






JUDUL : LAPORAN PENELITIAN HUBUNGAN <i>SELF REGULATED LEARNING</i> (SRL) DENGAN STRES PADA MAHASISWA	
 Peneliti	 Ringkasan Eksekutif
<p>Ketua : Srifianti, S. Psi., M. Psi, Psikolog</p> <p>Anggota :</p> <ol style="list-style-type: none"> Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M.Psi.,Psikolog Veronica Kristiyani, S. Psi., M. Si, Psikolog 	<p>Berdasarkan informasi yang merupakan hasil survei yang dilakukan pada 3901 sesi webinar bahwa mahasiswa mengalami stres sedang-sangat berat sebanyak 76%, depresi sedang-sangat berat 59%, cemas sedang-sangat berat 78%, 10% melakukan <i>self-harm</i>, 13% ingin mengakhiri hidup dan 3% pernah mencoba melakukan aksi bunuh diri. Hal ini menunjukkan kondisi psikologis mahasiswa mengalami permasalahan yang serius. Penyelesaian tugas akademik tampaknya berpotensi memicu timbulnya stres pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini yaitu menganalisis bagaimana hubungan <i>Self regulated Learning</i> (SRL) dengan stress pada mahasiswa. Sehingga dengan model konseptual yang didapatkan dari penelitian ini diharapkan dapat diketahui gambaran mengenai bagaimana meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan tugas akademiknya agar tidak berpotensi memicu stres. Sehingga dapat menjadi suatu acuan ketika hendak membuat program peningkatan kesiapan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan akademik di Perguruan Tinggi.</p> <p>Kata Kunci :</p> <p><i>Self Regulated Learning, stres, mahasiswa</i></p>
	 HKI dan Publikasi
	Jurnal Nasional

 Latar Belakang	 Hasil dan Manfaat
<p>Stress dapat memberikan dampak secara nyata pada individu yaitu pada fisik, psikologis, intelektual, dan fisiologis. Ketika stress terjadi dalam kehidupan kita, maka akan hal yang bisa terjadi seperti gangguan psikologis, mengalami kecemasan, bahkan mengalami depresi ketika seluruh masalah yang kita hadapi terpendam dan tidak dapat diselesaikan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh PDKSJ selama 2 tahun terakhir yang dilakukan dari bulan Maret</p>	<p>Hasil yang diharapkan dari penelitian ini yaitu Model Konseptual mengenai hubungan <i>self regulated learning</i> dengan stres pada mahasiswa khususnya di Indonesia. Model yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi acuan dalam mengembangkan keterampilan <i>self regulated learning</i> untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.</p> <p>Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif</p>

2020 – Maret 2022 dapat diperoleh hasil dari 14.988 warga yang melakukan swaperiksa pada 5 daerah yaitu sebanyak 75% masyarakat mengalami Permasalahan Psikologis, 71,7 % mengalami Kecemasan, 72,9% mengalami Depresi, 84% masyarakat memiliki Trauma Psikologis, dan 85,1% masyarakat ingin melakukan Bunuh Diri, dimana dalam permasalahan Psikologis paling banyak ditemukan pada usia 17 – 60 tahun. (<http://pdskji.org/home>). Selain itu berdasarkan informasi yang didapatkan dari media Gala Media News (Sundari, 2021) yang merupakan survei dari salah satu universitas di Bandung bahwa hasil survei yang dilakukan pada 3901 pada sesi webinar bahwa mahasiswa yang mengalami stress sedang-sangat berat sebanyak 76%, depresi sedang-sangat berat 59%, cemas sedang-sangat berat 78%, 10% melakukan self-harm, 13% ingin mengakhiri hidup dan 3% pernah mencoba melakukan aksi bunuh diri.

