mengalami kesulitan biaya untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Faktor tersebutlah yang menyebabkan mahasiswa bekerja karena dengan bekerja mahasiswa mampu mengatasi masalah keuangan dalam membiayai perkuliahan sehingga dapat meringankan beban orang tua (Lubis, Irma, Wulandari, Siregar, Tanjung, Wati, N, & Syahfitri, 2015). Terdapat beberapa alasan mahasiswa bekerja, yaitu mendapatkan penghasilan tambahan untuk kebutuhan sehari-hari atau uang saku yang didapat dari orang tua masih dianggap kurang, bekerja untuk membantu keluarga dan membayar uang kuliah, bekerja untuk mengisi waktu luang dan tuntutan pekerjaan yang sesuai dengan bidang yang ditempuh (Istia'dah, 2018). Senada disebutkan bahwa yang melatarbelakangi mahasiswa yang bekerja paruh waktu adalah masalah ekonomi, mengisi waktu luang, hidup mandiri dan mencari pengalaman (Daulay & Fasti, 2010).

Kuliah sambil bekerja memiliki dampak yang besar pada mahasiswa, baik positif maupun negatif. Sisi positifnya adalah melalui pekerjaan mahasiswa dapat membantu orang tua untuk membayar pengalaman kerja kuliah dan kewirausahaan ekonomi (Motte & Schwartz, 2009). Di sisi lain, masalah yang harus diwaspadai mahasiswa yang bekerja adalah pengabaian tugas utama belajar (Yenni, 2007). Dampak lain dari hal tersebut adalah dapat berpengaruh pada kesehatan psikologis dan interaksi interpersonal (Mardelina & Muhsan, 2017).

Menjalani kuliah dan bekerja secara bersamaan bukanlah hal yang mudah. Mahasiswa yang bekerja memiliki kesibukan yang berlipat ganda, salah satunya dengan berbagai tugas dari mata kuliah dan serta penyesuaian jadwal perkuliahan. Selain itu mahasiswa bekerja juga sering merasakan lelah dan kesulitan membagi tugas dan bekerja sehingga dapat memberikan dampak negatif bagi akademik. Kondisi ini menimbulkan tekanan dan bahaya bagi mahasiswa yang belajar sambil bekerja (Dudija, 2011). Tuntutan tersebut merupakan sumber stres yang potensial. Elling dan Elling (2000) menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung

memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada mahasiswa yang tidak bekerja dan jarang mengikuti kegiatan kampus. Kemudian menurut purwanto (2013) mahasiswa yang bekerja memiliki tingkat lelah lebih tinggi dikarenakan padatnya kuliah dan bekerja dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Sedangkan mahasiswa yang tidak bekerja merupakan mahasiswa yang fokus pada menuntut ilmu tanpa melakukan kegiatan apapun yang berhubungan dengan pekerjaan yang bersifat komersil (Hamadi, 2018).

Hasil penelitian Hasan, Romiko, dan Efroliza (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang bekerja berisiko mengalami stres akademik yang lebih tinggi dengan hasil presentase 56,52 persen dengan kategori stres berat. Pada penelitian Hasan, Romiko, dan Efroliza (2020) menunjukkan dari 64 mahasiswa Psik Reg B STIKes Muhammadiyah Palembang yang bekerja terdapat 31,3 persen mengalami stres ringan, 68,8 persen mengalami stres berat, sedangkan yang tidak bekerja 65,6 persen mengalami stres ringan dan 34,4 persen mengalami stres berat.

Stres akademik adalah respon fisik atau psikis karena ketidakmampuan dalam mengubah perilaku atau penampilan mengakibatkan tekanan ataupun ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan yang dimiliki (Aryani, 2016). Adapun definisi lain menyebutkan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan atau tuntutan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan untuk mencapai prestasi belajar dan tuntutan yang dihadapi melebihi kemampuan individu (Fardani, Jumhur, & Ayuningtyas, 2021). Menurut Nist-Olejnik dan Holschuh (2016) jika individu mengalami stres akademik maka akan timbul rasa tidak percaya diri, sulit berkonsentrasi, susah untuk tidur, menarik diri lingkungan, sakit kepala, mudah marah maupun sedih. Selain itu, Sriati (2008) mengemukakan stres akademik ditandai dengan munculnya gejala sakit perut, penglihatan terganggu, sulit berkonsentrasi, mengalami gangguan pada sistem pencernaan, sering buang air kecil, denyut jantung meningkat, pendengaran sering terganggu dan gelisah.

Menurut Agolla dan Henry (2009) Stres akademik dapat mengakibatkan efek berupa positif maupun negatif. Dampak negatif dari stres akademik adalah kesulitan berkonsentrasi karena mengkhawatirkan sesuatu dan juga adanya

penurunan akademik. Kemudian, beban stres yang berat dapat memicu individu melakukan hal negatif seperti merokok, mengkonsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan dapat melakukan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007).

Dampak positif pada stres ialah meningkatnya kreativitas dan memicu perkembangan diri dalam batas kemampuan individu. Stres atau tekanan sangat berperan untuk perkembangan diri individu (Smeltzer & Bare, 2008). Senada disebutkan bahwa stres akademik berdampak positif untuk meningkatkan kualitas diri dan prestasi belajar (Desmita, 2009).

Febriana dan Simanjuntak (2021) menemukan bahwa faktor yang memengaruhi stres akademik adalah *self regulated learning*. Senada disebutkan bahwa faktor terjadinya stres akademik selama perkuliahan salah satunya akibat tuntutan kemandirian dalam belajar (Mubarok & Hermaleni, 2021).

Self regulated learning adalah usaha individu dalam melaksanakan aktivitas belajar dengan melibatkan proses metakognisi yang mencangkup perencanaan dan pemantauan serta afeksi yang dimiliki (Suciono, 2021). Adapun definisi lain menyebutkan bahwa *self regulated learning* adalah kemampuan individu dalam mengatur dan mengarahkan dalam dirinya secara kognitif, motivasi serta perilaku dalam aktivitas belajar agar dapat tercapai proses pembelajaran (Zimmerman, 1989).

Gambaran mengenai ciri-ciri dan karakteristik individu yang memiliki *self regulated learning* menurut Sugilar (2015) terdiri dari cinta terhadap belajar, memiliki kepercayaan diri, terbuka terhadap tantangan dalam belajar, memiliki rasa ingin tahu, memiliki pemahaman diri dalam belajar, serta memiliki rasa tanggung jawab dalam kegiatan belajar. Kemudian menurut Mukhid (2008) karakteristik individu yang memiliki *self regulated learning* adalah memiliki kontrol terhadap motivasi dan emosi serta menjadikan pembelajaran sebagai tujuan prestasi (*achievement*).

Tinggi rendahnya *self regulated learning* menjadi faktor penting yang menentukan prestasi akademik dalam lingkungan pembelajaran dalam jaringan (Reimann & Bannert, 2019). Selain itu, Ormrod (2003) juga menyatakan *self regulated learning* sangat penting untuk dimiliki oleh seseorang dalam proses

pembelajaran. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi biasanya memiliki kebiasaan belajar yang baik dan teratur, mampu memperkuat keterampilan belajar serta dapat menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil yang baik dalam melakukan perkuliahan sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa (Febriana & Simanjuntak, 2021).

Schunk (2009) menyatakan bahwa proses *self regulated learning* tidak muncul secara tiba-tiba, akan tetapi membutuhkan proses. Selain itu, keterampilan *self regulated learning* dianggap dapat meningkatkan prestasi ketika dipertahankan oleh individu tersebut dan menjadi kebiasaan dalam belajar. Senada, menurut Dewi (2019) kemampuan *self regulated learning* berdampak meningkatkan hasil belajar, untuk itu individu diharapkan dapat terus mengembangkan kemampuan dalam *self regulated learning*.

Self regulated learning dapat timbul karena pengaruh dari dalam diri individu ataupun karena faktor diluar diri individu (Boekaerts, 1999). Menurut Zimmerman, (1989) dari perspektif kognitif sosial, faktor internal yang mempengaruhi perkembangan *self regulated learning* individu meliputi pengaruh personal dan pengaruh perilaku. Sedangkan, faktor eksternal yang mempengaruhi perkembangan *self regulated learning* meliputi faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor teman sebaya.

Terdapat penelitian yang menguatkan keterkaitan *self regulated learning* dan stres akademik. Penelitian Priskila dan Savira (2019) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung, dimana semakin tinggi *self regulated learning* dengan stres akademik maka akan semakin rendah pula stres akademiknya. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Kirana dan Juliartiko (2021) membuktikan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada masa pembelajaran *online* di Universitas X Jakarta barat. Berdasarkan hasil tersebut, maka mahasiswa perlu meningkatkan *self regulated learning* sebagai bentuk strategi dalam menangani atau menekan tingkat stres akademik di masa pandemi. Adapun penelitian Porras, Flores-Sotelo, Saenz,

dan Alvarado-Mamani (2021) menemukan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan yang signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian Karos, Suarni dan Sriwaty (2021) juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dan stres akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo. Kemudian, pada penelitian Mubarok dan Hermaleni (2021) menemukan bahwa *self regulated learning* berkontribusi negatif terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan *daring*. Variabel *self regulated learning* memberikan kontribusi sebanyak 1,2 persen terhadap stres akademik pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan *daring*.

Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik selama perkuliahan adalah *self regulated learning* dengan hasil 31,3 persen dengan kategori rendah (Febriana & Simanjuntak 2021). Terdapat hasil penelitian yang mendukung *self regulated learning* sebagai faktor yang mempengaruhi stres akademik, namun belum ditemukan penelitian mengenai *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Oleh karena itu peneliti merumuskan apakah terdapat kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

B. Tujuan penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

C. Manfaat penelitian

Peneliti ini mempunyai manfaat sebagai berikut ini:

1. Manfaat Teoritis

Peneliti yang dilakukan diharapkan dapat memperkaya ilmu psikologi, khususnya ilmu psikologi pendidikan tentang *self regulated learning* dan stres akademik serta sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya *self regulated* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja, sehingga mampu membantu mahasiswa yang bekerja dalam menghadapi atau mengurangi stres akademik yang dialami selama perkuliahan.

b. Peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan dan pembanding kepada peneliti selanjutnya yang ingin meneliti permasalahan yang sama di masa yang akan datang mengenai kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Govaerts dan Gregoire (2004) menjelaskan stres akademik adalah suatu kondisi individu yang mengalami tekanan yang berasal dari persepsi dan penilaian individu tentang stresor akademik. Prabu (2015) mengungkapkan stres akademik adalah kecemasan dan stres yang berasal dari lingkungan pendidikan seperti univeristas. Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mengemukakan stres akademik adalah tekanan psikologis pada individu karena yang bersumber dari aspek kegiatan belajar lingkungan pendidikan dari pada kejadian dalam hidup individu tersebut. Safarino dan Smith (2012) mengemukakan bahwa stres sebagai keadaan dimana adanya ketidaksesuaian antara tuntutan fisik, psikologis dan sosial pada sumber daya individu.

Menurut Alsulami, Omar, Binnwejim, Alhamdan, Aldress, Al-Bawardi, Alsohim, dan Alhabeeb (2018) stres akademik adalah respon tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif individu. Kemudian Gadzella dan Masten (2005) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah ketidakmampuan individu akan kebutuhan akademis sehingga menyebabkan reaksi emosional seperti stres atau frustasi.

Berdasarkan definisi yang dipaparkan oleh beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu karena adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dan ketika situasi yang dihadapi selama proses belajar kehilangan kendali untuk menghadapinya, seperti yang memunculkan gejala fisik akan terjadi kecemasan, kelelahan, insomnia, bahkan menurunnya *performance* belajar

2. Aspek-Aspek Stres Akademik

Menurut Safarino dan Smith (2012) terdapat dua aspek stres akademik, yaitu:

- a. Aspek Biologis

Individu yang mengalami kondisi tertentu yang membahayakan dirinya sendiri dapat memicu respon fisiologis berikut dalam tubuhnya terhadap stres, yaitu detak jantung lebih cepat.

b. Aspek Psikososial

Stresor dapat menghasilkan perubahan psikologis dan sosial individu, perubahan tersebut diantaranya :

1) Kognitif

Stres biasanya akan mengganggu fungsi kognitif dengan mengalihkan perhatian individu. Kognitif berkaitan dengan ingatan, kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan ketidakmampuan dalam pemecahan masalah.

2) Emosi

Emosi cenderung membuat stres dan orang sering menggunakan keadaan emosi mereka untuk mengukur tingkat stres yang mereka alami sebagai respon emosional, membuat perilaku agresif merasa tertekan.

3) Perilaku Sosial

Stres dapat mengubah perilaku seseorang terhadap orang lain. Orang yang merasa berada dalam situasi stres menjadi kurang baik dan kurang peka terhadap kebutuhan orang lain.

Aspek-aspek stres akademik menurut Robotham (2008) terdiri dari :

a. Kognitif

Aspek kognitif meliputi kesulitan berkonsentrasi selama belajar dan pikiran negatif tentang diri sendiri dan lingkungan.

b. Afektif

Biasanya meliputi perasaan negatif dan kurangnya rasa percaya diri yang disebabkan oleh stres, seperti ragu, cemas, takut dan merasa tidak mampu memenuhi persyaratan akademik.

c. Fisiologis

Aspek fisiologis mencakup respon fisiologis yang disebabkan oleh stres yang dihadapi, termasuk penurunan kebugaran fisik dan kerentanan

terhadap penyakit. Gejala fisik stres termasuk wajah pucat, jantung berdebar, tremor, keringat dingin dan sakit kepala.

d. Perilaku

Pada aspek perilaku termasuk perilaku negatif dan penghindaran terhadap lingkungan. Seperti ketidakpedulian, mudah menyalahkan orang, mencari-cari kesalahan orang lain, dan menunda-nunda.

Kemudian Harjana (1994) menjelaskan aspek-aspek stres akademik terdiri dari:

a. Fisik

Aspek fisik yang dialami individu antara lain sakit kepala, susah tidur, mudah lelah, kondisi fisik tidak sehat, dan mudah berkeringat saat presentasi di depan kelas.

b. Emosional

Pada aspek emosional, orang menunjukkan perilaku cemas, takut, takut gagal, suasana hati mudah berubah, marah dan mudah terganggu dengan lingkungan sekitarnya.

c. Intelektual

Pada aspek intelektual, orang sulit berkonsentrasi dalam belajar, mudah lupa, sulit mengambil keputusan, terlalu memikirkan masalah dan menurunkan kualitas kerja.

d. Interpersonal

Dalam aspek interpersonal, individu kehilangan kepercayaan pada orang lain, menghindari kelompok, mudah terluka, dan umumnya agresif.

Menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) aspek stres akademik mengacu pada :

a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar mengacu pada tekanan yang dihadapi individu saat belajar di sekolah atau di rumah. Tekanan yang dihadapi individu dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian sekolah atau perguruan tinggi.

b. Beban Tugas

Jumlah pekerjaan yang harus dilakukan setiap orang berhubungan dengan jumlah tugas sekolah yang harus mereka lakukan. sudah umum bagi siswa untuk melakukan banyak pekerjaan rumah, tugas, dan ujian untuk diselesaikan sendiri.

c. Kekhawatiran Terhadap Nilai

Mempelajari hal-hal baru merupakan bagian penting dari sifat intelektual seseorang. Aspek ini juga berkaitan dengan proses mental individu. Stres akademik dapat mempersulit orang untuk berkonsentrasi dan menyimpan informasi yang mengarah pada kualitas kerja yang menurun secara keseluruhan.

d. Ekspetasi Diri

Ekspektasi diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengharapkan dirinya sendiri. Misalnya, orang yang berada di bawah tekanan akademis tidak memiliki harapan yang tinggi terhadap dirinya sendiri, merasa selalu gagal secara akademis, dan selalu menyalahkan diri sendiri karena tidak memenuhi syarat secara akademis dan mengecewakan orang tua, guru atau dosen.

e. Keputusasaan

Ketika seseorang merasa tidak mampu dalam mencapai tujuannya, maka keputusasaan berkaitan dengan reaksi emosi. Individu yang berada di bawah tekanan akademis merasa tidak mampu memahami ilmu yang diajarkan dan tidak mampu menyelesaikan studinya.

Berdasarkan penjelasan aspek-aspek diatas, maka dapat disimpulkan aspek dari stres akademik mencakup biologis, psikososial, tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspetasi diri, dan keputusasaan. Pada penelitian ini, maka pengukuran stres akademik berdasarkan skala stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011), karena tersedianya skala pengukuran dengan nilai reliabilitas yang baik

3. Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

Menurut Gadzella dan Baloglu (2001) terdapat dua faktor yang memengaruhi stres akademik, yaitu faktor internal (*internal sources*) dan faktor eksternal (*external sources*). Berikut penjelasannya:

- a. Faktor internal yang memengaruhi stres akademik

- 1) Frustasi

Frustasi terjadi ketika individu menghadapi hambatan yang mencegah mereka untuk mencapai tujuan. Frustasi biasanya bersumber dari dalam dan luar individu, seperti adanya bencana alam, terjadinya kecelakaan, adanya kematian orang yang disayang, persaingan yang tidak sehat maupun perceraian.

- 2) Konflik

Konflik dapat terjadi ketika individu berada di bawah tekanan untuk merespon secara bersama terhadap dua atau lebih kekuatan yang berlawanan. Sebagai contoh saat individu ingin kuliah di fakultas psikologi akan tetapi orang tua tidak setuju dengan pilihannya. Di satu sisi ia menghormati orang tuanya, akan tetapi di sisi lain ia tidak suka dengan jurusan pilihan orang tuanya.

- 3) *Pressures* (Tekanan)

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun dari luar diri individu dan keduanya. Seperti mahasiswa menuntut dalam dirinya untuk menggapai ipk dengan hasil 4,00 untuk mendapatkan sertifikat dengan pujian sangat memuaskan.

- 4) *Self Imposed*

Self Imposed dapat berkaitan dengan cara individu memaksakan atau membebani dirinya sendiri. Seperti mahasiswa harus menjadi individu yang hebat dalam akademik dan dapat mengalahkan teman-temannya.

b. Faktor eksternal yang memengaruhi stres akademik

1) Keluarga

Dalam keluarga dengan kondisi yang berbeda dapat menyebabkan stres pada anak. Seperti orang tua yang bertengkar ataupun individu yang memiliki kedua orang tua jarang dirumah dapat menyebabkan masalah di kemudian hari pada anak. Kondisi stres yang dialami anak ketika orang tuanya bercerai membuat anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya pada dirinya.

2) Perguruan Tinggi

Stres akademik yang terdiri dari pengaruh lingkungan seperti beban mata kuliah, tugas, dan *time management* yang buruk. Lalu pada tekanan sebaya, biasanya seperti konflik, persaingan, diterima maupun ditolak teman sebaya, dan persaingan.

3) Lingkungan

Lingkungan sekitar dapat menyebabkan stres karena ketidaknyamanan. Seperti saat individu tidak dapat belajar dengan nyaman karena keadaan kelas yang ramai sehingga menyebabkan konsentrasi belajar.

