



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 6 Tahun 2023 Page 4019-4030

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Salatiga

Insania Ardila^{1✉}, Dewita Karema Sarajar²

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: insania.ardila@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Stres akademik merupakan salah satu problematika yang mempengaruhi psikologis mahasiswa pada penyelesaian tugas akhir/skripsi dan cenderung mengakibatkan ketegangan emosional mahasiswa. Selain itu, stres akademik dapat mempengaruhi kognitif, afektif, fisiologis, dan perilaku mahasiswa. *Self-regulated learning* merupakan usaha aktif mahasiswa dalam menyelesaikan segala bentuk kegiatan yang berkaitan dengan akademik. *Self-regulated learning* mahasiswa pada penyelesaian tugas akhir identik dengan proses kemandirian mahasiswa yang berkaitan dengan pengaturan kognisi, perilaku, dan motivasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir/skripsi. Sampel pada penelitian yaitu mahasiswa angkatan tahun 2017, 2018, 2019, 2020. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini sebanyak 119 responden. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan skala *self-regulated learning* dan stres akademik. Analisis data pada penelitian ini adalah *Pearson Correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga, dengan hasil $r = -0,051$ dan $p = 0,293$.

Kata Kunci: *Mahasiswa Tingkat Akhir, Self-regulated Learning, Stres Akademik, Tugas Akhir*

Abstract

Academic stress is one of the psychological problems that affect students in completing their final project/thesis and tends to cause emotional tension in students. In addition, academic stress can affect cognitive, affective, physiological, and student behavior. Self-regulated learning is an active effort of students in completing all forms of activities related to academics. Self-regulated learning students at the completion of the final task is synonymous with the process of student independence related to the regulation of cognition, behavior, and motivation. This research was conducted with the aim of knowing the relationship between self-regulated learning with academic stress on the completion of final year student assignments in the city of Salatiga. The population in this study were final year students in the city of Salatiga who were completing their final project/thesis. The samples in this study were students from class of 2017, 2018, 2019, 2020. There were 119 respondents who participated in this study. Research data was collected using a scale of self-regulated learning and academic stress. Data analysis in this study is Pearson Correlation. The results showed that there was no significant negative relationship between self-regulated learning with academic stress on the completion of final year students' final assignments in the city of Salatiga, with the results $r = -0.051$ and $p = 0.293$.

Keywords: *Final-year Students, Self-regulated Learning, Academic Stress, Thesis*

PENDAHULUAN

Penyelesaian studi di perguruan tinggi dengan capaian gelar sarjana (S1) selambat-lambatnya tiga sampai dengan empat tahun dengan persyaratan kelulusan yaitu menyelesaikan mata kuliah tugas akhir atau skripsi. Tugas akhir memiliki peranan penting dalam penyelesaian studi sarjana sesuai dengan disiplin ilmu yang dipilih oleh mahasiswa (Siswanto & Sampurno, 2015). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, skripsi merupakan sebuah karangan ilmiah dengan satuan kredit yang harus diselesaikan oleh para mahasiswa dalam melengkapi bagian dari persyaratan akhir pendidikan secara akademis. Dalam penulisan tugas akhir atau skripsi ini, mahasiswa akhir dituntut untuk bisa menyelesaikan dengan tepat waktu agar tidak melebihi batas dan harus mendaftar lagi di semester depan. Namun pada kenyataannya penyelesaian tugas akhir bukan merupakan hal yang mudah. Perjalanan penyelesaian tugas akhir mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai kesulitan dan problematika yang akan memengaruhi psikologis mahasiswa dan memicu terjadinya stres dan berpengaruh pada penyusunan tugas akhir.

