

# KONTRIBUSI *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA SELAMA MENJALANI PERKULIAHAN DARING

Ahmad Kevin Mubarak, Tesi Hermaleni  
Universitas Negeri Padang  
e-mail: [kevinmk1401@gmail.com](mailto:kevinmk1401@gmail.com)

**Abstract:** *Contribution of self-regulated learning to academic stress students during online lectures.* Purpose of this study to determine the contribution of self-regulated learning to student academic stress during online lectures. Type of research used in study is the form of survey research with quantitative research methods. Research population is Padang State University students who are undergoing online lectures using proportional sampling technique. Number of samples in study amounted to 345 people. This study uses scale of self-regulated learning and academic stress measuring tool with reliability values of the two variables, namely .922 and .867. The data analysis technique used is simple linear regression analysis. Found an R-Square value of .012 where F regression in study obtained values of 4.072 and with p value = .044 ( $p < .05$ ) meaning  $H_a$  is accepted, it's known that therecontribution of self-regulated learning to stress student academics during online lectures.

**Keywords:** *Self-regulated learning, academic stress, students*

**Abstrak:** *Kontribusi self-regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring.* Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui kontribusi *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian berbentuk penelitian survei dengan metode penelitian kuantitatif. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang menjalani perkuliahan daring dengan menggunakan teknik sampel *propotional sampling*. Jumlah sampel pada penelitian berjumlah 345 orang. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah *self-regulated learning* dan stres akademik sebagai alat ukur dengan nilai reliabilitas dari kedua variabel yaitu .922 dan .867. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi linier sederhana. Ditemukan nilai R-Square sebesar .012 dimana F regresi pada penelitian ini didapatkan nilai sebesar 4.072 dan dengan nilai  $p = .044$  ( $p < .05$ ) berarti  $H_a$  diterima, maka diketahui terdapat kontribusi *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring.

**Kata kunci:** *Self-regulated learning, stres akademik, mahasiswa*

## PENDAHULUAN

Proses perkuliahan daring sejatinya memiliki perbedaan cukup spesifik dengan proses perkuliahan normal atau tatap muka yang selama ini dinilai berhasil dalam menjalankan proses akademik. Perbedaan mendasar terletak pada pengaplikasian belajar saat perkuliahan tatap muka dengan perkuliahan daring. Pembelajaran daring dilaksanakan secara online melalui koneksi internet dengan bantuan platform online agar lebih mempermudah antara mahasiswa dengan dosen pengajar. Pembelajaran daring akan menimbulkan berbagai permasalahan-permasalahan selama proses pembelajaran yang sedang mereka lakukan. Beberapa permasalahan yang timbul ketika awal penerapan perkuliahan daring seperti anggaran pemerintah yang dinilai kurang, kurangnya pemahaman teknologi di beberapa peserta didik, dosen, atau orangtua dirumah sebagai pendamping, serta tidak pemerataan dan terbatasnya jaringan internet di beberapa daerah (Salsabila et al., 2020). Sedangkan keuntungan utama pada proses perkuliahan tatap muka terletak pada lingkungan kelas yang dapat menciptakan pemahaman tentang konsep yang diajarkan dengan cara pertanyaan tambahan dan perhatian individual mahasiswa tersebut dibandingkan dengan perkuliahan online (Nambiar, 2020). Namun, dampak pandemi COVID-19 menjadikan perkuliahan daring

adalah salah satu cara agar tetap terjalannya proses perkuliahan.