Fenomena diatas menggambarkan tingginya jumlah mahasiswa yang mengalami stres. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal – hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stress akademik. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut (Gadzella 1991). Salah satu faktor yang diduga berhubungan dengan stres akademik pada mahasiswa adalah *self regulated learning*. *Self-regulated learning* adalah proses yang digunakan siswa untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilaku mereka dalam pencapaian tujuan belajarnya (Zimmerman, 146 2000 dalam Schunk, 2012). Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi akan memiliki kebiasaan belajar yang baik dan teratur, mampu memperkuat keterampilan belajar mereka serta dapat menerapkan strategi pembelajaran untuk meningkatkan hasil yang lebih baik dalam menjalani proses perkuliahannya sehingga dapat mengurangi

antara *self regulated learning* dengan stres pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *self regulated learning* dengan stres pada mahasiswa. Semakin tinggi *self regulated learning* mahasiswa, maka semakin rendah stres yang dialami mahasiswa. Begitu juga sebaliknya semakin rendah kemampuan *self regulated learning* maka semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa. Semakin kurangnya keterampilan *self regulated learning*, semakin kurang siap mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga berpotensi mengalami stres yang lebih tinggi.

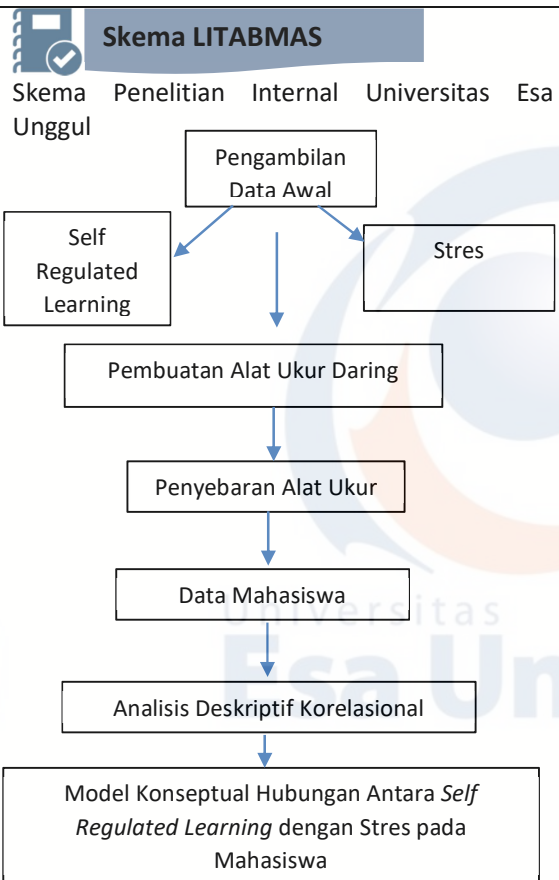
Berdasarkan uraian tersebut dapat dijelaskan bahwa bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulation learning* yang tinggi akan dapat mengatur sendiri kegiatan belajarnya dimana ia akan mengaktifkan pikiran, motivasi dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan belajarnya, mahasiswa lebih siap dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga tingkat stress yang dialaminya pun semakin rendah. Mahasiswa yang mempunyai tingkat *self regulation* yang baik maka ia akan dapat menjaga performanya dalam belajar sehingga prestasi akademiknya dapat tetap terjaga serta studinya akan cepat terselesaikan.

<p>stres akademik yang mereka alami.</p> <p>Penelitian Dini Petrikaningtyas (2015) pada mahasiswa tahun ketiga di Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki <i>self regulated learning</i> yang tinggi cenderung melakukan semua ciri-ciri <i>self regulated learning</i> yaitu memikirkan manfaat kegiatan belajarnya, mengevaluasi serta memperbaiki hasil belajar, mengatur lingkungan belajar seperti belajar sambil mendengarkan musik. Hal-hal ini pada akhirnya akan berdampak pada peningkatan prestasi akademik mahasiswa tersebut. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki <i>self regulated learning</i> yang tinggi cenderung tidak mudah mengalami stres karena dapat mengontrol diri dalam belajar.</p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana keterkaitan <i>Self Regulated Learning dengan stres pada mahasiswa</i>. Mengetahui bagaimana tingkat stress yang dimiliki oleh stres pada mahasiswa dan bagaimana <i>self regulated learning</i> yang mereka miliki.</p> <p>Dari keluaran hasil penelitian ini diharapkan dapat diketahui gambaran mengenai bagaimana meningkatkan kesiapan mahasiswa dalam menghadapi situasi stress dan proses yang terjadi di dalam <i>self regulated learning</i> agar mereka lebih mampu untuk menghadapi tuntutan akademik. Sehingga dapat menjadi suatu acuan ketika hendak membuat program peningkatan keterampilan <i>Self regulated learning</i>. Selain itu program penelitian ini diharapkan mampu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.</p>	
<p> Metode</p> <p>Pengambilan data dilakukan secara online / daring dengan responden penelitian yaitu mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Indonesia berjumlah sekitar 7.600.000. Hal ini berdasarkan dari data Badan Pusat Statistik Indonesia. Berupa estimasi jumlah mahasiswa pada akhir tahun 2021 yang tersebar di 34 provinsi di Indonesia. Sampel dalam penelitian</p>	

ini berjumlah 121 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *accidental sampling*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif yaitu dengan pedoman statistik *nonparametric* menggunakan program *statistic computer*.