Stres yang terjadi merupakan kondisi yang ditimbulkan dari interaksi antara mahasiswa dengan diri dan lingkungan, interaksi yang terjadi menimbulkan sebuah ketidaksesuaian antara keadaan psikologis yang sedang dialami mahasiswa dengan tuntutan sosial dan tuntutan fisik (Sarafino & Smith, 2011). Kapasitas stres yang terlalu banyak ditampung oleh mahasiswa memiliki dampak yang tidak baik terhadap diri

mahasiswa tersebut (Lin & Huang, 2014). Stres yang dialami oleh mahasiswa pada penyelesaian tugas akhir merupakan salah satu bentuk dari stres akademik. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Elias, dkk. (2011) bahwa yang umum terjadi pada mahasiswa tingkat akhir merupakan stres akademik. Stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkatan yang lebih tinggi dibanding dengan mahasiswa yang berada pada tingkatan awal (Elias dkk., 2011).

Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada banyak tuntutan yang berkaitan dengan akademik, perbedaan cara pandang atau persepsi mahasiswa terhadap pengetahuan baru dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik (Juhamzah dkk., 2018). Stres akademik merupakan keadaan pada mahasiswa yang berkaitan dengan kegiatan belajar disertai dengan ketegangan pada bidang akademik dan memengaruhi kognitif, tingkah laku, keadaan emosi, dan keadaan fisik pada mahasiswa (Nurmaliyah, 2014). Stres akademik pada penyelesaian tugas akhir dapat disebabkan oleh parameter tugas akhir yang banyak, lamanya pengerjaan, metode pembelajaran yang kurang efektif, kesulitan mencari referensi, revisi yang terus menerus terjadi, kegiatan-kegiatan di luar akademik, kecemasan untuk memulai, rendahnya motivasi diri, kurangnya *support* dari lingkungan atau bahkan respon dari dosen pembimbing juga memengaruhi pengerjaan tugas akhir.

Uraian tersebut sesuai dengan pendapat yang disampaikan oleh Gadzella dan Masten (2005) stres akademik dapat disebabkan dari faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal yang menjadi penyebab stres akademik adalah : a) Frustrasi, terjadi apabila tujuan dalam hidup yang direncanakan oleh individu memiliki, b) Konflik, muncul pada saat mahasiswa berada pada suatu kebimbangan untuk memilih hal yang berlawanan, c) Tekanan, yang dialami oleh mahasiswa bersumber dari dalam diri maupun dari luar diri mahasiswa. Seperti tuntutan, ambisi, rasa ketertinggalan yang berasal dari dalam diri, d) Keinginan diri, ketika mahasiswa menciptakan persepsi dan harapan yang terlalu tinggi. Stres akademik juga dapat bersumber dari faktor eksternal mahasiswa, seperti keluarga, kampus (teman dan dosen), dan lingkungan (Gadzella dkk., 2012).

Pernyataan di atas didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Karos, dkk. (2021) yang melibatkan 60 mahasiswa tingkat akhir Jurusan Psikologi Universitas Halu Oleo yang terdiri dari angkatan yang berbeda-beda. Diperoleh hasil bahwa sebanyak 51 mahasiswa yaitu 85% mengatakan pernah mengalami stres akademik, sementara 15% atau 9 mahasiswa lainnya mengaku tidak mengalami stres akademik. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Syarif, dkk. (2007) penelitian tersebut melibatkan 300 mahasiswa kedokteran. Pada 300 mahasiswa kedokteran, sebanyak 121 mahasiswa mengalami stres akademik dengan prevalensi tertinggi yaitu (62,8%). Pada penelitian yang dilakukan oleh

Larasanti, dkk. (2013) penelitian tersebut melibatkan 89 mahasiswa Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran yang pada saat itu sedang melakukan penyusunan karya tulis ilmiah. Hasil penelitian tersebut ditemukan 55 mahasiswa yaitu sekitar 62% mahasiswa yang melakukan penyusunan karya tulis ilmiah mengalami stres sedang.