Menurut Santrock (2003) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi stres, yaitu :

a. Lingkungan

Terlalu banyak beban, masalah, dan frustasi merupakan istilah yang digunakan untuk *burnout*. Selain *burnout*, keputusasaan dan tidak memiliki harapan juga menyebabkan stres akibat pekerjaan yang berat.

b. Kepribadian Pola Tingkah Laku Tipe A (*Type a Behavior Pattern*)

Sekelompok sifat dengan rasa kompetitif yang berlebihan, ketidaksabaran, mudah marah dapat menyebabkan masalah jantung.

c. Kognitif

Penilaian kognitif merupakan istilah yang dipakai Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap peristiwa yang terjadi pada hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan

keyakinan tentang kemampuan mereka menangani secara efektif pada suatu kejadian.

d. Sosial Budaya

1) Stres Akulturatif

Mengacu pada perubahan budaya yang dihasilkan dari kontak langsung dan berkelanjutan antara dua kelompok budaya yang berbeda. Stres akulturatif merupakan konsenkuensi negatif dan akulturasi.

2) Status Sosial Ekonomi Kondisi Kehidupan yang Kronis

Seperti bagaimana perumahan yang tidak memadai, lingkungan yang tidak aman, tanggung jawab yang berat, dan kondisi ekonomi yang tidak menentu merupakan penyebab utama dalam kehidupan orang dengan kondisi kurang mampu.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor internal yang meliputi frustasi, konflik, tekanan (*pressure*), *self imposed*, kepribadian pola tingkah laku tipe a, dan kognitif. Kemudian faktor eksternal meliputi lingkungan, perguruan tinggi dan sosial budaya.

B. *Self Regulated Learning*

1. Definisi *Self Regulated Learning*

Menurut Abdullah (2010) *self regulated learning* adalah individu yang mempersiapkan diri untuk belajar dengan mengatur pemikiran dan keyakinan atas motivasi dari dalam diri serta mengolah sumber daya dan lingkungan belajar mereka secara efektif. Dengan kata lain, individu yang memiliki metode pembelajaran sendiri dan tidak bergantung pada pengajar. Menurut Greene (2018) *self regulated learning* merupakan proses kegiatan individu secara pribadi menghidupkan dan mempertahankan kognisi, pengaruh, dan perilaku yang secara sistematis berorientasi pada pencapaian tujuan.

Chaudhary (2018) mengemukakan bahwa *self regulated learning* adalah strategi yang digunakan individu untuk dapat menentukan pembelajaran sendiri

yang berfokus pada interaksi, tujuan belajar, dan bagaimana masing-masing individu mempersepsikan diri dan efek kualitas dalam pembelajarnya. Kemudian menurut Kristiyani (2016) *self regulated learning* merupakan suatu proses dimana individu melakukan strategi dengan meregulasi kognisi, metakognisi dan motivasi. Zimmerman (1989) juga mengungkapkan *self regulated learning* merupakan individu yang mampu menentukan tujuan dengan strategi pengaturan diri dalam kognisi, motivasi, dan perilaku untuk tujuan belajarnya sendiri. Adapun *self regulated learning* dapat didefinisikan kerangka konseptual inti untuk memahami aspek kognitif, motivasi, dan emosional dari pembelajaran (Panadero, 2017).

Berdasarkan definsi yang telah dipaparkan beberapa tokoh, maka dapat disimpulkan *self regulated learning* adalah strategi belajar dengan mengatur pemikiran dan keyakinan atas motivasi dari dalam diri serta mengolah sumber daya dan lingkungan belajar agar dapat berorientasi pada pencapaian tujuan.

2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Aspek *self regulated learning* menurut Zimmerman (1989) yaitu:

a. Metakognisi

Metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengatur diri, mengelola, memantau dan mengevaluasi selama proses penerimaan. Dalam proses ini memungkinkan mereka menjadi sadar diri, tahu banyak dan mengidentifikasi pendekatan untuk kegiatan belajar. Terdapat beberapa strategi yang digunakan dalam melakukan pendekatan pembelajaran, yaitu strategi pengulangan (*rehearsal*), elaborasi (*elaboration*), organisasi (*organization*), dan regulasi metakognitif (*metacognition regulation*).

b. Motivasi

Motivasi adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri dalam melakukan tugas atau melaksanakan suatu kegiatan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Motivasi merupakan aspek penting dalam menimbulkan *self regulated learning* yaitu:

1) *Mastery Self Talk*

Individu yang memiliki keinginan untuk menyelesaikan tujuan pembelajarannya dan rasa ingin tahu.

2) *Extrinsic Self Talk*

Motivasi yang berasal dari diri sendiri tanpa kontrol dari luar dan bisa menjadi alasan individu dalam menyelesaikan tugas karena tidak adanya dorongan dalam diri.

3) *Relative Ability Self Talk*

Individu memiliki keinginan untuk berusaha lebih baik dari orang lain.

4) *Relevance Enhancement*

Keinginan individu untuk meningkatkan keberhasilan tugas dengan kehidupan yang dimiliki.

5) *Situational Interest Enhancement*

Keinginan individu untuk meningkatkan motivasi instrinsik dalam mengerjakan tugas melebihi salah satu minatnya.

c. Perilaku

Aspek ini berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatur waktu, mengontrol lingkungan fisik, serta menggunakan orang lain untuk meningkatkan pembelajaran. Terdapat beberapa bagian dari regulasi perilaku, yaitu regulasi usaha (*effort regulation*), waktu dan lingkungan (*time/study environment*), dan pencari bantuan (*help seeking*).

Adapun aspek *self regulated learning* menurut Pintrich (2004), yaitu:

a. Kontrol Kognitif dan Regulasi Kognitif

Kontrol kognitif dan regulasi kognitif adalah proses mental yang dipakai individu untuk menyediakan proses ketika terlibat mengerjakan tugas.

b. Regulasi Motivasi

Regulasi Motivasi mencakup upaya untuk mengatur berbagai keyakinan motivasi dalam diri.

c. Regulasi Perilaku

Regulasi Perilaku adalah aspek regulasi diri yang melibatkan usaha untuk mengontrol perilaku.

d. Regulasi terhadap Kontekstual

Regulasi terhadap kontekstual adalah usaha untuk mengontrol konteks dalam menghadapi pembelajaran selama di ruang kelas

Berdasarkan penjelasan di atas, *self regulated learning* mencakup beberapa aspek, yaitu metakognisi, motivasi, perilaku, kontrol kognitif dan regulasi terhadap kontekstual. Pada penelitian ini, maka pengukuran *self regulated learning* berdasarkan aspek menurut Zimmerman (1989) karena tersedianya skala pengukuran dengan nilai reliabilitas yang baik.

3. Faktor yang Memengaruhi *Self Regulated Learning*

Menurut Woolfolk (2008) menjelaskan faktor yang memengaruhi *self regulated learning* meliputi:

a. Pengetahuan

Pengetahuan dalam hal ini adalah pengetahuan tentang situasi individu tersebut, jenis dan isi mata kuliah yang akan diambil, tugas, strategi pembelajaran dan konteks dimana individu menerapkan hasil belajarnya. Individu yang efektif dapat mengetahui dirinya dan cara agar dapat belajar dengan efektif, seperti gaya belajar apa yang cocok dengan keadaan, materi mana yang dianggap mudah dan sulit, serta mengetahui cara mengatasi hal sulit dalam belajar. Pengetahuan tentang diri sendiri dan hal penting lain di sekitar individu dapat memberikan kontribusi besar untuk *self regulated learning* yang dimiliki.

b. Motivasi

Individu yang mempunyai regulasi diri yang baik memiliki motivasi untuk belajar dibanding individu lainnya yang kurang mampu meregulasi dirinya. Individu yang memiliki minat untuk mempelajari sesuatu. Tidak hanya berorientasi pada hasil yang terlihat diluar maupun depan orang lain, tetapi semakin besar minat individu terhadap proses pembelajaran, dan tidak hanya terfokus pada hasil belajar saja, maka

semakin besar kesempatan bagi individu untuk meningkatkan kemampuan dalam meregulasi dirinya dalam pembelajaran.

c. Kemauan

Kemauan yang kuat untuk menyelesaikan kegiatan belajar membuat individu dapat menghilangkan gangguan saat belajar. Seperti dapat mengetahui bagaimana menentukan tempat belajar yang jauh dari gangguan dan tahu bagaimana cara mengatasi kecemasan maupun malas belajar. Individu yang memiliki berkemauan keras pasti memiliki kemampuan *self regulated learning* yang tinggi.

C. Mahasiswa yang Bekerja

1. Definisi Mahasiswa Bekerja

Mahasiswa merupakan individu yang terdaftar sebagai siswa di perguruan tinggi, yang sudah memiliki kartu tanda mahasiswa dan telah diakui oleh pemerintah serta dapat mencari ilmu sendiri karena sudah dewasa. Mahasiswa tidak sama dengan siswa, sebagai mahasiswa dituntut untuk mandiri dan berbeda dengan yang bukan mahasiswa. Menurut Sarwono (2003) mahasiswa merupakan setiap individu yang telah terdaftar secara resmi untuk mengikuti mata kuliah di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.

Adapun bekerja menurut undang-undang ketenagakerjaan adalah suatu kegiatan untuk menghasilkan barang atau jasa guna memuaskan kebutuhan masyarakat maupun kebutuhan sendiri. Sedangkan menurut Hermanto dan Munandar (1994) bekerja merupakan kegiatan untuk menciptakan sesuatu yang bernilai untuk orang lain dan melakukannya dalam organisasi kerja formal.

Beberapa definisi yang sudah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang bekerja adalah mahasiswa yang memiliki peran sebagai individu yang mempersiapkan diri untuk suatu keahlian dalam tingkat perguruan tinggi dengan melakukan suatu kegiatan yang dilakukan untuk kegiatan orang lain dengan memberikan keahlian yang dimiliki untuk mendapatkan upah maupun imbalan.

D. *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

Menurut Durhayat, Abdurohim, dan Permana (2021) mahasiswa merupakan status yang disandang oleh individu karena adanya hubungan perguruan tinggi yang diharapkan menjadi calon intelektual. Banyak alasan mahasiswa kuliah sambil bekerja seperti, ingin mengisi waktu luang, menambah uang jajan, menambah pengalaman serta meningkatkan *skill*. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur aktivitas dengan baik antara kegiatan saat kuliah dan bekerja. Suci (2009) menyatakan bahwa dalam pembagian waktu atau aktifitas tergantung pada individu yang dapat mengatur dirinya agar tujuan tetap tercapai. Sebaliknya, jika individu tidak mampu mengatur diri, kegiatan perkuliahan dan pekerjaannya, maka individu tersebut akan mengalami tekanan yang disebut stres akademik.

Stres akademik adalah keadaan psikologis individu yang dihasilkan dari tekanan sosial dan tekanan diri yang terus menerus di lingkungan kampus yang menghabiskan cadangan psikologis individu (Zang, Gao, Kang, Zhou, Zhang, Li, Yan, Wang, Liu, Wu, & Liu, 2022). Terdapat lima aspek stres akademik menurut Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) adalah tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri, dan keputusaan. Menurut Barseli, Ifdil, dan Nikmarijal (2017) stres akademik menyebabkan gejala berupa gelisah, sakit kepala, cepat marah, mudah, menangis, tindakan agresif, dan perilaku sosial yang berubah. Stres akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh regulasi diri dalam belajar yang biasa disebut *self regulated learning* (Karos, Suarni, & Sriwaty, 2021).

Self regulated learning adalah kesiapan dari individu yang ingin dan mampu untuk belajar dengan inisiatif sendiri tanpa bantuan pihak lain dalam tujuan belajar, metode belajar dan evaluasi hasil dari belajar (Supraptini, 2022). *Self regulated learning* sangat diperlukan karena dengan menggunakan serangkaian strategi kognitif, metakognitif, motivasional dan dukungan yang memungkinkan individu dapat membangun pengetahuan dan mengelola semua pembelajaran.

Menurut Kirana dan Juliartiko (2021) stres yang dihadapi individu akan berdampak pada kegiatan akademiknya. Hal ini membuat individu perlu menggunakan strategi dalam kegiatan akademik, salah satunya dengan menggunakan strategi *self regulated learning*. Menurut Zimmerman (1989) *Self regulated learning* dipengaruhi oleh tiga aspek, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Metakognisi merupakan kemampuan individu dalam merencanakan, menetapkan tujuan, mengorganisasi, mengatur, menginstruksi diri, memonitor, dan melakukan evaluasi pada diri sendiri dengan berbagai sisi selama proses penerimaan. Jika individu tidak memiliki kemampuan yang terdapat pada aspek metakognisi maka individu tersebut tidak bisa menetapkan tujuan dan merencanakan strategi belajar dengan baik dan benar, hal tersebut dapat membuat individu merasa bingung dalam belajar dan dapat membuat individu merasa stres dan tertekan.

Selanjutnya yaitu motivasi yang berupa keyakinan individu mengenai harapan, kontrol dalam diri dan adanya tujuan yang ingin dicapai. Keyakinan individu untuk menghadapi stres sangat penting agar dapat terhindar dari stres akademik. Selain kontrol dalam diri atau internal, motivasi juga berhubungan dengan eksternal individu seperti dosen, keluarga dan teman sebaya. Individu yang memiliki dukungan baik dari orang terdekat akan memiliki semangat yang tinggi dan dapat mengontrol diri dapat terhindar dari stres akademik karena individu tidak memiliki tekanan dari orang sekitar. Individu yang memiliki keinginan tinggi untuk belajar secara mandiri merupakan individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik.

Selanjutnya terkait dengan perilaku yang berhubungan dengan kemampuan individu dalam mengatur waktu dan memanfaatkan orang lain untuk dapat meningkatkan pembelajaran (Meli, 2020). Kurangnya kemampuan individu dalam mengatur waktu dapat menjadi sumber pendukung tingginya stres akademik yang dialami, seperti banyaknya tugas dengan waktu yang terbatas (Himmah & Shofiah, 2021). Oleh karena itu, individu harus memiliki manajemen waktu yang baik supaya dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan juga seimbang dalam proses belajar sehingga individu tidak merasa

tertekan dan stres. Saat individu memiliki tiga aspek tersebut, maka individu dapat mengelola dan mengatur dirinya dalam proses belajar sehingga dapat terhindar dari stres akademik (Aryani, 2016) .

Individu yang memiliki situasi tertekan berupa stres akademik dibutuhkan pengaturan diri untuk menghadapinya. Individu yang menghadapi stres akademik dengan mengendalikan yang dirasakan akan mampu untuk bertahan dalam situasi tersebut (Fatmawati & Dewanti, 2022). Individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka akan memiliki stres akademik yang rendah (Febriana & Simanjuntak, 2021).

Terdapat beberapa penelitian yang mendukung keterkaitan *self regulated learning* dan stres akademik. Hal tersebut didukung oleh Kusumaningtyas, dan Suminar (2022) mengemukakan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian Febriana dan Simanjuntak (2021) juga membuktikan bahwa *self regulated learning* memiliki hubungan terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Adapun penelitian Priskila dan Savira (2019) menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri X Tulungagung, dimana semakin tinggi *self regulated learning* dengan stres akademik maka akan semakin rendah pula stres akademik nya. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Kirana dan Juliartiko (2021) membuktikan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada masa pembelajaran *online* di Universitas X Jakarta barat. Berdasarkan hasil tersebut, maka mahasiswa perlu meningkatkan *self regulated learning* sebagai bentuk strategi dalam menangani atau menekan tingkat stres akademik di masa pandemi. Kemudian, pada penelitian Mubarok dan Hermaleni (2021) menemukan bahwa *self regulated learning* pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dapat dikelompokkan dengan kategori tinggi dan stres akademik pada mahasiswa terdapat pada kategori tinggi. Maka dengan itu *self regulated learning*

berkontribusi negatif terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring.

E. Hipotesis

Berdasarkan beberapa uraian pada kajian pustaka dan hasil penelitian terdahulu maka dirumuskan hipotesis penelitian ini adalah adanya kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yang akan diteliti, yaitu :

1. Variabel Terikat : Stres Akademik
2. Variabel Bebas : *Self Regulated Learning*

B. Definisi Operasional

1. Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu karena adanya tuntutan akademik yang melebihi kemampuan individu dan ketika situasi yang dihadapi selama pembelajaran kehilangan kendali untuk menghadapinya seperti yang memunculkan gejala fisik akan terjadi kecemasan, kelelahan, insomnia, bahkan menurunnya *performance* belajar. Stres akademik dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) berdasarkan teori Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yaitu aspek tekanan belajar, beban kerja atau tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri dan keputusaan.

2. *Self Regulated Learning*

Self regulated learning adalah strategi belajar dengan mengatur pemikiran dan keyakinan atas motivasi dari dalam diri serta mengolah sumber daya dan lingkungan belajar agar dapat berorientasi pada pencapaian tujuan. Skala yang *self regulated learning* yang diukur menggunakan skala yang mengacu pada aspek-aspek berdasarkan teori Zimmerman (1989), yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Swarjana (2022) populasi merupakan keseluruhan individu atau kasus maupun objek dimana hasil penelitian akan digeneralisasikan. Sedangkan menurut Lubis (2012) populasi merupakan keseluruhan objek pada penelitian yang memiliki ciri khas dan karakter yang ditentukan oleh peneliti untuk sumber data dan diambil kesimpulan berdasarkan data yang sudah dikumpulkan. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja, dengan karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja dengan rentan usia 20-24 tahun.

Menurut Swarjana (2022) sampel adalah bagian yang terpilih dari populasi yang diseleksi melalui metode *sampling*. Sedangkan menurut Riyanto (2020) sampel merupakan bagian dari gambaran secara umum dari populasi. Sampel penelitian memiliki karakteristik yang sama maupun hampir sama dengan ciri khas dari populasi sehingga dapat dipakai untuk mewakili populasi yang diteliti. penelitian ini peneliti menggunakan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Pada penelitian ini *purposive sampling* adalah dimana teknik ini merupakan teknik dengan pengambilan sampel dengan menentukan kriteria tertentu (Sugiyono, 2008).

D. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode angket atau kuisioner untuk mendapatkan jenis data kuantitatif. Angket atau kuesioner merupakan metode pengumpulan data, dengan instrumennya disebut sesuai dengan nama metode. Dalam metode ini lembaran kuesioner berupa sejumlah pertanyaan tertulis, dengan tujuan untuk mendapatkan informasi dari responden yang dialami dan diketahuinya. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua buah skala pengukuran, yaitu stres akademik dan skala *self regulated learning*.

1. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik berdasarkan teori Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) yang diadaptasi Putri (2021), yaitu tekanan belajar, beban kerja atau tugas, kekhawatiran terhadap nilai, harapan diri dan keputusasaan. Dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,891.

Skala stres akademik ini menggunakan model skala likert yang terdiri dari lim alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Pernyataan skala terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan distribusi skor responden dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1
Penilaian Skala Stres Akademik

Pilihan Jawaban	Keterangan	Skor	
		Favorable	Unfavorable
SS	Sangat Sesuai	5	1
S	Sesuai	4	2
N	Netral	3	3
TS	Tidak Sesuai	2	4
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Adapun *blue print* dari skala stres akademik dapat ditinjau lebih lanjut pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Blue Print Skala Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem	Total
		Favorable	
1	Tekanan belajar	1, 3, 4, 5, 16	5
2	Beban kerja atau tugas	2,6,10	3
3	Kekhawatiran terhadap nilai	7,8,9	3
4	Harapan diri	13,14,15	3
5	Keputusasaan	11,12	2
Total			16

2. Skala *Self Regulated Learning*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self regulated learning* yang diadaptasi dari Ranisya (2022) berdasarkan teori yang dikembangkan oleh Zimmerman (1989), yaitu aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku. Dengan nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,832.