Proses perkuliahan daring dapat terbentuk salah satunya dengan menggunakan platform *e-learning* yang banyak digunakan oleh beberapa dosen atau tenaga pendidik lainnya selama pandemi. Maka intensitas penggunaan *e-learning* cenderung meningkat diakibatkan seluruh mata perkuliahan menggunakan media *e-learning* atau platform pembelajaran online lainnya. Intensitas penerapan *e-learning* mengakibatkan peningkatan proses pencarian informasi perkuliahan, materi perkuliahan disertai dengan keaktifan, jujur, kepercayaan atas kemampuan diri, dan dukungan baik dari keluarga maupun teman dan para dosen agar terciptanya umpan balik (Alimuddin et al., 2015). Namun, metode pembelajaran tersebut banyak memberikan dampak negatif dari sisi psikologis seperti motivasi, prestasi, tingkat stres, kesiapan, serta tujuan akademik mereka. Hal tersebut didukung berdasarkan hasil penelitian oleh Aguilera-Hermida (2020) bahwa mahasiswa mengalami dampak negatif dari perkuliahan daring seperti prestasi akademik, efikasi diri serta motivasi berkurang, stres meningkat, dan mereka merasa tidak efektif selama pembelajaran daring karena harus mengulang kembali siklus baru.

Salah satu dampak psikologis yang terjadi pada mahasiswa yaitu meningkatnya stres akademik selama menjalani perkuliahan daring. Stres akademik adalah salah satu bentuk stres dalam bidang akademik. Sarafino & Smith (2012) mendefinisikan stres sebagai kondisi ketika individu merasakan ketidaksesuaian dengan keadaan baik secara psikis maupun non-psikis yang bersumber dari aturan sosial serta biologis. Perbedaan penerapan proses perkuliahan dikala pandemi COVID-19 menjadikan sebuah ketidaksesuaian kondisi yang dapat menumbuhkan stres akademik mahasiswa. Tekanan-tekanan yang dirasakan mahasiswa baik dari tuntutan, proses, atau mekanisme berbeda selama menjalani perkuliahan daring harus segera diatasi agar stres yang dirasakan tidak berkelanjutan. Stres akademik juga bisa saja terjadi diakibatkan beberapa indikator lain seperti ujian dan tugas perkuliahan, kepribadian individu, dan adanya rasa ketakutan akan kegagalan (Yusuf & Yusuf, 2020).

Pada penelitian Harahap, Harahap, & Harahap (2020) Terdapat 39 mahasiswa (13%) mengalami stres akademik dalam kategori tinggi, 225 mahasiswa (75%) berkategori sedang, serta 36 mahasiswa berkategori rendah. Dari hasil yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8-10 Januari 2021 terhadap 50 mahasiswa aktif yang menjalani perkuliahan daring di

Universitas Negeri Padang, diperoleh data sebesar 86% mahasiswa merasa stres selama menjalani perkuliahan, 78% mahasiswa merasa kekurangan jam istirahat, 64% mahasiswa merasa kecemasan selama menjalani perkuliahan, 78% mahasiswa tidak mengerti dengan materi perkuliahan, 56% mahasiswa tidak memperdulikan perkuliahan daring.

Beberapa faktor terjadinya stres akademik selama menjalani perkuliahan daring salah satunya akibat tuntutan kemandirian dalam belajar (*self-regulated learning*). Hal tersebut didukung oleh penelitian dari Andiarna & Kusumawati (2020) bahwa adanya stres akademik yang terjadi pada mahasiswa disebabkan oleh transisi antara kuliah tatap muka menjadi kuliah daring yang lebih menuntut mahasiswa untuk berperan dalam kemajuan akademiknya sendiri. Penelitian dari Priskila & Savira (2019) pada siswa kelas 11 yang menjalankan sistem *full day school*, didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar  $-0.485$  dan taraf signifikan  $.000$  ( $p < .05$ ) maka didapatkan jika regulasi diri dalam belajar siswa pada tingkat tinggi sehingga stres akademik yang dirasakan rendah.

Zimmerman (1990) mengkaitkan *Self-regulated learning* dengan penerapan strategi pembelajaran mandiri, berorientasi dengan efektivitas belajar sebagai umpan balik dari daya tangkap mereka, dan

tergantung pada proses memotivasi diri. Merancang proses pembelajaran baru tidak semudah ketika mahasiswa menjalani perkuliahan secara normal dikarenakan banyak hambatan-hambatan baru yang akan mereka lalui. Maka pada situasi pembelajaran daring, penting untuk mengoptimalkan dan mengembangkan *self-regulated learning* agar tidak memperburuk dan menciptakan stress berlebih dikala pandemi COVID-19.