Terkait dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya. Peneliti mencoba melakukan wawancara singkat kepada beberapa mahasiswa. Wawancara ini dilakukan pada tiga mahasiswa yang masing-masing berasal dari angkatan, fakultas, dan universitas yang berbeda yaitu subjek A merupakan mahasiswa angkatan 2017 Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Kota Salatiga, sedangkan B dan R merupakan mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 Fakultas Hukum Universitas Islam Negeri Kota Salatiga dan Prodi Manajemen di Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi AMA Kota Salatiga. Subjek B mengungkapkan bahwa selama penyusunan tugas akhir subjek sempat mengalami lelah mental, fisik, dan emosional. Subjek B merasa frustrasi, dan menangis, rasanya seperti tidak ingin melakukan apapun, inginya terus-terusan tidur, dan merasa lelah padahal tidak melakukan pekerjaan berat, tidak melakukan suatu kegiatan tapi badan merasa sangat lelah. Subjek B, R, dan A sempat merasa motivasi dirinya rendah pada awal penyusunan tugas akhir hingga menyebabkan subjek melakukan perilaku penundaan pada pengerjaan tugas akhir. B memiliki tuntutan harus cepat lulus, stres akademik muncul karena B melihat teman-teman satu angkatan dengannya sudah melakukan seminar proposal dan seminar hasil. Sedangkan R merasa stres muncul dikarenakan tugas akhir yang tidak segera selesai dan bulan wisuda yang sudah ditargetkan.

Stres akademik muncul ketika A dan R mendapatkan dosen pembimbing yang sulit untuk dihubungi dan *slowrespon*, sulit untuk diajak bekerjasama dalam penyusunan tugas akhir, terlalu banyak revisi. Sehingga mengakibatkan A dan R sempat melakukan pergantian judul dan dosen pembimbing. Judul dan topik yang diangkat A tidak disetujui oleh dosen pembimbing dan memintanya untuk ganti judul, topik, dan lainnya dan dosen pembimbing juga memberikan judul dan topik baru kepada A. Sedangkan A sudah memiliki rencana dan tujuan yang sudah dipersiapkan dengan matang terkait judul dan topik tersebut. Berbeda dengan A, selain melakukan pergantian judul R juga melakukan pergantian dosen pembimbing sebanyak dua kali. R melakukan pergantian dosen pembimbing sekaligus pergantian judul dengan dosen pembimbing baru yang sebenarnya dosen tersebut lebih baik dari dosen sebelumnya dan tidak banyak memberikan revisi, namun dengan dosen pembimbing yang baru justru R memilih untuk berleha-leha dan lebih santai hingga terlalu santai yang membuatnya semakin malas.

Mahasiswa tingkat akhir dengan kesulitan dan beberapa hambatan yang dialami pada penyusunan tugas akhir terkadang membuat tugas akhir tersebut mangkrak dalam pengerjaannya. Dikutip dari Idntimes.com (2022) tugas akhir yang proses pengerjaannya mangkrak akan berdampak pada beberapa hal seperti mahasiswa akan semakin malas untuk mengerjakan, uang UKT akan terbuang sia - sia, dosen yang awalnya sangat mendukung menjadi hilang *respect*, kesempatan kerja akan semakin sempit karena tidak segera selesai, dan secara perlahan mahasiswa akan melupakan topik yang diangkat, hal-hal tersebut akan mengakibatkan mahasiswa semakin mengalami stres akademik. Ketika stres akademik terjadi dan mahasiswa tidak berusaha menemukan startegi yang efektif maka stres tersebut akan menjadikan mahasiswa semakin tidak konsisten dengan tujuan awal pada proses penyusunan tugas akhir. Mahasiswa diharuskan memiliki regulasi diri yang efektif dalam belajar untuk mengurangi dan menghilangkan stres akademik yang dialami agar penyusunan tugas akhir dapat dilakukan hingga selesai.

Menurut Akgun dan Ciarrochi (2003) terdapat upaya yang perlu dilakukan oleh mahasiswa untuk menjadi referensi ketika mengalami keadaan stres akademik, upaya tersebut dapat dilakukan secara efektif dan bertujuan untuk mencegah dan meminimalisir agar stres tidak berdampak lebih buruk pada diri mahasiswa. Upaya yang perlu dilakukan oleh mahasiswa dalam menangani stres akademik yang dialaminya yaitu dengan menciptakan suatu strategi pengolahan diri dalam pembelajaran. *Self-regulated learning* merupakan kegiatan mahasiswa pada proses pembelajaran yang diterapkan untuk meningkatkan kapasitas diri dalam belajar (Lodge dkk., 2018). *Self-regulated learning* merupakan usaha mahasiswa untuk meregulasi diri secara kognitif, dengan motivasi diri yang baik, serta dengan perilaku baik dalam kegiatan belajar yang bertujuan agar dapat mencapai keberhasilan akademik (Zimmerman, 1989). Strategi pengelolaan diri pada pembelajaran yang dilakukan oleh seorang mahasiswa merupakan bentuk dari kesadaran diri untuk belajar secara mandiri, yaitu dengan melakukan evaluasi diri dan perbaikan belajar secara mandiri (Abror, 2022).