Skala *self regulated learning* ini menggunakan model skala likert yaitu terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS). Pernyataan skala terdiri pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan distribusi skor responden serta *blue print* skala *self regulated learning* dapat dilihat pada tabel 3 ini.

Tabel 3
Penilaian Skala *Self Regulated Learning*

Pilihan Jawaban	Keterangan	Skor	
		Favorable	Unfavorable
SS	Sangat Sesuai	5	1
S	Sesuai	4	2
N	Netral	3	3
TS	Tidak Sesuai	2	4
STS	Sangat Tidak Sesuai	1	5

Adapun *blue print* dari skala *self regulated learning* dapat ditinjau lebih lanjut pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4
Blue Print* Skala *Self Regulated Learning

No	Aspek	Nomor Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	Metakognisi	1, 2, 3, 5, 6,	4, 7	7
2	Motivasi	8, 9, 10, 11	12	5
3	Perilaku	13, 14, 16, 17	15, 18	6
Total				18

E. Uji Validitas, Daya Diskriminasi Item, Uji Reliabilitas

1. Validitas

Menurut Letor (2022) validitas merupakan hal yang menggambarkan kemampuan sebuah instrumen untuk mengukur apa yang ingin diukur. Validitas menunjukkan derajat ketepatan antara data yang sesungguhnya yang terjadi pada objek yang sudah terkumpul, jika terdapat aitem yang tidak memenuhi syarat maka aitem tersebut tidak akan diteliti lebih lanjut (Yusuf & Daris, 2019).

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan validitas isi. Menurut Kusumastuti, Khoiron, dan Achmadi (2020) validitas isi merupakan sejauh mana suatu instrumen dapat mewakili topik dan proses yang sedang diteliti. Validitas isi yang baik jika tersebut terdiri dari aitem yang mewakili semua materi yang akan diukur dan didasarkan pendapat (*judgement*) para ahli dalam bidang yang bersangkutan (Djaali & Muljono, 2008). Pada penelitian ini *judgement* adalah dosen pembimbing untuk memeriksa kesesuaian skala yang ada.

2. Daya Diskriminasi Aitem

Menurut Azwar (2012) daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu dan kelompok yang mempunyai dan tidak pada atribut yang diukur. Indeks kekhasan item juga merupakan indikasi keselarasan atau konsistensi antara sifat-sifat item dan fungsi skala keseluruhan, yang dikenal sebagai konsistensi keseluruhan item. Indeks berfungsi untuk menunjukkan kesesuaian antara fungsi soal dan fungsi tes secara keseluruhan. Aitem yang dinyatakan mempunyai daya diskriminasi yang baik jika nilai nya lebih dari 0,30 (Saefuddin, 2020).

3. Reliabilitas

Menurut Setyawan (2018) reliabilitas adalah keajengan jika tes tersebut diuji berkali-kali hasilnya relatif sama, artinya setelah hasil tes pertama dan tes selanjutnya terdapat hasil korelasi yang signifikan. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau keakuratan hasil ukur sejauhmana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Sebuah tes dapat

dikatakan reliabel jika terdapat skor dari peserta relatif sama walaupun dilakukan pengukuran berulang. Tinggi rendahnya reliabilitas secara empiris ditunjukkan oleh suatu angka yang disebut koefisien reliabilitas. Koefisien reliabilitas dengan nilai kurang dari maka tidak memiliki arti karena interpretasi reliabilitas mengacu pada koefisien reliabilitas yang positif dengan skor sebaiknya lebih dari 0,9 dan setidaknya dapat diterima lebih dari 0,7 (Hidayatullah & Shadiqi, 2020).

F. Teknik Analisis Data

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi sederhana yang bertujuan untuk menjawab sebuah permasalahan apakah terdapat kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik. Analisis data menggunakan bantuan program SPSS.

BAB IV

PERSIAPAN, PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Persiapan Penelitian

Sebelum penelitian ini dilakukan, peneliti melakukan beberapa persiapan diantaranya menentukan responden dari populasi penelitian, memilih variabel yang akan digunakan sebagai alat ukur dan penyusunan kuesioner. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang bekerja. Pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala *self regulated learning* dan skala stres akademik. Adapun skala *self regulated learning* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala Ranisyah (2022) berdasarkan teori Zimmerman yang terdiri dari 18 aitem, sedangkan skala stres akademik menggunakan *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang diadaptasi Putri (2021) berdasarkan teori (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011) terdiri dari 16 aitem. Kuesioner penelitian ini telah menjalani proses validasi isi melalui *professional judgement*, yang bertujuan untuk memeriksa kesesuaian aitem kuesioner dengan tujuan penelitian untuk menjadi aitem-aitem pernyataan. Setelah menyusun skala selesai peneliti meminta persetujuan dosen pembimbing untuk menyebarkan kuesioner melalui *google form*.

B. Pelaksanaan Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode *try out*, karena skala yang digunakan dalam penelitian ini mempunyai reliabilitas dan daya diskriminasi yang baik. Pada penelitian menggunakan *try out* dengan satu kali pengambilan data untuk menguji alat ukur maupun hipotesis. Dalam pengambilan data dilakukan melalui sistem *online* dengan menggunakan *google form* dan disebarluaskan melalui *whatsapp*, *instagram*, dan *website* kudata yang disebarluaskan oleh peneliti dan teman-teman. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 9 september 2023 sampai 15 september 2023. Pada penyebarluasan kuesioner mendapatkan 100 responden yang sesuai dengan

karakteristik penelitian yang merupakan mahasiswa yang bekerja. Setelah itu peneliti melakukan pengolahan data dengan menggunakan SPSS 21.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas

Penelitian ini menggunakan validitas isi dimana validitas isi merupakan yang menggambarkan kemampuan sebuah instrumen untuk mengukur apa yang ingin diukur (Letor, 2022). Validitas yang baik jika terdiri dari aitem yang mewakili semua materi yang akan diukur berdasarkan pendapat (*judgement*) (Djaali & Muljono, 2008). Skala *self regulated learning* terdiri dari 18 aitem yang diperbaiki oleh *judgement* terdapat perbaikan kalimat pada aitem 14. Lalu pada skala stres akademik terdiri dari 16 aitem, yang telah dikoreksi oleh *judgement* terdapat perbaikan kalimat pada aitem 4, 10, dan 16. Berikut tabel aitem yang belum dan sudah diperbaiki

Tabel 5
Self Regulated Learning

No	Nomor Aitem	Aitem Sebelumnya	Aitem Sudah Diperbaiki
1	14	Saat semester awal saya mencari materi maupun buku referensi yang digunakan	Saya mencari materi maupun buku referensi yang yang digunakan dikuliah digunakan

Tabel 6
Stres Akademik

No	Nomor Aitem	Aitem Sebelumnya	Aitem Sudah Diperbaiki
1	4	Orangtua saya sangat peduli dengan nilai akademik saya membuat saya merasa tertekan	Perhatian berlebihan orang tua saya terhadap nilai seringkali membuat saya merasa tertekan

2	10	Saya merasa kuliah memberikan tugas terlalu banyak. maupun kuis	Saya merasa kuliah memberikan tugas terlalu banyak.
3	16	Saya merasa terlalu banyak persaingan didalam kelas, sehingga saya merasa tertekan	Saingan saya di kelas terlalu tinggi sehingga saya tetekan

2. Hasil Uji Daya Diskriminasi Aitem

Penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan program komputer SPSS 21. Menurut Azwar (2012) daya diskriminasi aitem adalah sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu dan kelompok yang mempunyai dan tidak pada atribut yang diukur. Indeks kekhasan item juga merupakan indikasi keselarasan atau konsistensi antara sifat-sifat item dan fungsi skala keseluruhan, yang dikenal sebagai konsistensi keseluruhan item. Indeks berfungsi untuk menunjukkan kesesuaian antara fungsi soal dan fungsi tes secara keseluruhan. Aitem yang dinyatakan mempunyai daya diskriminasi yang baik jika nilai nya lebih dari 0,30 (Saefuddin, 2020).

a. Skala Stres Akademik

Berdasarkan uji daya diskriminasi aitem yang telah dilakukan pada skala stres akademik, maka diketahui dari 16 aitem terdapat 16 aitem yang digunakan memiliki daya diskriminasi aitem yang baik. Aitem-aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik terentang antara 0,401 sampai 0,748 Adapun sebaran aitem yang berdaya diskriminasi baik dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 7

Distribusi Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah
----	-------	-------------	--------

		<i>Favorable</i>	Aitem Baik	Aitem Gugur
1	Tekanan belajar	1, 3, 4, 5, 16	5	-
2	Beban kerja atau tugas	2,6,10	3	-
3	Kekhawatiran terhadap nilai	7,8,9	3	-
4	Harapan diri	13,14,15	3	-
5	Keputusasaan	11,12	2	-
Total			16	

b. Skala *Self Regulated Learning*

Berdasarkan uji daya diskriminasi aitem yang telah dilakukan pada skala *self regulated learning* maka diketahui bahwa dari 18 aitem terdapat 13 aitem yang digunakan memiliki daya diskriminasi aitem yang baik. Aitem-aitem yang memiliki daya diskriminasi yang baik terentang antara 0,491 sampai dengan 0,699. Adapun sebaran aitem yang berdaya diskriminasi baik dan gugur dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel 8
Distribusi Aitem *Self Regulated Learning*

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Aitem Baik	Aitem Gugur
1	Metakognisi	1, 2, 3, 5, 6,	4*, 7*	5	2
2	Motivasi	8, 9, 10, 11,	12*	4	1
3	Perilaku	13, 14, 16, 17	15*, 18*	4	2
Total				13	5

* adalah aitem yg gugur

3. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui konsistensi alat ukur. Menurut Azwar (2014) reliabilitas dianggap sudah cukup memuaskan jika *Cronbach's Alpha* $\geq 0,700$. Untuk menguji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *Cronbach's Alpha* dengan bantuan program SPSS 21.

a. Skala Stres Akademik

Dari hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala stres akademik mendapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,894. Hasil tersebut membuktikan bahwa skala stres akademik memiliki nilai reliabilitas yang baik. Adapun hasil reliabilitas pada skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini.

Tabel 9

Reliabilitas Aitem Skala Stres Akademik

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
Stres Akademik	0,894	Reliabel

b. Skala *Self Regulated Learning*

Dari hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada skala stres akademik mendapatkan nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,935. Hasil tersebut membuktikan bahwa skala *self regulated learning* memiliki nilai reliabilitas yang baik. Adapun hasil reliabilitas pada skala kepuasan pernikahan dapat dilihat pada tabel 10 dibawah ini.

Tabel 10

Reliabilitas Aitem Skala *Self Regulated Learning*

Variabel	Alpha Cronbach	Keterangan
<i>Self Regulated Learning</i>	0,925	Reliabel

4. Hasil Uji Asumsi

Pada uji asumsi digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan linearitas. Uji asumsi ini dilakukan untuk mengetahui apakah sudah terpenuhi atau tidak pada normalitas dan linearitas sebelum melakukan uji hipotesis.

a. Hasil Uji Normalitas

Berdasarkan pengujian normalitas pada variabel stres akademik di peroleh nilai signifikansi 0,200 ($p > 0,05$) pada teknik *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan bahwa skala data terdistribusi normal. Kemudian, berdasarkan pengujian normalitas pada variabel *self*

regulated learning di peroleh nilai signifikansi 0,200 ($p < 0,05$) pada teknik *Kolmogorov-Smirnov* yang menunjukkan bahwa skala data tidak terdistribusi normal. Adapun hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

Variabel	<i>Kolmogorov Smirnov</i>	P	Keterangan
Stres Akademik	0,200	$\geq 0,05$	Terdistribusi Normal
<i>Self Regulated Learning</i>	0,200	$\geq 0,05$	Terdistribusi Normal

b. Hasil Uji Linearitas

Pengujian linearitas digunakan untuk melihat apakah sebuah garis lurus dapat ditarik dari sebaran data variabel penelitian, dan garis lurus menunjukkan hubungan linear antara variabel-variabel dalam penelitian ini. Dari hasil uji lineritas yang telah dilakukan, diperoleh F sebesar 13,695 dengan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p \geq 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel *self regulated learning* dan stres akademik. Adapun hasil pengujian linearitas dapat dilihat pada tabel 12 di bawah ini.

Tabel 12
Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Sig.	P	Keterangan
Stres Akademik	13,695	0,000	$< 0,05$	Linear
<i>Self Regulated Learning</i>				

5. Hasil Uji Hipotesis

Pada penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah terdapat kontribusi *self regulated learning* terhadap *stres akademik* pada mahasiswa yang bekerja. Dari hasil analisis regresi diketahui bahwa nilai F sebesar 10,259 dan nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,01$). Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis diterima, yang artinya ada kontribusi *self regulated*

learning terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Pada hasil uji regresi juga diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,095 artinya kontribusi *self regulated learning* terhadap *stres akademik* mahasiswa yang bekerja sebesar 9,5%. dan sisanya sebesar 90,5% merupakan variabel-variabel lain diluar penelitian. Hasil uji regresi dapat dilihat pada tabel uji regresi 11 dibawah ini.

Tabel 13
Hasil Uji Regresi Sederhana

Variabel	N	F	Sig.	R	R Square
<i>Self Regulated Learning</i>	100	10,259	0,002	0,308	0,095
Stres Akademik					

6. Hasil Analisis Deskripsi

Dalam mengkategorikan responden dalam penelitian maka peneliti perlu membandingkan antara skor *mean empiric* (ME), mean hipotetik (MH), dan standar deviasi hipotetik (SD). Perhitungannya dilakukan dengan menghitung nilai interval batas bawah, dan batas atas dengan skor-skor yang berbeda secara signifikan dari nilai mean hipotetik. Perhitungannya sebagai berikut:

a. Stres Akademik

Pada skala stres akademik memiliki aitem 16 aitem dengan kriteria 1 sampai 5. Untuk menghitung standar deviasi jarak sebaran dibagi dengan 6. Angka 6 ini di dapat dari sebaran yang terbagi menjadi 6 wilayah yang terdiri dari 3 wilayah positif dan 3 wilayah negatif. Rentan minimum yaitu nilai yang paling kecil dikalikan dengan jumlah aitem yg baik ($1 \times 16 = 16$). Lalu untuk rentan maksimum yaitu nilai yang paling besar dikalikan jumlah aitem yang baik ($5 \times 16 = 80$), sehingga didapatkan rentan antara 80 sampai 16 dengan jarak sebaran 64, lalu untuk standar deviasi (SD) nya sebesar ($64 \div 6 = 10,6$). Setelah nilai pada standar deviasi sudah didapatkan, langkah selanjutnya mencari nilai mean hipotetik (MH) dengan mengkalikan nilai tengah dengan jumlah aitem yang baik aitu ($3 \times 16 = 48$). Nilai 3 didapatkan

dari nilai tengah dari kriteria 1 sampai 5. Lalu yang terakhir yaitu mencari nilai *mean* empiric (ME) dari skala stres akademik didapatkan hasil

$ME < (MH - 2SD)$	= $\leq 26,8$ (Sangat Rendah)
$(MH - 2SD \leq ME < (MH - 1SD)$	= $\geq 26,8 - 37,4$ (Rendah)
$(MH - 1SD \leq ME < (MH + 1SD)$	= $\geq 37,4 - 58,6$ (Sedang)
$(MH + 1SD \leq ME < (MH + 2SD)$	= $\geq 58,6 - 69,2$ (Tinggi)
$ME \geq (MH + 2SD)$	= $\geq 69,2$ (Sangat Tinggi)

Secara rinci kategori skala stres akademik dapat dilihat pada tabel 12 dan 13 dibawah ini:

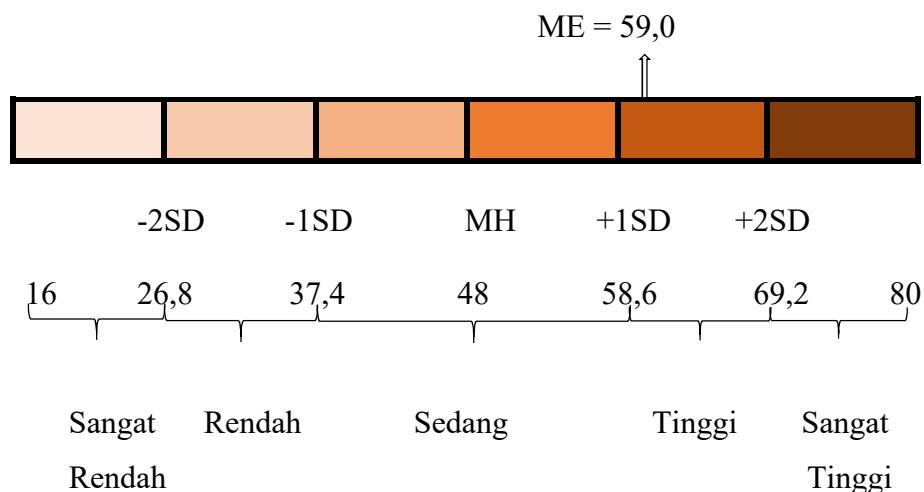
Tabel 14
Kategori pada Stres Akademik

Rentang	Keterangan
$ME < 26,8$	Sangat Rendah
$26,8 \leq ME < 37,4$	Rendah
$37,4 \leq ME < 58,6$	Sedang
$58,6 \leq ME < 69,2$	Tinggi
$ME \geq 69,2$	Sangat Tinggi

Tabel 15
Mean Empirik, Mean Hipotetik, dan Standar Deviasi Hipotetik Skala Stres Akademik

Skala	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	Kategori
Stres Akademik	59,0	48	10,6	Tinggi

Dari hasil perhitungan tersebut diketahui nilai *mean empirik* sebesar 59,0 hal ini menunjukkan bahwa skala stres akademik pada penelitian ini berada pada kategori tinggi ($58,6 \leq ME < 69,2$). Hasil dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 1. Kategorisasi Skala Stres Akademik

b. *Self Regulated Learning*

Pada skala *Self Regulated Learning* memiliki aitem 13 aitem dengan kriteria 1 sampai 5. Untuk menghitung standar deviasi jarak sebaran dibagi dengan 6. Angka 6 ini di dapat dari sebaran yang terbagi menjadi 6 wilayah yang terdiri dari 3 wilayah positif dan 3 wilayah negatif. Rentan minimum yaitu nilai yang paling kecil dikalikan dengan jumlah aitem yang baik ($1 \times 13 = 13$). Lalu untuk rentan maksimum yaitu nilai yang paling besar dikalikan jumlah aitem yang baik ($5 \times 13 = 65$), sehingga didapatkan rentan antara 65 sampai 13 dengan jarak sebaran 52, lalu untuk standar deviasi (SD) nya sebesar $(52 \div 6 = 8,6)$. Setelah nilai pada standar deviasi sudah didapatkan, langkah selanjutnya mencari nilai mean hipotetik (MH) dengan mengkalikan nilai tengah dengan jumlah aitem yang baik aitu ($3 \times 13 = 39$). Nilai 3 didapatkan dari nilai tengah dari kriteria 1 sampai 5. Lalu yang terakhir yaitu mencari nilai *mean empiric* (ME) dari skala stres akademik didapatkan hasil.