Analisis deskriptif nonparametrik Uji Korelasi Product Moment digunakan untuk melihat hubungan *Self Regulated Learning (SRL)* dengan *Stres* pada Mahasiswa.



Ucapan terimakasih

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya yang memberikan kesehatan dan kesempatan pada peneliti sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian berjudul “ Hubungan *Self Regulated Learning (SRL)* dengan *Stres* Pada Mahasiswa ” disusun dalam rangka memenuhi tugas tridharma pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul. Dalam menyelesaikan penelitian ini banyak kendala yang dihadapi tim peneliti dan dapat diselesaikan berkat bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak yang akhirnya penulisan ini dapat diselesaikan sebagaimana adanya.

Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Tim Peneliti Ibu Lita Patricia Lunanta, S. Psi., M. Psi., Ibu Veronica Kristiyani, S. Psi., M. Si, Psikolog., yang telah mencurahkan tenaga dan pemikirannya dalam menyelesaikan penelitian ini.
2. Ibu Yuli Azmi Rozali, S. Psi., M. Psi Psikolog sebagai Dekan Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.
3. Ibu Dr. Erry Yudhya Mulyani, S.Gz.,M.Sc sebagai Kepala Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Esa Unggul.
4. Ibu Novendawati Wahyusitasari, S. Psi. M. Psi sebagai Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul.

	<p>5. Ucapan terimakasih juga peneliti sampaikan kepada Ibu Aisyah Ratnaningtyas, S. Psi. M. Psi. sebagai Ketua Kapusdi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul atas dukungannya selama ini.</p> <p>6. Tidak lupa peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada tim mahasiswa dan seluruh pihak yang telah mendukung dalam proses penelitian ini.</p> <p>Pada akhirnya, peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan menjadi bahan masukan bagi pengembangan dunia pendidikan.</p>
--	---

DAFTAR PUSTAKA

- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144-153.
- 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.
- 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.
- Kusumaningtyas, R. N. E. (2022). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Ke-3 dan Ke-4 Saat Pandemi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 10.
- Kitsantas, A. (2013). Fostering college students' self regulated learning with learning technologies. In *Hellenic Journal of Psychology* (Vol. 10, Issue 3, pp. 235–252).
- Panadero, Ernesto. A Review of Self-Regulated Learning: Six Models and Four Direction for Research. *Jurnal Frontiers in Psychology*.8, 2017.
- Petrikaningtyas, Dini (2015) Prestasi akademik dan self regulated learning pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic University Surabaya.
- Pintrich dan De Groot. Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*.82, 1990.
- Pons, M. Martinez. A Social Cognitive View' Of Parental Influence On Student Academic Self

Regulation. Theory Into Practice. 41, 2010.

PDSKJI. (2022). *Masalah Psikologis 2 Tahun Pandemi COVID-19 di Indonesia*. <http://pdsnji.org/home>

Sarafino, E. . (1998). *Health Psychology : Bisopsychosocial Interactions*

Smet, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta : PT Grasindo.

Sundari, L. S. (2021). *76 Persen Mahasiswa Stress Sedang-Berat, 13 Persen Ingin Akhiri Hidup*.

<https://galamedia.pikiran-rakyat.com/news/pr-353073777/76-persen-mahasiswa-stress-sedang-berat-13-persen-ingin-akhiri-hidup>

Zimmerman. Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory Into Practice.14. 2002.

Zimmerman. Becoming a Self-Regulated Learner: Which are the key subprocesses?.Contemporary Educational Psychology.11, 1986.

Zimmerman. Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background,Methodological Developments, and Future Prospects.American Educational Research Journal.45, 2008.