Realitas yang terjadi, beberapa mahasiswa tidak menerapkan regulasi diri dalam belajar dengan baik, mahasiswa lebih sering melakukan penundaan pada penyelesaian tugas akhir (Faskhah & Fatimah, 2013). Adapun mahasiswa yang memiliki pola belajar yang tidak teratur, penguasaan diri yang rendah dengan harapan yang tinggi, bermalas-malasan, kurangnya motivasi diri, iklim belajar yang tidak menyenangkan, dan perubahan *mood* sering membuat mahasiswa melupakan tujuan awalnya dalam penyusunan tugas akhir. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* baik merupakan mahasiswa yang terbiasa menggunakan strategi kognitif yang berupa elaborasi, pegulangan, dan organisasi

(Montalvo & Torres, 2004). Ketika mahasiswa mampu melakukan pengendalian diri dengan baik untuk menghadapi suatu situasi maka pekerjaan yang dilakukan akan mudah, efektif, dan lebih efisien.

Self-regulated learning memiliki peranan penting pada sistem pembelajaran, regulasi diri dalam belajar merupakan suatu acuan pada diri mahasiswa untuk membuktikan bahwa mahasiswa mampu menciptakan sistem kemandirian belajar, seperti manajemen waktu dan target belajar (Aini, 2019). Metode belajar yang diterapkan oleh mahasiswa bertujuan untuk mendapatkan pencapaian pada bidang akademik dengan cara melakukan regulasi diri, memotivasi diri, dan menerapkan kognitif diri dalam pembelajaran (Pintrich, 1995). Semakin rendah *self-regulated learning* pada mahasiswa maka tingkat stres akademik yang dialami akan tinggi, begitupun sebaliknya ketika *self-regulated learning* dengan tingkatan tinggi maka stres akademik yang dimiliki mahasiswa akan semakin rendah. Dengan memiliki *self-regulated learning* yang tinggi atau baik, individu akan lebih optimal dalam menetapkan tujuannya, mengatur, memonitor, dan mengevaluasi diri tentang bagian mana yang harus diperbaiki dan ditingkatkan, dan bagian mana dalam dirinya yang harus dihilangkan atau dikurangi agar tidak menghambat dan menimbulkan kesulitan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Qalbu (2018) bahwa *self-regulated learning* memiliki keterkaitan dengan stres akademik, mahasiswa yang menerapkan *self-regulated learning* pada proses belajarnya rentan terhadap stres akademik, hal tersebut dikarenakan mahasiswa yang menerapkan *self-regulated learning* akan melakukan pembelajaran dengan optimal dan pada saat dihadapkan situasi yang sulit mampu untuk menghadapi situasi tersebut dengan strategi yang dimiliki. Penelitian lain yang dilakukan Karos, dkk. (2021) kepada 70 mahasiswa menunjukkan bahwa stres akademik memiliki keterkaitan dengan *self-regulated learning* dengan hasil negatif terhadap stress akademik. Didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Mubarok dan Hermaleni (2021) kepada 80 mahasiswa menunjukkan hasil bahwa *self-regulated learning* memiliki hubungan terhadap stres akademik.

Pada saat mahasiswa dengan stres akademik tinggi maka *self-regulated learning* yang dimiliki mahasiswa rendah, namun ketika stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa rendah maka *self-regulated learning* mahasiswa tinggi, karena ketika *self-regulated learning* mahasiswa tinggi artinya mahasiswa tersebut memiliki strategi belajar yang baik. Pada penelitian lain dengan hasil yang berbeda dari tiga penelitian sebelumnya yaitu penelitian yang dilakukan kepada 41 mahasiswa oleh Halan (2019). Pada penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa *self-regulated learning* tidak memiliki keterkaitan dengan stres akademik.