$$ME < (MH - 2SD) = \leq 21,8 \text{ (Sangat Rendah)}$$

$$(MH - 2SD \leq ME < (MH - 1SD) = \geq 21,8 - 30,4 \text{ (Rendah)}$$

$$(MH - 1SD \leq ME < (MH + 1SD) = \geq 30,4 - 47,6 \text{ (Sedang)}$$

$$(MH + 1SD \leq ME < (MH + 2SD) = \geq 47,6 - 56,2 \text{ (Tinggi)}$$

$$ME \geq (MH + 2SD) = \geq 56,2 \text{ (Sangat Tinggi)}$$

Secara rinci kategori skala trust dapat dilihat pada tabel 15 dan 16 dibawah ini:

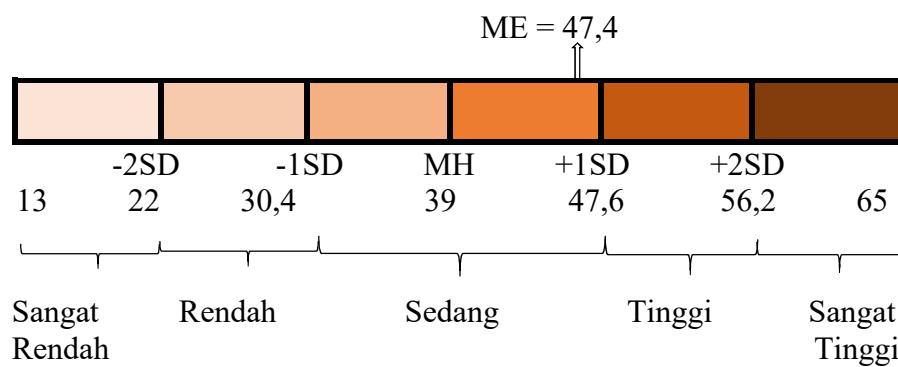
Tabel 16
Kategori pada *Self Regulated Learning*

Rentang	Keterangan
$ME < 21,8$	Sangat Rendah
$21,8 \leq ME < 30,4$	Rendah
$30,4 \leq ME < 47,6$	Sedang
$47,6 \leq ME < 56,2$	Tinggi
$ME \geq 56,2$	Sangat Tinggi

Tabel 17
Mean Empirik, Mean Hipotetik, dan Standar Deviasi Hipotetik Skala *Self Regulated Learning*

Skala	Mean Empirik	Mean Hipotetik	Standar Deviasi Hipotetik	Kategori
<i>Self Regulated Learning</i>	47,4	39	8,6	Sedang

Dari perhitungan tersebut diketahui bahwa *mean empiric* sebesar 54,8, hal ini menunjukkan bahwa skala *Self Regulated Learning* pada penelitian ini berada pada kategori sedang ($30,4 \leq ME < 47,6$). Hasil dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



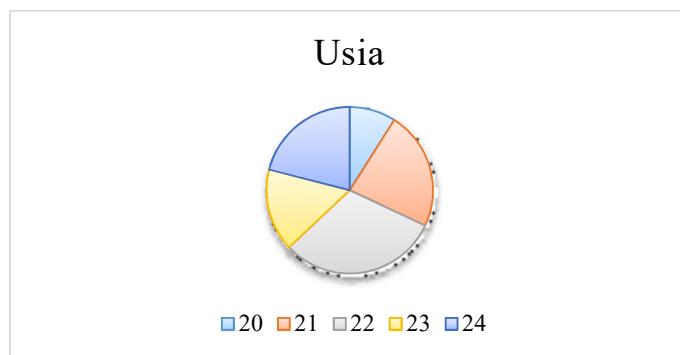
Gambar 2. Kategorisasi Skala *Self Regulated Learning*

7. Deskripsi Data Demografi pada Responden

Pada data demografis, peneliti mengumpulkan responden penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, domisili, jurusan, semester, pekerjaan, dan waktu kuliah.

a. Berdasarkan Usia

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 yang terbagi antara rentang usia 20-24 tahun. Responden terbanyak yaitu pada usia 22 tahun berjumlah 31%, kemudian pada usia 21 tahun berjumlah 23%, lalu pada usia 24 tahun berjumlah 21%, usia 23 berjumlah 16% dan usia 20 menghasilkan 9%. Persentase responden penelitian berdasarkan usia dapat dilihat dalam diagram dibawah ini:



Gambar 3. Kategori Berdasarkan Usia

Mean empiric pada *self regulated learing* dengan usia 20 sebesar 58,67. Pada usia 21 sebesar 45,39. Pada usia 22 sebesar 48,55 lalu pada usia 23 sebesar 45,06 dan pada usia 24 sebesar 45,24. Sedangkan pada stres akademik *mean empiric* responden dengan usia 20 sebesar 64,89 pada rentang usia 21 sebesar 55,74, pada rentang usia 22 sebesar 62,26 pada usia diatas 23 tahun sebesar 56,19 dan pada usia 24 sebesar 55,67.

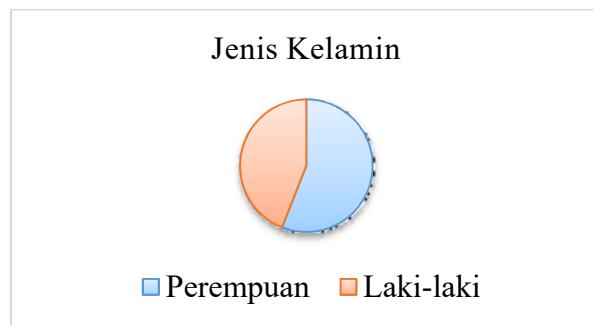
Tabel 18
Analisa Deskripsi *Mean Empiric* Sampel Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	% _____	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket

20 Tahun	9	12,5 %	58,67	Sangat Tinggi	64,89	Tinggi
21 Tahun	23	26,4 %	45,39	Sedang	55,74	Sedang
22 Tahun	31	30,6 %	48,55	Tinggi	62,26	Tinggi
23 Tahun	16	13,9 %	45,06	Sedang	56,19	Sedang
24 Tahun	21	16,7 %	45,24	Sedang	55,67	Sedang
Total	100	100%				

b. Berdasarkan Jenis Kelamin

Responden penelitian ini berjumlah 100 yang terdiri dari dua jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan jenis kelamin, responden terbanyak pada penelitian ini yaitu perempuan yang berjumlah 56 (56%) dan responden laki-laki berjumlah 44 (44%). Persentase responden penelitian berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada diagram di bawah ini:



Gambar 4. Kategori Berdasarkan Jenis Kelamin

Mean empiric self regulated learning pada responen perempuan sebesar 49,48 dan pada responen laki-laki sebesar 44,93. Sedangkan nilai mean empirik stres akademik pada responen perempuan sebesar 59,75 dan pada responen laki-laki sebesar 58,52. Adapun hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

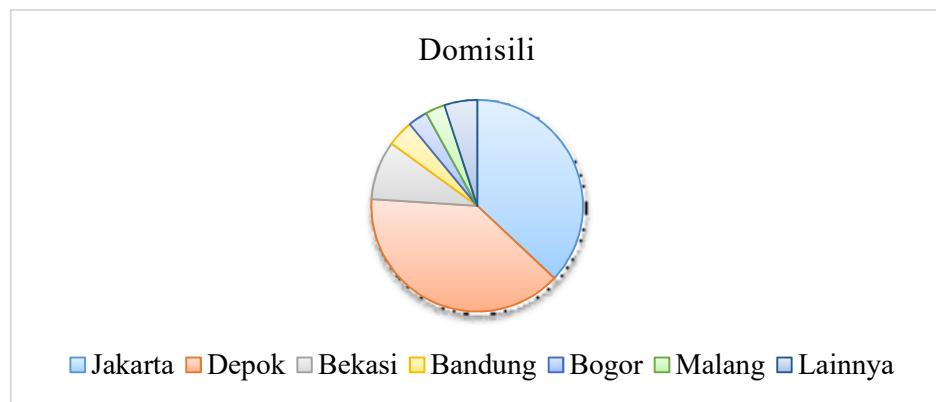
Tabel 19

Analisa Deskripsi *Mean Empiric Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin*

Jenis Kelamin	Jumlah	%	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket
Perempuan	56	56%	49,48	Tinggi	59,75	Tinggi
Laki-laki	44	44%	44,93	Sedang	58,52	Sedang
Total	100	100%				

c. Berdasarkan Domisili

Responden penelitian ini berjumlah 100 yang telah dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan domisili. Responden terbanyak pada domisili Depok yaitu berjumlah 39(39%). Untuk responden berdomisili Jakarta yaitu 37(37%). Kemudian responden berdomisili bekasi yaitu 9(9%). Selanjutnya responden berdomisili Bogor berjumlah 3(3%). Lalu responden berdomisili Bandung berjumlah 4(4%). Pada responden berdomisili Malang yaitu 3(3%). Responden yang berdomisili lainnya terdapat 11(11%).



Gambar 5. Kategori Berdasarkan Domisili

Mean empiric self regulated learning pada responden berdomisili Depok yaitu berjumlah 47,69. Untuk responden berdomisili Jakarta yaitu 46,00. Kemudian responden berdomisili Bekasi yaitu 52,33. Responden berdomisili Bandung yaitu 53,75. Selanjutnya responden berdomisili Bogor berjumlah 43,33. Responden yang berdomisili Malang yaiu 51,00. Lalu responden yang berdomisili lainnya terdapat 43,40. Kemudian *mean empiric* stres akademik pada responden berdomisili Depok yaitu

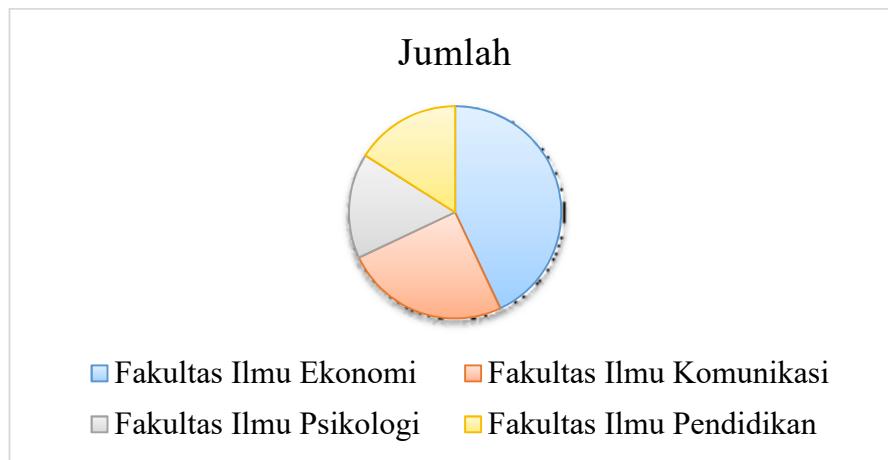
berjumlah 57,74. Untuk responden berdomisili Jakarta yaitu 62,16. Kemudian responden berdomisili Bekasi yaitu 55,78. Responden berdomisili Bandung yaitu 63,00. Selanjutnya responen berdomisili Bogor berjumlah 62,00. Lalu responden berdomisili malang berjumlah 57,67. Dan responden yang berdomisili lainnya (Tangerang, Karawang, Surabaya, Pangkalpinang, Purwakarta) terdapat 48,20. Adapun hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 20
Analisa Deskripsi *Mean Empiric Sampel Penelitian Berdasarkan Domisili*

Domisili	Jumlah	%	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket
Jakarta	37	37%	46,00	Sedang	62,16	Tinggi
Depok	39	39%	47,69	Sedang	57,74	Sedang
Bekasi	9	9%	52,33	Tinggi	55,78	Sedang
Bandung	4	4%	53,75	Tinggi	63,00	Tinggi
Bogor	3	3%	43,33	Sedang	62,00	Tinggi
Malang	3	3%	51,00	Tinggi	57,67	Sedang
Lainnya (Tangerang, Karawang, Surabaya, Pangkalpinang, Purwakarta)	5	5%	43,40	Sedang	48,20	Sedang
Total	100	100%				

d. Berdasarkan Jurusan

Responden penelitian ini berjumlah 100 yang telah dibagi menjadi beberapa bagian berdasarkan jurusan. Responden terbanyak pada fakultas ekonomi sebesar 43 (43%). Lalu pada responden dengan fakultas ilmu komunikasi sebesar 25 (25%). Fakultas ilmu psikologi sebesar 16 (16%). Kemudian pada responden fakultas ilmu pendidikan sebesar 16 (16%).



Gambar 6. Kategori Berdasarkan Jurusan

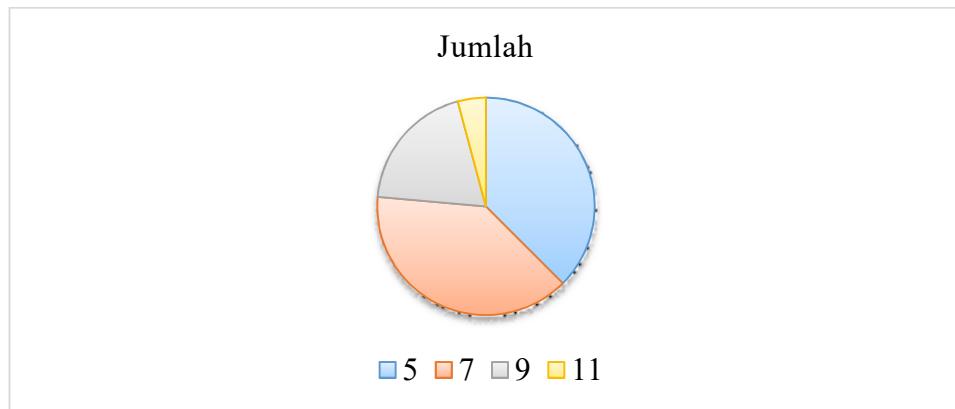
Mean empiric self regulated learning berdasarkan fakultas ilmu ekonomi sebesar 44,86. Kemudian pada fakultas ilmu komunikasi sebesar 49,60. Pada fakultas ilmu psikologi sebesar 48,06. Lalu pada fakultas ilmu pendidikan sebesar 50,63. Kemudian *mean empiric stres akademik* berdasarkan fakultas ilmu ekonomi sebesar 59,40. Kemudian pada fakultas ilmu komunikasi sebesar 60,24. Pada fakultas ilmu psikologi sebesar 59,56. Lalu pada fakultas ilmu pendidikan sebesar 55,81.

Tabel 21
Analisa Deskripsi *Mean Empiric Sampel Penelitian Berdasarkan Jurusan*

Jurusan	Juml ah	%	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket
Fakultas Ilmu Ekonomi	43	43%	44,86	Sedang	59,40	Sedang
Fakultas Ilmu Komunikasi	25	25%	49,60	Tinggi	60,24	Tinggi
Fakultas Ilmu Psikologi	16	16%	48,06	Tinggi	59,56	Sedang
Fakultas Ilmu Pendidikan	16	2%	50,63	Sedang	55,81	Sedang
Total	100	100%				

e. Berdasarkan Semester

Berdasarkan responden terbanyak berada pada semester 7 dengan jumlah 51 (51%). Pada semester 5 sebesar 27 (27%). Kemudian semester 9 sebesar 19 (19%). Dan semester 11 sebesar 3 (3%).



Gambar 7. Kategori Berdasarkan Semester

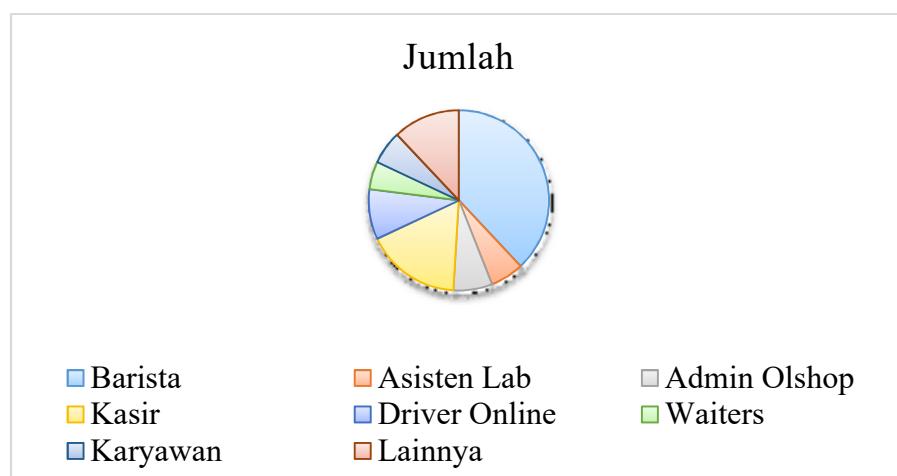
Mean empiric self regulated learning pada responden semester 5 sebesar 51,22. Pada responden semester 7 sebesar 45,71. Lalu responden semester 9 sebesar 46,47. Dan semester 11 sebesar 50,33. Kemudian *mean empiric stres akademik* pada responden semester 5 sebesar 59,33. Pada responden semester 7 sebesar 58,45. Lalu responden semester 9 sebesar 60,05. Pada semester 11 sebesar 60,67. Adapun hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 22
Analisa Deskripsi *Mean Empiric Sampel Penelitian Berdasarkan Semester*

Semester	Jumlah	%	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket
5	27	27%	51,22	Tinggi	59,33	Tinggi
7	51	51%	45,71	Sedang	58,45	Tinggi
9	19	19%	46,47	Sedang	60,05	Tinggi
11	3	3%	50,33	Tinggi	60,67	Tinggi
Total	100	100%				

f. Pekerjaan

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 yang telah terbagi berdasarkan pekerjaan. Responden terbanyak terdapat pada respon dengan pekerjaan barista sebesar 38 (38%). Pada respon dengan pekerjaan asisten lab sebesar 6 (6%). Kemudian responden dengan pekerjaan *admin olshop* sebesar 7 (7%). Pada responden dengan pekerjaan kasir sebesar 17 (17%). Pada responden dengan pekerjaan *driver online* sebesar 9 (9%). Lalu pada responden dengan pekerjaan *waiters* sebesar 5 (5%). Pada responden dengan pekerjaan karyawan sebesar 6 (6%). Pada responden dengan pekerjaan lainnya (Jaga Stand, SPG, Konten Kreator, *Freelance*, *Packing*, Pengajar, Pembawa Acara, *Secure Parking*, Trapis) sebesar 12 (12 %).