Berdasarkan uraian di atas dan dengan melihat fenomena dan faktor yang berkaitan dengan stres akademik dan *self-regulated learning* yang dimiliki oleh mahasiswa pada penyusunan tugas akhir, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Jenis penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui keberadaan dari hubungan sebab akibat (korelasi) antara dua variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan *self-regulated learning* sebagai variabel independen dan stres akademik sebagai variabel dependen. Penelitian ini peneliti menggunakan metode sampling berupa teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* merupakan penentuan sampel dengan melakukan beberapa pertimbangan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya, kemudian jumlah sampel yang akan digunakan untuk penelitian dapat ditentukan (Sugiyono, 2018). Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan melakukan penyebaran skala kuesioner secara *online* melalui *google form* pada bulan Juni dan Juli tahun 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan penyebaran skala kuesioner menggunakan model skala *likert*. Penyebaran skala kuesioner tersebut bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat stres akademik dan penerapan *self-regulated learning* pada masing-masing mahasiswa dalam proses penyelesaian tugas akhirnya.

Pada penelitian ini, populasi subjek yang diambil oleh peneliti merupakan mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir. Sampel penelitian berasal dari Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), Universitas Islam Negeri (UIN), dan Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi AMA (STIE AMA). Sejumlah 119 partisipan terdiri dari mahasiswa UIN sebanyak 41 partisipan, 67 partisipan berasal dari UKSW, dan 11 partisipan yang berasal dari STIE AMA. Berdasarkan kriteria partisipan, sejumlah 119 mahasiswa masing – masing berasal dari angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020. Sebagian besar partisipan merupakan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2019 dengan jumlah 101 mahasiswa, dan sisanya merupakan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 yang berjumlah 1 mahasiswa, 4 mahasiswa angkatan 2018, dan 13 mahasiswa angkatan 2020.

Pengukuran variabel *self-regulated learning* pada penelitian ini menggunakan alat ukur *Self-Regulated Learning Scale* yang dikembangkan oleh (Wolters, 2003). Pada alat ukur ini terdiri dari 3 aspek yang meliputi *cognitive*, *motivation*, dan *behavior*. Dalam

penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *Self-Regulated Learning Scale* yang telah diuji oleh (Herdiani, 2014). Pada alat ukur yang digunakan, terdiri dari 30 butir pernyataan dengan 22 item *favorable* dan 8 item *unfavorable*. Pada setiap item pernyataan memiliki 5 macam skala jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kadang-Kadang (KK), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Pada pengukuran variabel stres akademik peneliti menggunakan alat ukur *Student Academic Stress Scale (SASS)* yang dikembangkan oleh (Busari, 2011). Pada alat ukur ini terdiri dari 4 aspek yang meliputi *cognitive, affective, physiology, dan behavior*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur yang telah diuji oleh (Wulandari, 2018). Dalam alat ukur yang digunakan, terdiri dari 50 butir pertanyaan *favorable*. Pada setiap item pernyataan memiliki 5 macam skala jawaban, yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Kadang-Kadang (KK), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel *self-regulated learning* didapatkan hasil reliabilitas item yaitu sebesar 0,919. Dengan ini dapat dikatakan bahwa alat ukur variabel *self-regulated learning* reliabel. Sedangkan, untuk hasil uji reliabilitas pada alat ukur variabel stres akademik yaitu sebesar 0,940 dan dapat dikatakan bahwa alat ukur variabel stres akademik reliabel.

Beberapa uji seperti uji diskriminasi item, uji reliabilitas, uji linieritas, uji normalitas, dan uji hipotesis merupakan serangkaian uji yang berperan serta pada penelitian ini. Semua uji tersebut berjalan dengan menggunakan program IBM SPSS Versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini latarbelakang yang difokuskan yaitu pada tahun tingkat/angkatan mahasiswa yang merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir dan pada institusi asal mereka. Sebanyak 119 mahasiswa berpartisipasi pada pengisian kuesioner penelitian ini dengan sebanyak 85% merupakan mahasiswa angkatan tahun 2019, 11% merupakan mahasiswa angkatan tahun 2020, 3% merupakan mahasiswa angkatan tahun 2017, dan 1% di antaranya mahasiswa tahun 2017.