Gambar 8. Kategori Berdasarkan Jumlah

Mean empiric self regulated learning pada responden dengan pekerjaan barista sebesar 43,92. Pada responden dengan pekerjaan asistan lab 54,33. Kemudian responden dengan pekerjaan *admin olshop* sebesar 49,86. Pada responden dengan pekerjaan kasir sebesar 45,65. Pada responden dengan pekerjaan *driver online* sebesar 49,56. Lalu pada responden dengan pekerjaan *waiters* sebesar 48,20. Pada responden dengan pekerjaan lainnya sebesar 52,28. Kemudian *mean empiric stres akademik* pada responden dengan pekerjaan barista sebesar 56,11. Pada responden dengan pekerjaan asistan lab 62,17. Kemudian responden dengan pekerjaan *admin olshop* sebesar 65,00. Pada responden dengan

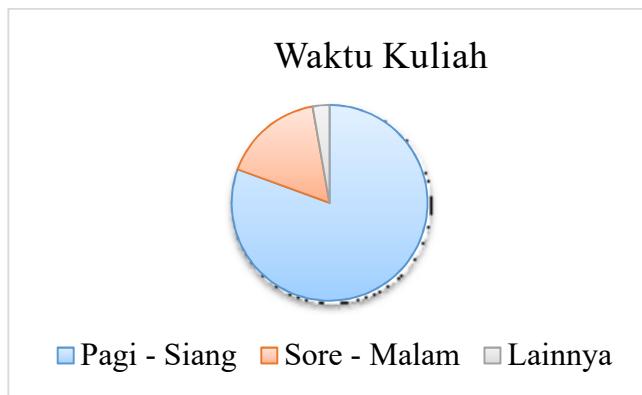
pekerjaan kasir sebesar 59,94. Pada responden dengan pekerjaan *driver online* sebesar 57,00. Lalu pada responden dengan pekerjaan *waiters* sebesar 59,60. Pada responden dengan pekerjaan karyawan sebesar 61,17. Pada responden dengan pekerjaan lainnya (Jaga Stand, SPG, Konten Kreator, *Freelance, Packing, Pengajar, Pembawa Acara, Secure Parking, Trapis*) sebesar 62,00. Adapun hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 23
Analisa Deskripsi *Mean Empiric Sampel Penelitian Berdasarkan Pekerjaan*

Pekerjaan	Jumlah	%	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket
Barista	38	38%	43,92	Sedang	56,11	Sedang
Asisten Lab	6	6%	54,33	Tinggi	62,17	Tinggi
Admin Olshop	7	7%	49,86	Tinggi	65,00	Tinggi
Kasir	17	17%	45,65	Sedang	59,94	Tinggi
<i>Driver Online</i>	9	9%	49,56	Tinggi	57,00	Sedang
<i>Waiters</i>	5	5%	48,20	Tinggi	59,60	Tinggi
Karyawan	6	6%	49,17	Tinggi	61,17	Tinggi
Lainnya (Jaga Stand, SPG, Konten Kreator, <i>Freelance, Packing, Pengajar, Pembawa Acara, Secure Parking, Trapis</i>)	12	12%	53,83	Tinggi	62,00	Tinggi
Total	100	100 %				

g. Waktu kuliah

Responden dalam penelitian ini berjumlah 100 yang telah terbagi berdasarkan waktu kuliah. Responden terbanyak terdapat pada responden dengan waktu kuliah pagi – siang sebesar 84 (84%). Pada responden waktu kuliah sore – malam sebanyak 14 (14%). Pada responden waktu kuliah lainnya (*Online Free, Pagi- Sore*) sebesar 2 (2%).



Gambar 9. Kategori Berdasarkan Waktu Kuliah

Mean empiric self regulated learning pada responden dengan waktu kuliah pagi – siang sebesar 47,43. Pada responden dengan waktu kuliah sore – malam sebesar 46,36. Pada responden dengan waktu kuliah lainnya sebesar 57,50. Kemudian *mean empiric stres akademik* pada responden dengan waktu kuliah pagi-siang sebesar 55,35. Pada responden dengan waktu kuliah sore-malam sebesar 52,36. Pada responden dengan waktu kuliah lainnya (*Online Free*, Pagi-Sore) sebesar 63,00. Adapun hasil dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 24
Analisa Deskripsi *Mean Empiric Sampel Penelitian Berdasarkan Waktu Kuliah*

Waktu Kuliah	Jumlah	%	Mean			
			<i>Self Regulated Learning</i>	Ket	Stres Akademik	Ket
Pagi - Siang	84	84%	47,43	Sedang	59,37	Tinggi
Sore - Malam	14	14%	46,36	Sedang	55,93	Sedang
Lainnya (<i>Online Free</i> , Pagi- Sore)	2	2%	57,50	Sangat Tinggi	68,00	Tinggi
Total	100	100%				

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris seberapa besar kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Hasil uji regresi yang sudah dilakukan dengan teknik uji regresi sederhana maka diperoleh nilai signifikansi sebesar sebesar 0,002($p<0,05$) dan nilai F sebesar 10,259. Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat kontribusi *self regulated learning* dengan stres akademik. Pada uji regresi sederhana diperoleh nilai *R Square* sebesar 9,5% dan sisanya sebesar 90,5% merupakan variabel-variabel lain diluar penelitian.

Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian selanjutnya yang dilakukan Mubarok dan Hermaleni (2021) menemukan kontribusi negatif *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. Dengan memiliki *self regulated learning* individu akan dapat meminimalisir pengaruh dari faktor stres akademik (Restiva, 2020). Individu yang memiliki *self regulated learning* memiliki kebiasaan belajar yang teratur dan menerapkan strategi belajar untuk mencapai hasil yang terbaik, sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami. Dengan adanya situasi yang berbeda pada situasi pembelajaran dengan keterbatasan yang ada, individu belum mampu menyesuaikan pola belajarnya dengan kondisi saat ini, sehingga terkadang masih merasa stres meskipun sudah membuat pengaturan belajar yang sudah direncanakan (Qolbi'ah, 2022). Dalam hal tersebut, individu yang memiliki *self regulated learning* yang baik mampu mengolah jadwal tersebut, serta dapat mempertimbangkan apa yang sebaiknya dilakukan ketika dihadapkan situasi yang tidak sesuai rencana dan bisa memicu stres akademik. Artinya kemampuan *self regulated learning* yang baik tersebut, maka mahasiswa cenderung tidak menjadikan proses belajar sebagai beban baginya dan mahasiswa juga cenderung dapat terhindar

dari kemungkinan mengalami stres akademik selama kuliah (Karos, Suarni, & Sriwaty, 2021).

Peran *Self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja sebesar 9,5%. Dari hasil tersebut bahwa *self regulated learning* memiliki kontribusi terhadap stres akademik. Hasil penilitian ini yang dilakukan oleh Restiva (2020) memiliki pengaruh terhadap stres akademik karena setiap penambahan *self regulated learning* akan mengurangi stres akademik. Individu yang memiliki *self regulated learning* mampu meminimalisir pengaruh dari faktor stres akademik. *Self regulated learning* dapat timbul karena pengaruh dari dalam diri individu ataupun karena faktor diluar diri individu (Boekaerts, 1999).

Berdasarkan hasil perhitungan mean *empirik*, mean *hipotetik*, standar deviasi hipotetik dan pendistribusian pada garis skor, diketahui bahwa responden penelitian memiliki stres akademik dalam kategori tinggi. Artinya responden dalam penelitian ini memiliki stres akademik yang tinggi. Sun, Dunne, Hou, dan Xu (2011) mengemukakan stres akademik adalah tekanan psikologis pada individu karena yang bersumber dari aspek kegiatan belajar akademik dari pada kejadian dalam hidup individu tersebut. Selama kegiatan belajar, beban tugas dalam stres akademik berhubungan dengan waktu pengumpulan tugas, adanya pekerjaan masih harus dilakukan dan ujian. Setiap individu yang sedang menempuh pendidikan maka akan selalu berkaitan dengan tugas yang selalu diberikan oleh dosen. Individu yang tidak mampu menerima beban tugas maka akan sulit untuk bersaing dalam mendapatkan prestasi diantara individu lainnya. Beban tugas yang dirasakan individu akan memperlambat untuk merencakan dan menyusun strategi yang baik untuk dirinya (Hamurcu, 2018).

Hasil survey dari *Student Affairs Universitas Buffalo* (2005) menyatakan bahwa stres sering dialami oleh mahasiswa yang bekerja. Individu tersebut merasakan tekanan akademik, dan menyesuaikan diri

dengan lingkungan baru atau mempererat pertemanan. Tekanan yang terjadi pada mahasiswa yang bekerja terlalu tinggi dapat mengakibatkan permasalahan sosial dan kesehatan. Menurut Purwanto (2013) mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat lelah yang tinggi dikarenakan memiliki kegiatan yang padat berupa kuliah dan bekerja. Mahasiswa yang bekerja sering merasa kelelahan dan kesulitan membagi waktu antara belajar dan bekerja sehingga memberikan dampak negatif bagi akademiknya dan merasa terbebani jika sulit mengatur strategi pembelajaran salah satunya mengatur waktu (Hamadi, 2018). Kemudian menurut Indriyani dan Handayani (2018) faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalai stres yaitu karena memiliki banyaknya pekerjaan yang dilakukan, tekanan pekerjaan maupun tugas kuliah sehingga merasa cemas yang berdampak pada kegiatan perkuliahan. Lalu menurut Rahmah dan Khoirunnisa (2023) Sumber stres pada mahasiswa yang bekerja salah satunya disebabkan tuntutan lingkungan yang mengharuskan untuk menghadapinya. Tuntutan lingkungan tersebut harus dilaksanakan karena jika mahasiswa yang bekerja tidak memenuhi hal tersebut berkemungkinan akan terjadi hal yang ditakuti yaitu takut akan perkuliahan terganggu dan tidak memaksimalkan dalam melakukan pekerjaannya.

Deskripsi responden berdasarkan usia terbagi atas lima kelompok, yaitu usia 20, 21, 22, 23 dan 24 tahun. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa stres akademik responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, artinya responden penelitian ini mengalami kondisi stres akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Indriyani dan Handayani, (2018) Stres akademik dapat terjadi pada semua usia, baik usia muda maupun usia yang lebih matang. Sumber stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dari beberapa sumber menurut Davidson (2007) sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan,

kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan tenggat waktu tugas perkuliahan.

Selanjutnya deskripsi jenis kelamin yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu laki-laki dan perempuan. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa responden perempuan berada pada kategori tinggi. Hal ini mengartikan bahwa perempuan lebih merasa stres akademik dibandingkan laki-laki yang berada pada kategori sedang. Menurut Agustini, Razak, dan Jalal (2023) perempuan memiliki faktor alami yaitu memiliki perasa lebih kuat dan lebih peka terhadap kondisi sekitar, sehingga berbeda dengan laki-laki yang bersikap lebih santai dalam menghadapi perbedaan situasi dalam lingkungan akademik. Kemudian, menurut Backovic, Zivojinovic, Maksimovic, dan Milos (2012) tingkat stres akademik pada mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Mahasiswa perempuan mengalami stres akademik disebabkan karena adanya tekanan belajar, beban tugas maupun pekerjaan lebih tinggi dari mahasiswa laki-laki. Kemudian mahasiswa yang bekerja memiliki beban kerja di tempatnya seperti kerja yang ajeg, perselisihan relasi sesama rekan kerja, atasan, kompetisi, gaji yang kurang dan beban kerja yang berat (Owen, Kavanagh, & Dollard, 2018).

Deskripsi responden berdasarkan domisili terbagi menjadi 7 kelompok yaitu Jakarta, Depok, Bekasi, Bogor, Bandung, Malang dan lainnya (Tangerang, Karawang, Surabaya, Pangkalpinang, Purwakarta). Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kategori stres akademik responden berada pada rentang sedang hingga tinggi, artinya responden yang tinggal diberbagai wilayah mengalami kondisi stres akademik. Jakarta, Depok, Bandung, Bogor, Malang dan lainnya merupakan kota besar yang berada di Indonesia, dimana hal tersebut dapat menyebabkan stres akademik karena kurikulum dalam sistem pendidikan standar semakin tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, tekanan berprestasi, dorongan status sosial dan beban mahasiswa semakin meningkat (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Banyaknya faktor stres

pada mahasiswa bekerja menyebabkan mahasiswa bekerja lebih mudah untuk mengalami stres (Widyachandra, Lee, Zamralita, & Venesia, 2023).

Deskripsi berdasarkan jurusan terbagi menjadi empat kelompok, yaitu fakultas ilmu ekonomi, fakultas ilmu komunikasi, fakultas ilmu psikologi, dan fakultas ilmu Pendidikan. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kategori stres akademik responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Artinya responden penelitian ini mengalami kondisi stres akademik. Namun jika dilihat berdasarkan *mean empiric* ditemukan bahwa kelompok responden fakultas ilmu komunikasi mengalami stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan kelompok responden lainnya. Menurut Rizaldy, Hadisiwi, dan Yudhapramesti (2022) tingkat stres pada mahasiswa pada mahasiswa fakultas ilmu komunikasi dapat tinggi dikarenakan adanya faktor tambahan seperti membagi waktu dan tanggung jawab antara kuliah dan pekerjaan, sehingga menjadi beban tambahan yang mengakibatkan stres pada mahasiswa.

Deskripsi berdasarkan semester terbagi menjadi empat yaitu kelompok responden semester 5, 7, 9 dan 11. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kategori stres akademik responden berada pada kategori tinggi, artinya responden penelitian ini baik yang berada pada semester 5,7,9 dan 11 mengalami kondisi stres akademik yang tinggi. Namun jika dilihat berdasarkan *mean empiric* ditemukan kelompok responden semester 11 mengalami stres akademik tertinggi dibandingkan dengan kelompok responden lainnya. Mahasiswa semester 11 merupakan mahasiswa semester akhir. Mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur aktivitas dengan baik saat kuliah dan bekerja, terutama bagi mahasiswa semester akhir dan menyusun tugas akhir (Hamadi, 2018). Mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir cenderung merasa memiliki beban tugas yang berat karena mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan, ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, frustrasi, dan

kehilangan motivasi yang pada akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa terus menunda penyelesaian tugas akhir. Mahasiswa yang merasa kesulitan, tidak tenang dalam mengerjakan tugas, serta belum mampu menyesuaikan diri akan rentan mengalami stres (Afryan, Saputra, Lisiswanti, & Ayu, 2019). Pada mahasiswa semester 11 yang mengalami stres akademik akan cenderung sulit untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik secara tepat waktu, adanya tekanan hingga frustasi mengakibatkan berujung dikeluarkannya surat peringatan hingga terancam *drop out* oleh universitas.

Deskripsi berdasarkan jenis pekerjaan terbagi menjadi 7 kelompok yaitu barista, asisten lab, admin *olshop*, kasir, *driver online*, *waiters*, dan lainnya(jaga stand, SPG, konten kreator, *freelance*, *packing*, pengajar, pembawa acara, *secure parking*, trapis). Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kategori stres akademik responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Artinya responden penelitian ini mengalami kondisi stres akademik. Namun jika dilihat berdasarkan *mean empiric* ditemukan kelompok responden barista mengalami stres akademik yang paling rendah dibandingkan dengan kelompok responden lainnya. Menurut penelitian Ario (2019) mahasiswa yang memiliki pekerjaan barista tidak memiliki stres akademik yang berat karena pekerjaan tersebut *flexible* dan dapat membagi waktunya dengan kuliah.

Deskripsi berdasarkan waktu kuliah terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu responden yang kuliah dari pagi hingga siang, responden yang kuliah dari sore hingga malam, responden yang kuliah *online free* dan pagi hingga sore. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kelompok responden yang kuliah dari sore hingga malam mengalami kondisi stres akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok responden lainnya. Menurut Sosiady dan Ermansyah (2020) stres akademik pada mahasiswa yang bekerja pada waktu kuliah sore-malam dapat menstimulasi tubuh dan meningkatkan kemampuan untuk bereaksi,

mahasiswa yang bekerja dapat mengerjakan tugas-tugas dengan lebih baik, lebih instan dan lebih cepat.

Berdasarkan dari hasil perhitungan *mean empiric*, mean hipotetik, standar deviasi hipotetik, dan pendistribusian pada garis distribusi skor, maka diketahui bahwa responden dalam penelitian ini memiliki *self regulated learning* dalam kategori sedang, yang artinya responden dalam penelitian ini cenderung memiliki *self regulated learning* yang baik. Menurut Zimmerman (1989) mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* baik dapat melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku aktif dalam proses belajarnya. Dalam hal ini, biasanya seorang mahasiswa akan memulai upaya belajar dengan sendirinya untuk mencapai tujuan yang diharapkan dengan tidak bergantung pada siapapun. Dengan kata lain inisiatif dari dalam diri menjadi suatu hal yang penting dalam penerapan *self regulated learning*. Sejalan, zimerrman, Schunk (1998) mengatakan bahwa *self regulated learning* dapat berlangsung secara baik bila mahasiswa sistematis mengarahkan perilaku dan kognisinya melalui perhatian pada tugas yang diberikan, menerapkan pengetahuan, dan yakin terhadap dirinya bahwa mahasiswa tersebut memiliki kemampuan belajar yang baik. Selain itu, Rochster institut technologi (2000), menambahkan bahwa *self regulated learning* yang baik juga ditunjang dengan kepemilikan karakteristik yang khas. Karakteristik tersebut ialah memiliki keaktifan dalam pengaturan aktivitas belajar, memiliki jiwa kemandirian dalam belajar dan adaptasi yang baik terhadap tantangan belajar yang menyulitkan. Sikap gigih dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu dlm belajar serta pengelolaan dan pemahaman dalam penggunaan sumber belajar yang ada juga turut mempengaruhi keberhasilan *self regulated learning* yang baik. Karakteristik lainnya yang juga tak kalah penting dalam mencapai *self regulated learning* yang baik adalah adanya kesadaran bahwa kemampuan yang dimiliki dalam belajar bukanlah menjadi satu-satunya yang mendukung prestasi belajar

Self regulated learning pada individu dapat membantu dalam membuat kebiasaan belajar yang lebih baik dan memperkuat keterampilan belajar (Zumbrunn, Tadlock, & Roberts, 2011). Selain itu *self regulated learning* dapat membantu untuk mengidentifikasi kurangnya pemahaman dan kebutuhan untuk mencari bantuan yang diperlukan (Pravesti, Mufidah, Farid, & Lathifah, 2022). Individu masih dapat menyusun rencana belajar, diskusi dengan teman jika tidak paham dengan materi dan tidak menunda mengerjakan tugas serta adanya dukungan dari teman yang memberikan semangat dan meningkatkan akan tugas yang harus dikerjakan, dapat membantu stres akademik (Febriana & Simanjuntak, 2021).

Deskripsi berdasarkan usia terbagi menjadi lima kelompok yaitu kelompok responden berusia 20, 21, 22, 23, dan 24 tahun. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kelompok responden penelitian berada pada rentang *self regulated learning* sedang hingga sangat tinggi, artinya responden memiliki *self regulated learning*. Menurut Pantu (2021) individu yang memiliki usia dua puluh tahun keatas mempengaruhi *self regulated learning* karena seiring bertambahnya waktu individu dapat beradaptasi dengan lingkungan sosial. Kemudian menurut Aziz (2016) ketika individu mampu beradaptasi dengan baik maka individu memiliki hubungan sosial yang baik sehingga mampu menerapkan *self regulated learning* dengan baik.