Tabel 1. Distribusi Data Responden

No.	Angkatan	Universitas/Sekolah Tinggi			Presentase	Frekuensi
		UIN	UKSW	AMA		
1.	2017		1		1%	1
2.	2018		4		3%	4
3.	2019	37	58	6	85%	101
4.	2020	4	4	5	11%	13
		Total			100%	119

Uji normalitas diperoleh dengan melihat nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dengan ketentuan $p > 0,05$ yang dihitung menggunakan SPSS versi 22. Berdasarkan ketentuan tersebut, diperoleh hasil yang menyebutkan bahwa pada variabel *self-regulated learning* menunjukkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,636 yang artinya memenuhi ketentuan $p > 0,05$. Pada variabel sters akademik diperoleh nilai *sig. (2-tailed)* sebesar 0,679 dan memenuhi ketentuan $p > 0,05$. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel dapat dikatakan berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	N	Sig.	Status
<i>Self-regulated Learning</i>	119	0,636	Normal
Stres Akademik		0,679	

Uji Linieritas diperoleh dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* yaitu $p > 0,05$ yang menyatakan bahwa kedua variabel memiliki $P = 0,865$ yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	Deviation from Linearity		Status
	F	Sig.	
<i>Self-regulated learning</i>	0,732	0,865	Linier
<i>Stres Akademik</i>			

Pada uji hipotesis diperoleh bahwa *Pearson Correlation* dan *Sig* menunjukkan nilai $r = -0,051$ dan $p = 0,293$ yang di mana nilai $r < 0,05$ dan $p > 0,05$. Maka, berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti yaitu terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga ditolak. Hal tersebut dikarenakan, hasil uji hipotesis pada data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-*

regulated learning dengan stres akademik pada penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	<i>Pearson Correlation</i>	Sig. (1-tailed)	Status
<i>Self-regulated learning</i>	-0,051	0,293	Ditolak
Stres akademik	1	0	

Hipotesis pada penelitian ini ditolak dikarenakan dari ketiga institusi yaitu UKSW, UIN, dan STIE AMA di kota Salatiga tidak semua mahasiswa dari semua fakultas dan semua program studi ikut berpartisipasi sebagai sampel penelitian, sehingga menyebabkan hasil uji hipotesis penelitian ini tidak membuktikan hipotesis yang diajukan oleh peneliti. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Widhiarso (2012) bahwa besar ukuran sampel digunakan untuk mewakili populasi dan menjadi target untuk mengeneralisasikan hasil penelitian.

Dibuktikan dari hasil pengecekan jumlah minimal partisipan yang seharusnya digunakan. Pengecekan ini menggunakan aplikasi *G Power* yang mengacu pada nilai korelasi yang didapatkan sebelumnya yaitu sebesar -0,051. Berdasarkan hasil pengecekan, didapatkan bahwa jumlah minimal partisipan yang seharusnya digunakan pada penelitian ini yaitu sebesar 2373 mahasiswa. Sehingga, menyebabkan hipotesis peneliti tidak diterima, dengan sampel yang digunakan hanya sebanyak 119 mahasiswa.

Tabel 5. Hasil Uji G-Power

Exact - Correlation: Bivariate normal model		
Options:	exact distribution	
Analysis:	A priori: Compute required sample size	
Input:	Tail(s)	= One
	Correlation p H1	= -0.051
	α err prob	= 0.05
	Power (1- β err prob)	= 0.80
	Correlation p H0	= 0
Output:	Lower critical r	= -0.0337598
	Upper critical r	= -0.0337598
	Total sample size	= 2375
	Actual power	= 0.8000428