Deskripsi responden berdasarkan jenis kelamin terbagi menjadi dua, yaitu responden laki-laki dan perempuan. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kelompok responden perempuan berada pada kategori tinggi, hal ini mengartikan bahwa perempuan memiliki *self regulated learning* yang baik dibandingkan responden laki-laki yang berada pada kategori sedang. Zimmerman dan Manuel (1990) menyatakan bahwa terdapat perbedaan pada perkembangan kemampuan dan kompetensi perempuan dan laki-laki. Zimmerman (1989) mengatakan bahwa salah satunya pada kemampuan *self regulated learning* yang dipengaruhi oleh

jenis kelamin dan menjadi faktor penentu tingkat *self regulated learning* mahasiswa, dimana mahasiswa perempuan lebih sering menggunakan strategi memonitoring diri, merencanakan, serta mengatur lingkungan belajar dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Menurut Rahmanillah dan Qomariyah (2018) perempuan memiliki *self regulated learning* lebih tinggi karna mahasiswa yang bekerja mampu melakukan strategi *self regulated learning* dalam belajar.

Deskripsi responden berdasarkan jurusan terbagi menjadi empat kelompok yaitu kelompok fakultas ilmu ekonomi, fakultas ilmu komunikasi, fakultas ilmu psikologi dan fakultas ilmu pendidikan. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa *self regulated learning* berada pada kategori sedang hingga tinggi. Artinya responden penelitian ini memiliki *self regulated learning*. Namun jika dilihat berdasarkan *mean empiric* ditemukan kelompok responden fakultas ilmu ekonomi mengalami *self regulated learning* yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok responden lainnya. Mahasiswa yang memiliki tingkat *self regulated learning* yang rendah cenderung kurang memiliki rencana serta kerja keras dalam proses belajar sehingga dapat mudah menyerah jika tidak mampu dalam mengerjakan tugas, kesulitan dan pasif sehingga target yang direncanakan kurang mencapai hasil (Setyanto, 2014). Dampaknya dapat membuat mahasiswa mengulang mata kuliah dan mendapatkan beban kuliah yang lebih banyak lagi yang ditempuh.

Deskripsi responden berdasarkan domisili terbagi menjadi 7 kelompok yaitu Jakarta, Depok, Bekasi, Bogor, Bandung, Malang dan lainnya (Tangerang, Karawang, Surabaya, Pangkalpinang, Purwakarta). Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kategori *self regulated learning* berada pada rentang sedang hingga tinggi. Jakarta, Depok, Bekasi, Bogor, Bandung, Malang merupakan kota-kota besar di Indonesia dimana dikota besar ini terdapat persaingan tinggi terutama di lingkungan kuliah dan lingkungan pekerjaan. Mahasiswa yang bekerja memiliki *self regulated learning* kerena dapat mengatur dirinya dari

tuntutan akademik dan tuntutan lingkungan kerja dan menjalni kehidupan yang seimbang dan memuaskan dikota. Menurut Bandura (dalam Zimmerman, 1989) lingkungan memiliki peran terhadap pengelolahan diri dalam belajar untuk menjadi tempat individu melakukan aktifitas belajarnya, faktor lingkungan berupa fisik maupun sosial. Status tempat tinggal merupakan faktor lingkungan yang mempengaruhi *self regulated learning* mahasiswa (Sepang, 2014).

Deskripsi responden berdasarkan semester terbagi menjadi 4 kelompok yaitu semester 5, 7, 9 dan 11. Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kelompok responden peneliti berada pada rentang *self regulated learning* sedang hingga tinggi, artinya responden yang berada pada semester 5, 7, 9 dan 11 memiliki *self regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* artinya sudah mampu memahami konsep belajar maupun strategi belajar secara mandiri, motivasi dan perilaku dalam proses belajar (Istiqama, 2022). Kemudian menurut Firdaus (2020) Mahasiswa yang bekerja lebih disiplin, tepat waktu dalam perkuliahan dan memiliki inisiatif untuk usaha mencari informasi diluar sumber sosial ketika mengerjakan tugas.

Deskripsi berdasarkan pekerjaan terbagi menjadi 8 kelompok yaitu, barista, asisten lab, admin *olshop*, kasir, *driver online*, *waiters*, karyawan dan lainnya(Jaga stand, Spg, Konten Kreator, *Freelance*, *Packing*, Pengajar, Pembawa acara dan *Secure parking*). Dari hasil yang diperoleh ditemukan bahwa kategori *self regulated learning* responden penelitian ini memiliki *self regulated learning*. Namun jika dilihat berdasarkan mean empiric, ditemukan kelompok responden dengan pekerjaan barista memiliki *self regulated learning* yang lebih rendah dibandingkan dengan responden lainnya. Mahasiswa lebih memilih bekerja barista dikarenakan lebih *flexible* dan memiliki waktu lebih sedikit sekitar 3-5 jam. Mahasiswa yang bekerja barista memiliki pengaturan diri yang cukup baik karena dapat mengatur waktunya dengan baik (Inayah, Daud, & Nur, 2023).

Deskripsi berdasarkan waktu kuliah yang terbagi menjadi 3 kelompok yaitu pagi-siang, sore-malam, dan lainnya (*Online free*, Pagi-sore). Dari hasil yang ditemukan bahwa kelompok responden penelitian berada pada rentang *self regulated learning* sedang hingga sangat tinggi, artinya responden memiliki *self regulated learning*. Mahasiswa yang mengambil kuliah pagi hingga malam, maupun *online free* dapat fokus pada pembelajarannya karena mahasiswa dapat melaksanakan perencanaan pembelajaran dengan baik dan dapat mengatur waktu sesuai dengan jadwal belajar yang sudah dibuat dan tidak mengganggu pekerjaannya (Mu'min, 2016).

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat kontribusi *self regulated learning* sebesar 9,5% terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Self regulated learning* merupakan faktor internal yang memengaruhi stres akademik. Hal ini menjelaskan bahwa ada faktor diluar diri responden atau faktor eksternal yang juga dapat memberikan kontribusi terhadap stres akademik. Salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi stres akademik seperti dukungan sosial (Lestari & Purnamasari, 2022).

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja bukanlah suatu hal yang mudah dikerjakan secara bersama, karena mahasiswa dituntut untuk fokus dalam perkuliahan namun juga harus fokus pada pekerjaan. Adanya beban tugas perkuliahan yang banyak, materi yang tidak sepenuhnya dapat dipahami, waktu pengumpulan tugas yang sebentar, cemas dengan tugas yang dianggap susah, sehingga membutuhkan dukungan teman untuk menyelesaikannya (Prihatna, 2023). Dukungan sosial dari teman merupakan suatu bentuk dukungan yang memiliki arti bagi penerimanya seperti bantuan berupa materi, bantuan berupa informasi, bantuan berupa tingkah laku yang didapatkan dari interaksi sosial secara langsung maupun *virtual* yang menjadikan penerima merasa diperhatikan, dicintai dan bernilai (Rachamwati & Nurhamida, 2018).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya terdapat kontribusi *self regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa yang bekerja. Kontribusi *self regulated learning* sebesar 9,5% sedangkan sisanya sebesar 90,5% merupakan variabel-variabel lain diluar penelitian. Berdasarkan hasil analisis deskripsi diketahui pula bahwa responden penelitian ini yaitu mahasiswa yang bekerja memiliki *self regulated learning* berada pada kategori sedang dan stres akademik yang berada pada kategori tinggi.

Responden dalam penelitian ini, yaitu usia dengan kategori usia 20-24 pada usia 20 tahun memiliki kategori *self regulated learning* yang sangat tinggi dan stres akademik yang tinggi. Pada responden yang berdasarkan kategori jenis kelamin pada perempuan memiliki *self regulated learning* dan stres akademik yang tinggi. Kemudian Pada responden berdasarkan domisili pada domisili Bandung memiliki *self regulated learning* dan stres akademik yang tinggi. Pada responden berdasarkan jurusan pada fakultas ilmu komunikasi memiliki *self regulated learning* dan stres akademik yang tinggi. Pada responden berdasarkan semester pada semester 5 memiliki *self regulated learning* yang tinggi dan pada semester 11 memiliki stres akademik yang tinggi. Selain itu responden berdasarkan pekerjaan pada pekerjaan lainnya (Jaga Stand, SPG, Konten Kreator, *Freelance*, *Packing*, Pengajar, Pembawa Acara, *Secure Parking*, Trapis) memiliki kategori *self regulated learning* yang tinggi dan pada pekerjaan Admin *Olshop* memiliki stres akademik yang tinggi. Adapun responden berdasarkan waktu kuliah pada waktu kuliah *Online Free*, Pagi-Sore memiliki *self regulated learning*

sangat tinggi dan pada stres akademik memiliki kategori yang tinggi

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Mahasiswa yang bekerja pada penelitian ini memiliki stres akademik dikategori tinggi, sehingga diharapkan bagi mahasiswa yang bekerja mengurangi dengan cara mengelola kegiatan secara efektif seperti mengerjakan tugas yang terlebih dulu harus diselesaikan dan membagi waktu untuk belajar, waktu untuk tidur, waktu untuk bekerja dan olahraga. Kemudian diharapkan bagi mahasiswa yang bekerja dapat meningkatkan *self regulated learning* dengan mengevaluasi kemampuan diri dalam mengontrol dan mengatur diri sehingga dapat membuat perencanaan dan menyusun strategi yang tepat untuk mengatur diri dan membagi waktu antara mengerjakan tugas dan bekerja.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian ini lebih detail agar mendapatkan hasil yang lebih baik dari penelitian ini dengan metode penelitian observasi dan wawancara. Kemudian, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel bebas (X) yang lain seperti dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. N. (2010). *Self regulated learning: theory and application*. Malaysia: Universiti Sians Malaysia.
- Afryan, M., Saputra, O., Lisiswanti, R., & Ayu, P. R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran univeritas lampung. *Jurnal Agromedicine*, 63–67.
- Agolla, J. E., & Henry, O. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of botswana. *Educational Research and Review*, 4(20).63-70.
- Agustini, I. S., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 97-107.
- Ahmad Mubarok, T. H. (2021). Kontribusi self regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-11.
- Alsulami, S., Omar, A. Z., Binnweji, M. S., Alhamdan, F., Aldrees, A., Al-bawadi, A., . . . Alhabeeb, M. (2018). Perception of academic stress among health sciene preparatory program students in two saudi universities. *Journal of Advances in Medical Education and Practice*, 9, 159-164.
- Alvin, N. (2007). *Handling study stres*. Jakarta: Gramedia.
- Ario, T. S. (2019). *Problematika pada mahaaiswa pekerja paruh waktu part time*. Surakarta: Universirtas Muhammadiyah Surakarta.
- Arum, A. S., & Konradus, N. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi covid 19. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 1-8.
- Aryani, F. (2016). *Stres belajar suatu pendekatan dan intervensi konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Asmita, W. (2021). *Faktor yang mempengaruhi stres akademik menghadapi kuliah daring pada mahasiswa iain batusangkar*. Batusangkar: Institut Agama Islam Negeri Batusangkar.

- Aziz, A. (2016). Hubungan dukungan sosial dengan self regulated learning pada siswa sma yayasan perguruan tinggi bandung tembung. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 103-113.
- Backovic, D. V., Zivojinovic, J. I., Maksimovic, J., & Milos, M. (2012). Gender differences in academic stress and burnout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 175-181.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 143-148.
- Chaudhary, B. (2018). *Motivational and self regulated learning of creative students*. Uttar Pradesh: Book Bazooka.
- Darmawan, G. P. (2009). Pengaruh self-regulated learning terhadap prokrastinasiakademik mahasiswa jurusan pendidikan ekonomi. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 470-479.
- Daulay, S. F., & Fasti, R. (2010). Perbedaan self regulated rearning antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja. *Jurnal Insight*, 12(1), 1-9.
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Rosda Karya.
- Dinata, P. A., Rahzianta, & Zainuddin, M. (2016). Self regulated learning sebagai strategi membangun kemandirian peserta didil dalam menjawab tantangan abad 21. *Seminar Nasional Pendidikan Sains*, 139-146. Surakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Djaali, & Muljono, P. (2008). *Pengukuran dalam bidang pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Dudija, N. (2011). Perbedaan motivasi menyelesaikan skripsi antara mahasiswa bekerja dengan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal of Humanitas*, 8(2), 196-206
- Durhayat, M., Abdurohim, S., & Permana, A. (2021). *Mengasah jiwa kepemimpinan*. Indramayu: Adanu Abimata.
- Elling, S. R., & Elling, T. W. (2000). The influence of work on college student development. *Journal of Naspa*, 37(2), 454-470.
- Ellis, R. (2021). Gambaran stres akademik mahasiswa jurusan ilmu pendidikan fkip univeristas pattimura. *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, 60-67.

- Fardani, A. L., Jumhur, A. A., & Ayuningtyas, N. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 144-153.
- Fidayatul, N. I. (2019). *Pengaruh goal orientation terhadap self regulated learning pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu*. Surabaya: Univeristas Airlangga.
- Firdaus, L. (2020). *Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja (studi pada tiga mahasiswa fakultas sanis dan teknologi uin sunan kalijaga yogyakarta)*. Yogyakarta: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 1-11.
- Gadzella, M. B., & Masten, G. W. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *Journal of Psychological Research*, 1(1)1-10.
- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261-271.
- Greenberg, J. (2002). *Comprehensive stress management*. New York: Mc Grawhill.
- Greene, J. A. (2018). *Self regulation in education*. New York: Routledge.
- Gunawan, I. (2015, Oktober 15). https://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2015/12/13_Sisdiknas.pdf. Retrieved from https://fip.um.ac.id/wp-content/uploads/2015/12/13_Sisdiknas.pdf
- Hamadi, J. W. (2018). Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja dan tidak bekerja di universitas tribhuwana tunggadewi malang Fakultas ekonomi jurusan manajemen angkatan 2013. *Nursing News*, 3(1), 369-378.
- Hamurcu, H. (2018). Examination of attitudes to learning and educational stress in prospective primary school teachers: Izmir-Buca sample. *Journal of Educational Research and Reviews*, 92-105.
- Harahap, A. C., & Harahap, S. R. (2020). Covid-19: Self regulated learning mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 36-42.

- Harjana, A. M. (1994). *Stres tanpa distres : seni mengolah stres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harjuna, R. T., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stres akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi. *Jurnal Tambusai*, 5(3), 10791-10798.
- Harjuna, R. T., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stress akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 10791-10798.
- Hasan, M., Romiko, R., & Efroliza, E. (2020). Pengaruh status kerja terhadap tingkat stress belajar mahasiswa semester VIII. *The Indonesian Journal of Health Science*, 12(1), 92-99.
- Hatmanti, N. M., & Septianingrum, Y. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 40-46.
- Hawadi, L. F. (2021). *Bunga rampai kajian islam dan psikologi pendidikan*. Jakarta: UI Publishing.
- Hermanto, A. Y., & Munandar, A. S. (1994). *Makna bekerja: studi tentang makna bekerja dan hubungan antara makna bekerja dengan keterlibatan kerja pada karyawan perusahaan industri konstruksi dan manufaktur milik negara*. Depok: Universitas Indonesia.
- Hidayah, K. (2016). *Pengaruh kuliah sambil bekerja dan aktivitas belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa angkatan 2011 jurusan pendidikan IPS UIN Maliki Malang*. Malang : Universitas Islam Negeri Malik Ibrahim.
- Hidayatullah, M. S., & Shadiqi, M. A. (2020). *Konstruksi alat ukur psikologi*. Banjarbaru: Univeristas Lambung Mangkurat Banjarbaru.
- Hudak, C. M., Lohr, T., Gallo, B. M., & Alfrey, A. C. (1977). *Critical care nursing*. Philadelphia: Lippincott.
- Hudd, S., Dumla, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress at college: effects on health habits, health status and self-esteem. *Journal of College Student*, 34(2), 217-227.
- Hurlock, E. B. (1999). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Inayah, D. N., Daud, M., & Nur, H. (2023). Pengaruh manajemen waktu terhadap prestasi akademik mahasiswa yang bekerja di kota makassar. *Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 266-273.
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Stres akademik dan motivasi berprestasi pada mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 153-159.
- Istia'dah, F. N. (2018). Komparasi self regulated learning pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2(1), 6-13.
- Istiqlama, N. (2022). *Gambaran self regulated learning pada mahasiswa fakultas psikologi univeristas bosowa makassar*. Makassar: Universitas Bosowa Makassar.
- Jr, R. C. (2003). *The relationship between self regulated learning and academic performance in web based courses*. Virginia: Blacksburg.
- Kadioglu, C., Uzuntiryaki E. & Capa Ayudin, Y. (2011). Development of self-regulatory strategies scale (SRSS). *Education and Science*, 36(160), 11-23
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sriwaty, S. I. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 200-211.
- 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.
- Kusumaningtyas, N. E & Suminar, D. R. (2022). Self regulated learning dan stres akademik mahasiswa tahun ke-3 dan ke-4 saat pandemi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1-12.
- Kristiyani, T. (2016). *Self regulated learning konsep, implikasi, dan tantangannya bagi siswa di indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.
- Lim, C. L., Jalil, H. A., Ma'ruf, A. M., & Saad, W. Z. (2020). Peer learning, self-regulated learning and academic achievement in blended learning courses: A structural equation modeling approach. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 110-125.
- Lubis, R., Irma, H., Wulandari, R., Siregar, K., Tanjung, A., Wati, T. A., . . . Syahfitri, D. (2015). Coping stres pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Diversita*, 1(2), 48-57.

- Lestari, B. S., Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15-23.
- Mardelina, E., & Muhsin, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201-209.
- Mardin, W., Rismawati, & Kassa, M. (2022). Analisis self regulation learning mahasiswa akuntansi terhadap metode perkuliahan daring selama pandemi covid-19. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Ekonomi Akuntansi*, 46-56.
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stres akademik mahasiswa aktif angkatan 2018 dan 2019 universitas swasta di dki jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 6–13.
- Montalvo, F. T., & Maria, C. (2004). Self-regulated learning: Current and future directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 1-4.
- Motte, A., & Schwartz, S. (2009). Are student employment and academic success linked? *Journal of Millennium Research note*, 1-13.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib*, 1-20.
- Mubarok, A., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi self regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-11.
- Mufadhal, B., Ifdil, I., & Linda, F. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 15(3), 43-148.
- Mukhid, A. (2008). Strategi self regulated learning (perspektif teoritik). *Jurnal Tradis*, 3(2), 223-239.
- Mulinda, S., & Megawati. (2018). Pengaruh harga diri dan stres terhadap prestasi akademik dikalangan mahasiswa di fakultas ekonomi dan bisnis universitas syiah kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ekonomi Manajemen*, 3(3), 49-58.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi universitas diponegoro semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296-302.
- Mulyani, M. D. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dengan self regulated learning pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43-48.