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas dari jumlah 119 responden yang merupakan mahasiswa di kota Salatiga yang sedang melakukan penyelesaian tugas akhir diperoleh bahwa tidak ada hubungan negatif yang terjadi antara *self-regulated learning* dengan stres akademik dalam proses penyelesaian tugas akhir. Hal tersebut dapat dilihat pada hasil uji hipotesis dengan nilai korelasi sebesar $-0,051$. Dengan kesimpulan bahwa dari penelitian ini tingginya *self-regulated learning* tidak berpengaruh pada rendahnya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, sebaliknya rendahnya *self-regulated learning* tidak memiliki hubungan dan tidak berpengaruh pada peningkatan stres akademik dalam melakukan penyelesaian tugas akhir mahasiswa tingkat akhir di kota Salatiga.

DAFTAR PUSTAKA

- Abror, M. H. (2022). Self-regulated learning terhadap hasil belajar matematika siswa. *plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(2), 233-242.
- Aini, D.F. N. (2019). Self regulated learning pada siswa imigran di sekolah indonesia bangkok. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(1), <http://doi.org/10.31326/jipgsd.v3i1.288>.
- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned resourcefulness moderates the relationship between academic stress and academic performance. *Educational Psychology*, 23(3), 287-294, <http://doi.org/10.1080/0144341032000060129>.
- Elias, H., Ping, W. S., & Abdullah, M. C. (2011). Stress and academic achievement among undergraduate students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 646-655, <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.288>.
- Fasikhah, S. S., & Fatimah, S. (2013). Self-regulated learning (SRL) dalam meningkatkan prestasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 145-155, <https://doi.org/10.22219/jipt.v1i1.1364>.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, 1(1), 1-10.
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2012). Evaluation of the student life-stress inventory-revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(2), 82-91.
- Halan, V. P. (2019). Hubungan antara Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa Bidikmisi UKWMS. (*Skripsi*). Universitas Katolik Widya Mandala, Surabaya.
- Herdiani, W. S. (2013). Pengaruh expressive writing pada kecemasan menyelesaikan skripsi. *Calyptra*, 1(1), 1-19.
- Idntimes.com, "5 Bahaya ini akan Terjadi Jika Terus Menerus Menunda Mengerjakan

Skripsi", 20 Januari 2023, Pada Pukul 10.15

<http://www.idntimes.com/life/inspiration/tenda-bersajak-nations/bahaya-menunda-skripsi-c1c2>

- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi* e-ISSN, 2(3), 200-211.
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77-90, <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>.
- Lodge, J. M., Panadero, E., Broadbent, J., & de Barba, P. G. (2018). Supporting self-regulated learning with learning analytics. *In learning analytics in the classroom* (45-55). Routledge.
- Montalvo, FT, dan Torres 2004. Self-regulated learning curret dan arah masa depan. *Jurnal Elektronik Penelitian dalam Psikologi Pendidikan*. 2 (1), 1-34. ISSN: 1696-2093, <http://doi.org/10.12691/education-6-10-9>.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stress Akademik dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Pintrich, P. R. (1995). Understanding self - regulated learning. *New directions for teaching and learning*, 1995(63), 3-12.
- Qalbu, M. M. (2018). Hubungan antara self regulated learning dan goal orientation dengan stres akademik. *Jurnal Psikoborneo*, 6(2), 180-187.
- Sarafino, E. P. & Smith T. W. (2011). *Health psychology: Biopsycosocial interactions* (7th Ed.). New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Siswanto, I., & Sampurno, Y. G. (2015). Faktor-faktor penghambat pengerjaan tugas akhir skripsi mahasiswa Pendidikan Teknik Otomotif FT UNY. *Jurnal Taman Vokasi*, 3(1).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Syarif, A., Estuningtyas, A., Setiawati, A., & Muchtar, A. (2007). *Farmakologi dan Terapi edisi 5*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta, <http://dx.doi.org/10.32497/ab.v18i1.1056>.
- Widhiarso, W., & No, J. H. (2012). *Hubungan antara kemampuan kognitif dengan ketepatan respons individu pada kuesioner*.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*, 95(1), 179.
- Zimmerman, B. J. 1989. A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*. No.81, hal 329-339, <http://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>.