- Musikhah, W., & Nastiti, D. (2022). Stres akademik mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo yang kuliah sambil bekerja angkatan 2021. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 1-6.
- Ng Lai Oon, A. (2004). *Teaching children handling study*. Kuala Lumpur: TC Publishing SDN BHD.
- Nist-Olejnik, S., & Holschuh, J. P. (2016). *College rules! 4th edition how to study, survive, and succeed*. New York: Ten Speed Press.
- Norkasioni, & Tamher, S. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nurcahyani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Jurnal Psikovidya*, 95-101.
- Nurmina, & Putri, T. N. (2024). Perbedaan self regulated learning kepada Mahasiswa yang bekerja paruh waktu di kota padang ditinjau dari jenis kelamin dan prestasi akademik. *Journal Of Social Science Research*, 8942-8950.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Orszag, J. M., & Whitmore, D. M. (2001). *Learning and earning : Working in college*. New York: State University of New York The College at Brockport.
- Owen, M. S., Kavanagh, P. S., & Dollard, M. F. (2018). An integrated model of work-study conflict and work-study facilitation. *Journal of Career Development*, 504-517.
- Panadero, E. (2017). A review of self regulated learning: six models and four directions for research. *Journal of Front Psychol*, 8, 1-8.
- Pantu, E. A. (2021). Pengaruh usia terhadap regulasi diri akademik mahasiswa pada kondisi study from home. *Jurnal Psibernetika*, 17-23.
- Papadopoulos, C., & Ali, N. (2013). Stress levels and their risk/protective factors among msc public health students. *Journal of Pedagogic Development*, 5-10.
- Pathmanathan, V., & Husada, S. (2013). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas sumatera utara semester ganjil tahun akademik 2012/2013. *Journal of Fakultas Kedokteran Usu*.

- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). *Academic emotions and students engagement in handbook of research on student engagement*. Boston: Springer.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self regulated learning in college students. *Journal of Educational Psychology Review*, 387-407.
- Porras, J. F., Flores-Sotelo, W. S., Saenz, R. A., & Alvarado-Mamani, M. J. (2021). Self regulated learning and academic stress in university students. *Journal of Revista Geintec-Gestao, Invacao e Tecnologias*, 11(3), 719-726.
- Prabu, P. S. (2015). A study on academic stress among higher secondary tudents. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 4(10), 63-68.
- Pravesti, C. A., Mufidah, E. F., Farid, D. A., & Lathifah, M. (2022). *Pentingnya self regulated learning pada mahasiswa*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Prihatna, P. D. (2023). *Hubungan self regulated learning dengan stres akademik pada mahasiswa yang kuliah di uin ar-raniry banda aceh*. Banda Aceh: Univeristas Islam Negeri Ar-raniry.
- 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. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1-7.
- Purwanto, M. N. (2013). *Psikologi pendidikan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Putri, M. N. (2021). *Hubungan dukungan sosial dengan self regulated learning pada siswa kelas XII smk negeri 8 pontianak di masa pandemi covid-19*. Malang: Univeristas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Putri, T.N. (2024). Perbedaan self regulated learning kepada mahasiswa yang bekerja paruh waktu di kota padang ditinjau dari jenis kelamin dan prestasi akademik. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 8942-8950.
- Qolbi'ah, H. (2022). *Pengaruh self regulated learning terhadap stres akademik pada mahasiswa kuliah online di masa pandemi*. Samarinda: Universitas Mulawarman.
- Rachmawati, A., & Nurhamida, Y. (2018). Dukungan sosial teman virtual melalui media instagram pada remaja Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01).

- Rahmah, H. A., & Khoirunnisa, R. N. (2023). Coping stress pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 18-28.
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2018). Self regulated learning dan prokrastinasi dan akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi*, 117-125.
- Rahmawati, D., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2023). Self regulated learning pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 108-135.
- Rangkuti, A. A. (2017). *Statistika inferensial untuk psikologi dan pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Reimann, P., & Bannert, M. (2019). Self regulation of learning and performance in computer-supported collaborative learning environments. In *HandBook of Self Regulation of Learning and Performance*, 285-303.
- Restiva. (2020). *Pengaruh self regulated learning terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas andalas*. Universitas Andalas.
- Rizaldy, M. I., Hadisiwi, P., & Yudhapramesti, P. (2022). Hubungan pembelajaran daring dengan stres akademik mahasiswa magister. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 21-41.
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: towards a research agenda. *Journal of higher education*, 735-746.
- Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress akademik antara laki-laki dan perempuan siswa school from home. *Jurnal Psikologi* , 38-52.
- Ronen, S. (1981). *Flexible working hours : an Innovation in the quality of work life*. New York: McGraw-Hill Book Co.
- Safarino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology : biopsychosocial interactions Ed 7th*. Canada: Jhon Wiley & Son.
- Saffira, P. C., Dahliana, & Nurdin, S. (2017). Upaya manajemen waktu dalam mengatasi stres akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 27-31.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock,J.W. (2014). Psikologi pendidikan. Jakarta: Salemba empat

- Saputra, Y. (2021). Pengaruh stres akademik dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa jurusan manajemen feb .ub di masa pandemi covid 19. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Feb*, 10(2).
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusunan skripsi di fip unnes. *Journal of Guidance and Counseling*, 101-122.
- Saraso, I. C. (2013). *Test anxiety,worry,cognitive interference and metakognition in student*. USA: Pyschology Press.
- Sarwono, S. W. (2003). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sepang, M. G. (2014). *Perbedaan self regulation learning antara mahasiswa yang tinggal dengan orang tua dan yang tidak tinggal dengan orang tua(kost)*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.
- Setyanto, G. G. (2014). *Pengaruh self regulated learning dan pola asuh orang tua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas ekonomi universitas negeri yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Shuy, T., & Ovae. (2012). <https://lincs.ed.gov/state-resources/federal-initiatives/teal/guide/selfregulated>. Retrieved from <https://lincs.ed.gov/state-resources/federal-initiatives/teal/guide/selfregulated>: <https://lincs.ed.gov/state-resources/federal-initiatives/teal/guide/selfregulated>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2019). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Consilium*, 91-95.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). *Brunner & sudarth's textbook of medical surgical vol 1*. Philladelpia: Lippicont.
- Sobri, M. M. (2021). Berapa banyak data seluruh mahasiswa di indonesia yang kuliah sambil bekerja?Apakah ada datanya? <https://id.quora.com/Berapa-banyak-data-seluruh-mahasiswa-di-Indonesia-yangkuliah-sambil-bekerja-Apakah-ada-datanya> Retrived from Sobri, M. M. (2021). <https://id.quora.com/Berapa-banyak-data-seluruh-mahasiswa-di-Indonesia-yangkuliah-sambil-bekerja-Apakah-ada-datanya>
- Sosiady, M., & Ermansyah. (2020). Analisis dampak stres akademik mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir (skripsi) studi pafa mahasiswa program studi manajemen uin sultan syarif kasim riau dan univeristas internasional batam kepulauan riau. *Jurnal El-Riyasah*, 14-28.

- Sriati, A. (2008). *Tinjauan tentang stres*. Jatinagor: Universitas Padjajaran.
- Student Affairs Universitas Buffalo. (2005). *Strs management*. New York: Universitas Buffalo.
- Suci, R. R. (2009). Perbedaan self regulation pada mahasiswa yang bekerja dan mahasiswa yang tidak bekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 34-48.
- Suciono, W. (2021). *Berpikir kritis (tinjauan melalui kemandirian belajar, kemampuan akademik dan efikasi diri)*. Indramayu: Adab.
- Sugilar. (2015). Kesiapan belajar mandiri peserta pendidikan jarak jauh. *Jurnal Pendidikan Jarak Jauh dan Terbuka*.
- Summerfield, C., & Egner, T. (2009). Expectation (and attention) in visual cognition. *Journal of Education*, 403-409.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X.-y., & Xu, A.-q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 534-546.
- Supraptini. (2022). *The art of self regulated learning and self reflection (layanan konseling kelompok)*. Jakarta: P4I.
- Surawan, K., Nurhayata, I., & Sutaya, I. (2018). Penerapan model self regulated learning untuk meningkatkan hasil belajar siswa mata pelajaran pekerjaan dasar elektromekanik pada siswa kelas x tiptl 3 smk nehero 3 singaraja. *Jurnal Pendidikan Teknik Elektro Undiksha*, 113-122.
- Sutikno. (2016). Kontribusi self regulated learning dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan Dewantara*, 188-203.
- T, H., Y, Z., L, L., ZX, D., YX, J., & ZW, X. (2010). Stress and psychosomatic symptoms in chinese school children: cross-sectional survey. *Journal of Disease in Childhood*, 136-140.
- Tamba, M.E., Derang, I., Pane, J. (2023). Hubungan self regulated learning dengan motivasi belajar pada mahasiswa ners tingkat 1. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1903-1914.
- Timbang, K. U., Kusumati, R. Y., & Murti, H. A. (2014). *Perbedaan motivasi belajar antara mahasiswa yang bekerja dan yang tidak bekerja di universitas kristen satya wacana*. Salatiga: Universitas Kristen Satya Wacana.

- Ulum, M. I. (2016). Strategi self regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 153-170.
- Villach, M. J., & Llanos, M. N. (2007). Fostering self regulated learning in an assessment situation. *Journal of Educational Psychology*, 808-824.
- Vovides, V., Sanchez-Alonso, S., Mitropoulou, V., & Nickmans, G. (2007). The use of e-learning course management systems to support learning strategies and to improve self regulated learning. *Journal of Educational Research Review*, 64-74.
- Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran stress mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan kti ditengah wabah covid 19 dan sistem lockdown yang diberlakukan dikampus akper yipib majalengka. *Jurnal Akper YPIB Majalengka*, 1-14.
- Widianti, E. (2007, Agustus 29). *Remaja dan permasalahannya:bahaya merokok, penyimpangn seks pada remaja dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba*. Retrieved from Prov Bkkbn: <http://prov.bkkbn.go.id/>
- Widyachandra, C. E., Lee, V., Zamralita, & Venesia. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa magabg di jabodetabek. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 73-85.
- Widyachandra, C. E., Lee, V., Zamralita, & Venesia. (2023). Gambaran stres pada mahasiswa magang dijabodetabek. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 73-85.
- Wisnuwardana, A. M., Indrawati, S. A., & Intan, M. (2014). Perbandingan self regulated learning pada mahasiswa laki-laki dan perempuan di jurusan bimbingan konseling pada semester 100 universitas negeri jakarta. *Jurnal Insight*, 1-6.
- Womble, L. P. (2001). *Impact of stress factors on college students academic performance*. University of North Carolina at Charlotte.
- Woolfolk, A. (2005). *Educational psychology. Active learning edition*. Boston: Allyn & Bacon.
- Yenni, D. (2007). *Kuliah sambil bekerja why not. medan bisnis 1 desember 2007*. Retrieved from <http://digilib.uin-suka.ac.id/>

- Yunita, R., Isnawati, I. A., & Addiarto, W. (2020). *Buku ajar psikoterapi self help group pada keluarga pasien skizofrenia*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Yusuf, M., & Daris, L. (2019). *Analisis data penelitian teori dan aplikasi dalam bidang perikanan*. Bogor: IPB Press.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.
- Zang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., . . . Liu, B. (2022). Perceived academic stress and depression: the mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. *Journal of Front Public Health*, 1-12.
- Zarate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Martinez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., Garcia-Jau, R. A., & Lopez-Leyva, N. M. (2018). Study habits and stress in students of the health area. *Journal of The Medical Education Foundation*, 153-157.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self regulated academic learning. *Journal of Education Psychology*, 329-399.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self regulated learner: an overview. *Journal of Theory In Pratice*, 65-70.
- Zimmerman, B. J. (2002). *Self efficacy and educational development. Self efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press.
- Zimmerman, J. B., & Manuel, M.-P. (1990). Student differences in self-regulated learning: Relating grade, sex, and giftedness to self-efficacy and strategy use. *Journal of Educational Psychology*, 51-59.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). *Encourage self regulated learning in the classroom : A review of the literature*. Virginia: Commonwealth University.

LAMPIRAN

LAMPIRAN A
IDENTITAS DAN JUMLAH SUBJEK PENELITIAN

No	Inform Consent	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Jurusan
1	Ya	23	Perempuan	Jakarta	Bimbingan konseling
2	Ya	22	Perempuan	Jakarta	PGSD
3	Ya	20	Perempuan	Bekasi	PGSD
4	Ya	22	Perempuan	Jakarta	PGSD
5	Ya	21	Perempuan	Jakarta	Psikologi
6	Ya	21	Perempuan	Depok	Psikologi
7	Ya	21	Perempuan	Depok	Psikologi
8	Ya	22	Perempuan	Depok	Psikologi
9	Ya	23	Perempuan	Depok	Psikologi
10	Ya	22	Perempuan	Depok	Psikologi
11	Ya	22	Perempuan	Depok	DKV
12	Ya	22	Laki-laki	Surabaya	DKV
13	Ya	22	Laki-laki	Bekasi	DKV
14	Ya	22	Perempuan	Bekasi	DKV
15	Ya	22	Laki-laki	Bekasi	DKV
16	Ya	20	Perempuan	Tangerang	Ilmu komunikasi
17	Ya	20	Laki-laki	Jakarta	Ilmu komunikasi
18	Ya	23	Perempuan	Depok	PGSD
19	Ya	20	Laki-laki	Bandung	PGSD
20	Ya	22	Perempuan	Bekasi	Ilmu komunikasi
21	Ya	22	Perempuan	Jakarta	PGSD
22	Ya	22	Perempuan	Jakarta	PGSD
23	Ya	22	Perempuan	Jakarta	Ilmu komunikasi
24	Ya	23	Laki-laki	Depok	Pendidikan
25	Ya	24	Laki-laki	Karawang	Pendidikan
26	Ya	22	Perempuan	Depok	Psikologi
27	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	DKV
28	Ya	22	Laki-laki	Malang	DKV
29	Ya	22	Laki-laki	Malang	PGSD

No	Semester	Jenis Pekerjaan	Waktu Kuliah
1	5	Jaga stand	Pagi - Siang
2	5	Spg	Sore - Malam
3	5	Terapis	Pagi - Siang
4	9	Karyawan	Pagi - Siang
5	7	Asisten lab	Pagi - Siang
6	9	Asisten lab	Pagi - Siang
7	9	Asisten lab	Pagi - Siang
8	9	Kasir	Pagi - Siang
9	9	Driver online	Pagi - Siang
10	9	Asisten lab	Pagi - Siang
11	7	Driver online	Pagi - Siang
12	9	Jaga stand	Pagi - Siang
13	5	Spg	Pagi - Siang
14	5	Barista	Pagi - Siang
15	5	Barista	Pagi - Siang
16	5	Kasir	Pagi - Siang
17	5	Kasir	Pagi - Siang
18	7	Kasir	Pagi - Siang
19	5	Barista	Pagi - Siang
20	7	Barista	Pagi - Siang
21	5	Waiters	Pagi - Siang
22	7	Konten kreator	Pagi - Siang
23	5	Driver online	Pagi - Siang
24	5	Driver online	Sore - Malam
25	5	Driver online	Pagi - Siang
26	9	Asisten lab	Pagi - Siang
27	7	Driver online	Sore - Malam
28	9	Admin Olshop	Sore - Malam
29	7	Driver online	Sore - Malam

No	Inform Consent	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Jurusan
30	Ya	21	Perempuan	Jakarta	Manajemen
31	Ya	21	Perempuan	Jakarta	PGSD
32	Ya	23	Perempuan	Jakarta	Ilmu komunikasi
33	Ya	21	Perempuan	Jakarta	Ilmu komunikasi
34	Ya	21	Perempuan	Depok	PGSD
35	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	Ilmu komunikasi
36	Ya	21	Perempuan	Pangkalpinang	Ilmu komunikasi
37	Ya	22	Perempuan	Bekasi	Ilmu komunikasi
38	Ya	21	Perempuan	Depok	Psikologi
39	Ya	20	Perempuan	Depok	Psikologi
40	Ya	22	Perempuan	Depok	Psikologi
41	Ya	23	Perempuan	Depok	Akutansi
42	Ya	21	Perempuan	Depok	Akutansi
43	Ya	20	Perempuan	Bandung	Akutansi
44	Ya	20	Perempuan	Depok	PGSD
45	Ya	23	Laki-laki	Depok	DKV
46	Ya	24	Perempuan	Depok	DKV
47	Ya	20	Perempuan	Depok	DKV
48	Ya	23	Perempuan	Malang	DKV
49	Ya	22	Laki-laki	Depok	DKV
50	Ya	24	Laki-laki	Depok	Manajemen
51	Ya	23	Perempuan	Jakarta	Manajemen
52	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
53	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
54	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
55	Ya	23	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
56	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
57	Ya	21	Perempuan	Depok	Manajemen
58	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis

No	Semester	Jenis Pekerjaan	Waktu Kuliah
30	7	Freelance	Pagi - Siang
31	9	Driver online	Pagi - Siang
32	11	Waiters	Sore - Malam
33	7	Kasir	Sore - Malam
34	9	Kasir	Pagi - Siang
35	5	Packing	Pagi - Siang
36	5	kasir	Sore - Malam
37	9	Barista	Pagi - Siang
38	7	Waiters	Pagi - Siang
39	5	kasir	Pagi - Siang
40	9	Asisten lab	Pagi - Siang
41	11	Barista	Pagi - Siang
42	7	Admin Olshop	Pagi - Siang
43	5	Admin Olshop	Lainnya
44	7	Barista	Pagi - Siang
45	11	Barista	Pagi - Siang
46	5	Waiters	Pagi - Siang
47	5	Waiters	Pagi - Siang
48	5	Barista	Pagi - Siang
49	7	Pengajar	Pagi - Siang
50	5	Karyawan	Pagi - Siang
51	7	Karyawan(Honorer pemerintah)	Sore - Malam
52	5	kasir	Pagi - Siang
53	7	kasir	Pagi - Siang
54	5	Admin Olshop	Pagi - Siang
55	5	Barista	Pagi - Siang
56	7	Barista	Pagi - Siang
57	5	Barista	Pagi - Siang
58	7	Barista	Pagi - Siang

No	Inform Consent	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Jurusan
59	Ya	24	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
60	Ya	24	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
61	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
62	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
63	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
64	Ya	21	Perempuan	Bekasi	Akutansi
65	Ya	21	Perempuan	Bekasi	Akutansi
66	Ya	22	Perempuan	Jakarta	PGSD
67	Ya	20	Laki-laki	Bogor	PGSD
68	Ya	22	Perempuan	Bandung	Akutansi
69	Ya	21	Laki-laki	Bekasi	PGSD
70	Ya	21	Perempuan	Bogor	Ilmu komunikasi
71	Ya	21	Perempuan	Purwakarta	Manajemen
72	Ya	22	Perempuan	Bandung	Psikologi
73	Ya	22	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
74	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
75	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
76	Ya	21	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
77	Ya	23	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
78	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
79	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
80	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
81	Ya	21	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
82	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
83	Ya	22	Laki-laki	Jakarta	DKV
84	Ya	22	Perempuan	Bogor	Ilmu komunikasi
85	Ya	22	Perempuan	Jakarta	Manajemen
86	Ya	22	Perempuan	Jakarta	Ilmu komunikasi
87	Ya	22	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis

No	Semester	Jenis Pekerjaan	Waktu Kuliah
59	7	Barista	Pagi - Siang
60	7	Barista	Pagi - Siang
61	7	Admin Olshop	Pagi - Siang
62	7	Barista	Pagi - Siang
63	7	Barista	Pagi - Siang
64	7	Barista	Pagi - Siang
65	7	Barista	Pagi - Siang
66	7	Karyawan(Purchasing kontraktor)	Sore - Malam
67	9	Driver online	Pagi - Siang
68	5	Pembawa acara	Pagi - Siang
69	7	Secure parking	Sore - Malam
70	7	Terapis	Pagi - Siang
71	7	Barista	Pagi - Siang
72	5	Karyawan	Lainnya
73	7	Barista	Sore - Malam
74	7	kasir	Pagi - Siang
75	7	kasir	Pagi - Siang
76	9	Admin Olshop	Pagi - Siang
77	7	Barista	Pagi - Siang
78	7	Barista	Pagi - Siang
79	7	kasir	Pagi - Siang
80	7	kasir	Pagi - Siang
81	9	Admin Olshop	Pagi - Siang
82	9	Barista	Pagi - Siang
83	7	Barista	Pagi - Siang
84	7	Barista	Pagi - Siang
85	7	Barista	Pagi - Siang
86	7	Barista	Sore - Malam
87	7	Karyawan(Accounting staff)	Sore - Malam

No	Inform Consent	Usia	Jenis Kelamin	Domisili	Jurusan
88	Ya	22	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
89	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
90	Ya	23	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
91	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
92	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
93	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
94	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
95	Ya	22	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
96	Ya	22	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
97	Ya	23	Laki-laki	Jakarta	Psikologi
98	Ya	23	Laki-laki	Jakarta	Psikologi
99	Ya	23	Perempuan	Depok	Psikologi
100	Ya	23	Laki-laki	Depok	Psikologi
88	Ya	22	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
89	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
90	Ya	23	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
91	Ya	24	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
92	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
93	Ya	24	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
94	Ya	21	Laki-laki	Jakarta	Ekonomi bisnis
95	Ya	22	Perempuan	Depok	Ekonomi bisnis
96	Ya	22	Laki-laki	Depok	Ekonomi bisnis
97	Ya	23	Laki-laki	Jakarta	Psikologi
98	Ya	23	Laki-laki	Jakarta	Psikologi
99	Ya	23	Perempuan	Depok	Psikologi
100	Ya	23	Laki-laki	Depok	Psikologi

No	Semester	Jenis Pekerjaan	Waktu Kuliah
88	7	kasir	Pagi - Siang
89	7	Barista	Pagi - Siang
90	7	Barista	Pagi - Siang
91	7	Barista	Pagi - Siang
92	7	Barista	Pagi - Siang
93	7	kasir	Pagi - Siang
94	7	Barista	Pagi - Siang
95	9	Barista	Pagi - Siang
96	9	Barista	Pagi - Siang
97	7	kasir	Pagi - Siang
98	7	Barista	Pagi - Siang
99	7	Barista	Pagi - Siang
100	7	Barista	Pagi - Siang
88	7	kasir	Pagi - Siang
89	7	Barista	Pagi - Siang
90	7	Barista	Pagi - Siang
91	7	Barista	Pagi - Siang
92	7	Barista	Pagi - Siang
93	7	kasir	Pagi - Siang
94	7	Barista	Pagi - Siang
95	9	Barista	Pagi - Siang
96	9	Barista	Pagi - Siang
97	7	kasir	Pagi - Siang
98	7	Barista	Pagi - Siang
99	7	Barista	Pagi - Siang
100	7	Barista	Pagi - Siang

LAMPIRAN B
HASIL RELIABILITAS &
DAYA DISKRIMINASI
AITEM STRES AKADEMIK

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.894	16

Daya Diskriminasi Aitem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	55.08	124.963	.424	.892
VAR00002	55.34	123.600	.501	.889
VAR00003	55.82	116.068	.566	.888
VAR00004	55.64	116.980	.569	.887
VAR00005	55.61	117.654	.675	.883
VAR00006	55.43	119.844	.561	.887
VAR00007	54.89	126.240	.385	.893
VAR00008	54.83	126.971	.372	.893
VAR00009	55.43	121.439	.444	.892
VAR00010	55.48	116.717	.723	.881
VAR00011	55.43	116.046	.651	.884
VAR00012	55.51	118.434	.600	.886
VAR00013	55.10	123.121	.587	.887
VAR00014	55.47	119.080	.611	.885
VAR00015	55.19	121.671	.520	.889
VAR00016	55.65	116.593	.687	.882

**DATA VALID AITEM
SKALA STRES AKADEMIK**

No	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F	Total
1	4	4	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	68
2	4	3	3	1	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	1	63
3	5	5	1	1	1	1	5	4	1	1	1	5	5	5	5	5	5	51
4	3	3	4	1	2	5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	3	52
5	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	1	3	2	1	4	2	44	
6	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
7	5	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	53	
8	5	5	5	5	2	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	69	
9	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	2	44	
10	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	2	53	
11	5	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	69	
12	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	5	3	68	
13	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	66	
14	4	5	2	2	2	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	3	58	
15	5	5	5	5	5	4	1	1	5	5	5	5	1	1	3	3	61	
16	3	4	1	2	4	4	5	5	4	4	3	2	4	3	4	5	57	
17	2	2	2	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	65	
18	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	53	
19	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	56	
20	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	59	
21	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	60	
22	5	3	3	5	3	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	3	54	
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	
24	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	61	
25	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	47	
26	5	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	68	
27	2	4	5	4	3	3	4	5	4	4	2	3	5	4	4	4	60	
28	4	2	1	4	2	2	5	5	5	3	4	2	5	4	4	3	55	

29	2	5	4	1	2	4	4	2	1	2	4	1	2	2	2	2	40
30	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	66
31	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4	5	5	70
32	4	3	3	4	3	4	5	4	2	3	2	2	3	1	3	3	49
33	3	2	5	2	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	3	3	51
34	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	2	2	1	2	2	2	41
35	5	3	1	4	3	2	5	5	5	2	3	2	4	2	5	4	55
36	2	2	4	2	2	4	4	4	2	3	2	2	3	2	2	2	42
37	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	4	4	4	66
38	4	3	5	4	4	4	5	5	4	3	5	5	4	4	4	4	67
39	3	4	3	4	4	5	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	58
40	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
41	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
42	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	4	72
43	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
44	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
45	4	3	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	53
46	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	42
47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
48	4	4	2	4	2	2	5	5	2	4	2	4	4	2	2	2	50
49	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
50	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	78
51	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
52	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
54	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	80
55	2	2	1	2	3	2	2	4	3	2	1	1	2	3	2	2	34
56	4	4	3	3	3	5	4	4	4	4	2	2	2	2	1	2	49
57	3	3	1	4	1	1	1	4	3	1	1	2	2	2	3	1	33
58	4	4	3	3	4	5	4	5	2	5	3	2	3	4	5	4	60

59	4	4	1	4	2	2	5	5	5	2	2	1	4	3	2	2	48
60	3	4	1	1	2	3	5	4	4	3	3	3	3	3	2	4	48
61	4	4	3	2	3	3	4	5	3	4	5	4	3	5	4	2	58
62	5	3	1	2	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	49
63	5	1	1	2	2	1	4	5	2	2	1	2	2	1	1	1	33
64	4	3	2	1	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	1	2	48
65	5	3	1	1	3	3	4	5	2	2	1	1	5	1	3	3	43
66	3	4	5	5	1	5	4	5	1	4	1	2	5	4	5	4	58
67	4	5	3	4	3	2	5	4	4	3	4	4	4	3	2	3	57
68	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	3	71
69	4	3	2	1	1	3	5	4	4	3	3	3	3	4	5	2	50
70	5	4	2	5	3	2	4	4	4	2	5	4	4	4	5	4	61
71	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	2	2	3	56
72	1	1	1	5	3	1	1	5	1	1	5	5	5	3	5	1	44
73	4	4	5	4	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	68
74	4	3	3	1	5	4	5	5	5	3	5	5	4	5	5	1	63
75	5	5	1	1	1	1	5	4	1	1	1	5	5	5	5	5	51
76	3	3	4	1	2	5	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	52
77	4	3	2	2	2	4	4	4	4	2	1	3	2	1	4	2	44
78	4	4	4	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	75
79	5	4	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	2	53
80	5	5	5	5	5	2	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	69
81	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	4	4	4	2	44
82	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	5	2	4	4	4	2	53
83	5	3	4	4	4	5	5	5	4	5	5	3	4	4	4	5	69
84	5	5	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	5	3	68
85	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	3	4	66
86	4	5	2	2	2	3	5	4	4	3	4	4	4	4	5	3	58
87	5	5	5	5	5	4	1	1	5	5	5	5	1	1	3	1	61
88	3	4	1	2	4	4	5	5	4	4	3	2	4	3	4	5	57

89	2	2	2	2	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	65
90	4	3	4	4	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	53
91	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	56
92	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	59
93	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	60
94	5	3	3	5	3	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4	3	3	54
95	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
96	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	61
97	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	47
98	5	5	1	5	4	4	5	5	5	5	5	3	4	3	5	4	4	68
99	2	4	5	4	3	3	4	5	4	4	2	3	5	4	4	4	4	60
100	4	2	1	4	2	2	5	5	5	3	4	2	5	4	4	3	3	55

**HASIL UJI RELIABILITAS &
DAYA DISKRIMINASI AITEM
SKALA *SELF REGULATED LEARNING***

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.925	13

Daya Diskriminasi Aitem

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	55.08	104.862	.477	.839
VAR00002	55.12	99.460	.673	.828
VAR00003	55.18	100.432	.672	.829
VAR00004	55.88	117.905	-.067	.865
VAR00005	54.96	101.109	.592	.833
VAR00006	55.02	100.121	.668	.829
VAR00007	57.12	116.733	.042	.852
VAR00008	54.93	102.652	.593	.833
VAR00009	55.08	102.135	.569	.834
VAR00010	55.12	98.773	.738	.826
VAR00011	55.09	100.588	.699	.828
VAR00012	56.34	117.863	-.061	.863
VAR00013	55.12	99.137	.722	.826
VAR00014	55.06	100.441	.703	.828
VAR00015	56.92	122.741	-.302	.866
VAR00016	54.99	100.111	.667	.829
VAR00017	55.13	101.124	.647	.830
VAR00018	56.10	119.465	-.126	.865

***Sebelum Buang Aitem**

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	43.84	111.085	.520	.925
VAR00002	43.88	106.430	.677	.919
VAR00003	43.94	107.047	.692	.919
VAR00005	43.72	106.911	.646	.921
VAR00006	43.78	106.416	.702	.918
VAR00008	43.69	109.024	.628	.921
VAR00009	43.84	108.439	.604	.922
VAR00010	43.88	105.299	.760	.916
VAR00011	43.85	107.523	.706	.918
VAR00013	43.88	106.167	.721	.918
VAR00014	43.82	107.442	.706	.918
VAR00016	43.75	106.533	.695	.919
VAR00017	43.89	107.836	.665	.920

*Setelah Buang Aitem

DATA VALID AITEM
SKALA *SELF REGULATED LEARNING*

44	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
45	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	4	4	2	41	
46	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	40
47	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
48	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	61
49	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
51	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	40
52	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	38
53	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	65
54	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	53
55	3	4	4	2	4	5	5	5	3	4	5	5	5	5	54
56	4	4	4	4	4	5	5	4	3	5	4	4	4	4	54
57	3	4	4	5	4	3	5	3	3	4	4	5	3	3	50
58	4	5	4	5	5	4	3	5	3	5	5	5	4	4	57
59	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	52
60	4	4	4	4	3	3	4	5	3	5	3	5	4	4	51
61	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	51
62	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	57
63	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	49
64	4	3	4	5	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	50
65	5	5	5	5	5	5	2	2	2	2	2	2	2	2	44
66	5	5	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5	5	5	60
67	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	56
68	3	3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	56
69	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	51
70	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	45
71	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	4	4	3	3	50
72	5	1	1	1	1	2	4	3	5	3	5	2	2	2	35
73	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	2	2	43
74	4	4	4	3	1	1	1	4	4	4	3	3	3	3	39
75	3	4	2	2	2	2	4	4	4	3	4	4	4	4	42
76	4	3	3	1	1	3	4	3	3	4	4	1	1	1	35
77	5	1	2	2	3	4	4	2	2	1	2	1	4	33	
78	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	4	4	42
79	3	4	2	4	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	36
80	1	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	2	2	2	32
81	4	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	26
82	2	2	2	5	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	34
83	2	2	2	2	2	4	5	4	2	2	5	5	5	5	42
84	1	1	1	1	1	1	1	4	2	4	4	4	4	4	29
85	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	4	4	4	37
86	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	63
87	4	2	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	46
88	4	4	4	2	4	5	1	1	1	1	1	1	4	4	33

89	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
90	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	28
91	3	2	3	2	2	3	1	1	1	1	4	4	3	30
92	1	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	5	4	55
93	1	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	4	3	39
94	2	4	2	4	1	4	2	3	4	2	4	2	4	38
95	2	3	4	3	4	4	4	1	1	1	1	1	1	30
96	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	16
97	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	47
98	4	2	2	4	1	1	4	1	2	4	1	2	2	30
99	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	46
100	2	1	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	23

LAMPIRAN C
HASIL UJI ASUMSI
1. Uji Normalitas
2. Uji Linearitas

Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
x	.059	100	.200*	.974	100	.047
y	.064	100	.200*	.974	100	.046

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Linearitas

ANOVA Table

		Sum Squares	of df	Mean Square	F	Sig.
	(Combined)	7778.257	38	204.691	2.198	.003
Between Groups	Linearity	1275.505	1	1275.505	13.695	.000
y * x	Deviation from Linearity	6502.752	37	175.750	1.887	.014
	Within Groups	5681.383	61	93.137		
	Total	13459.640	99			

LAMPIRAN D
HASIL REGRESI

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.308 ^a	.095	.086	11.150

a. Predictors: (Constant), x

ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1275.505	1	1275.505	10.259	.002 ^b
1	Residual	12184.135	98	124.328	
	Total	13459.640	99		

a. Dependent Variable: y

b. Predictors: (Constant), x

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	43.833	4.883	8.976	.000
	x	.321	.100	.308	.002

a. Dependent Variable: y

LAMPIRAN E
ALAT UKUR

Selamat pagi/siang/sore/malam.

Perkenalkan saya Setya Larasati, mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. Saat ini saya sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir (skripsi), sebagai salah satu syarat kelulusan dan memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) Psikologi. Sehubungan dengan hal tersebut, saya memohon kesediaan Anda untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Adapun kriteria responden yang dibutuhkan adalah sebagai berikut:

- Mahasiswa yang bekerja dengan rentang usia 20-24 tahun

Saya memohon kesediaan dari Saudara/i yang memenuhi kriteria tersebut agar secara sukarela menjadi responden untuk mengisi kuesioner sebagai bentuk partisipasi dalam penelitian ini.. Tidak ada jawaban benar atau salah dalam pengisian kuesioner ini, sehingga diharapkan jawaban yang diberikan adalah yang paling sesuai dengan gambaran diri maupun perasaan Saudara/I. seluruh informasi yang diberikan akan terjaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Terima kasih atas perhatian dan kesediaan Anda untuk mengisi kuesioner ini, semoga sehat selalu.

Hormat saya,

Setya larasati

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**(*Informed Consent*)**

Setelah memahami penjelasan dan tujuan penelitian, dengan ini saya menyatakan bersedia menjadi responden sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

- Ya, Saya bersedia

Data Diri Responden

Silahkan untuk mengisi data diri Anda dengan tepat dan sesuai dengan diri Anda saat ini.

1. Nama / inisial : _____
2. Usia : _____
3. Jenis kelamin :
 Perempuan
 Laki-laki
4. Domisili (Contoh : Jakarta, Bekasi, Depok, dll) : _____
5. Jurusan : _____
6. Semester : _____
7. Pekerjaan : _____
8. Waktu kuliah
 Pagi - Sore
 Sore – Malam
 Lainnya

No	Aitem pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya merasa sangat tidak puas dengan nilai akademik saya					
2	Saya merasa terlalu banyak mendapatkan tugas di kelas					
3	Cita-cita saya di masa depan membuat saya merasa tertekan					
4	Perhatian berlebihan orang tua saya terhadap nilai seringkali membuat saya merasa tertekan					
5	Saya merasa mendapat tekanan yang berat dalam mata kuliah					
6	Kuliah sambil bekerja membuat saya merasa tugas kuliah diberikan terlalu banyak					
7	Nilai akademik adalah suatu yang penting bagi masa depan saya karena menentukan pekerjaan saya					
8	Saya merasa akan mengecewakan orang tua jika mendapat nilai buruk					
9	Saya merasa telah mengecewakan dosen ketika nilai saya tidak sesuai harapan					
10	Saya merasa kuliah memberikan tugas terlalu banyak.					
11	Saya selalu merasa tidak percaya diri atas nilai akademik saya					
12	Saya merasa sangat sulit untuk berkonsentrasi selama pelajaran berlangsung					
13	Saya merasa tertekan ketika tidak dapat memenuhi standar yang saya buat					
14	Saya merasa hasil tes saya baru-baru ini tidak sempurna dan mengalami kemunduran.					
15	Saya tidak bisa tidur karena khawatir tidak dapat mencapai tujuan yang saya impikan					
16	Saingan saya di kelas terlalu tinggi sehingga saya tertekan					

Petunjuk Pengisian Bagian 1

Pilihlah salah satu jawaban dari setiap pernyataan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda.

Adapun keterangan respon sebagai berikut :

1 : Sangat Tidak Sesuai

2: Tidak Sesuai

3 : Netral

4: Sesuai

5: Sangat Sesuai

Contoh :

“ Kuliah sambil bekerja membuat saya harus menuliskan target yang akan dicapai setiap semester“

Dengan memilih *option* jawaban 5 yaitu Sangat Sesuai, berarti pernyataan “ Kuliah sambil bekerja membuat saya harus menuliskan target yang akan dicapai setiap semester “ **Sangat Sesuai** dengan keadaan Anda sebenarnya.

Bagian 1

Bagian 2

No	Aitem pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Kuliah sambil bekerja membuat saya harus menuliskan target yang akan dicapai setiap semester					
2	saya membuat catatan materi penting dan mengingatnya kembali saat ada tugas maupun ujian					
3	saya akan mencari tahu penyebab jika target belajar saya tidak tercapai					
4	Kuliah sambil bekerja membuat saya tidak peduli terhadap IPK yang saya capai					
5	saya membuat rangkuman materi dengan kalimat sendiri agar lebih mudah dipelajari					
6	Saya mencari sumber terpercaya selain modul untuk menambahkan materi kuliah					
7	Saya akan membaca materi kuliah ketika akan ujian					
8	Saya akan refreshing setelah melaksanakan ujian, karena kuliah sambil bekerja melelahkan					
9	Saya akan giat belajar jika IPK saya turun					
10	Saya akan tetap mempelajari materi sulit dan tidak saya sukai					
11	Saya akan termotivasi jika mendapatkan tugas dari dosen karena akan mengasah kemampuan saya					
12	Saya merasa tidak yakin saat mengerjakan kuis atau ujian yang sulit					
13	Saat dosen menjelaskan materi saya akan memperhatikan dengan baik					
14	Saya mencari materi maupun buku referensi yang digunakan dikuliah saya					
15	Ketika ujian saya mencoba mengerjakan soal yang mudah					
16	ketika tidak masuk kuliah, saya bertanya kepada teman tentang materi dan tugas yang dosen berikan					
17	Saya akan bertanya pada dosen jika tidak memahami materi tersebut					
18	Kuliah sambil bekerja membuat saya kesulitan saat mengerjakan tugas, maka saya akan mencontek tugas teman saya					