Berdasarkan hasil uraian serta pemaparan fenomena yang didapatkan peneliti, kemudian penelitian-penelitian terkait fenomena, dan hasil survey awal yang dilakukan peneliti pada mahasiswa Universitas Negeri Padang, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang sejauh mana stres akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Padang selama menjalani perkuliahan daring.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *survey* kuantitatif, yang merupakan jenis penelitian ilmiah atau *scientific* serta dalam penyajian data berbentuk angka-angka dan menggunakan analisis statistik (Sugiono, 2013). Sedangkan menurut Creswell (2009) penelitian kuantitatif adalah pengujian statistik berdasarkan teori-teori objektif dengan menggunakan alat penelitian agar

menemukan serta meneliti hubungan antar variabel.

Populasi dalam penelitian ini diambil dari mahasiswa Universitas Negeri Padang yang sedang atau telah menjalani perkuliahan daring. Pengambilan sampel diambil menggunakan teknik *proposional sampling* dengan menetapkan jumlah subjek yang dikembangkan oleh Issac dan Michael berdasarkan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% dengan menentukan terlebih dahulu jumlah total mahasiswa pada setiap fakultas di Universitas Negeri Padang. Maka berdasarkan jumlah populasi sebanyak 36.033 orang, peneliti menetapkan tingkat kesalahan sebesar 5% sehingga didapat jumlah total sampel sebanyak 345 orang.

Data dikumpulkan dengan menggunakan dua instrumen penelitian yaitu skala *self-regulated learning* dan stres akademik. Variabel *self-regulated learning* diadaptasi serta dilakukan modifikasi dari skala yang disusun oleh Hadi (2020). Sedangkan variabel stres akademik di susun berdasarkan aspek-aspek dari Sarafino dan Smith (2012). Instrumen tersebut telah dilakukan uji coba kepada 80 orang mahasiswa Universitas Negeri Padang untuk menemukan nilai validitas dan reliabilitas skala. Skala *self-regulated learning* berjumlah total 56 aitem yaitu 49 aitem valid dan 7 aitem gugur dengan nilai reliabilitas .922 dan indeks daya

diskriminasi berkisaran antara .264-.699. Sedangkan skala stres akademik berjumlah total 28 aitem yaitu 26 aitem valid dan 2 aitem gugur dengan nilai reliabilitas .867 dan indeks daya diskriminasi berkisaran antara .263-.635.

Analisis regresi linier sederhana telah ditetapkan untuk digunakan pada penelitian kali ini. Namun, sebelum melakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian asumsi dasar atau uji prasyarat. Menurut Yusuf (2014) dalam analisis data parametrik penting melewati uji prasyarat terlebih dahulu agar data yang didapatkan berdistribusi normal (didapatkan dengan cara uji normalitas) dan linier (didapatkan dengan cara uji linieritas). Pada penelitian ini, data akan di uji dengan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* bertujuan menentukan data tersebut lolos dalam uji asumsi dasar atau uji prasyarat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Ditemukan nilai rata-rata empiris pada penelitian ini berdasarkan variabel *self-*

*regulated learning* sebesar 145.94 dan rata-rata hipotetik sebesar 122.5. Variabel stres akademik memiliki nilai rata-rata empiris 74.61 dan nilai hipotetik memiliki rata-rata sebesar 65. Diketahui bahwa nilai rata-rata empiris pada variabel *self-regulated learning* dari subjek penelitian lebih tinggi dibanding nilai rata-rata hipotetiknya sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang yang telah diteliti pada penelitian ini memiliki kemampuan meregulasi diri mereka khususnya dalam pembelajaran lebih baik atau melebihi dari yang telah perkirakan melalui alat ukur penelitian. Sedangkan, pada variabel stres akademik diketahui bahwa nilai rata-rata empiris dari subjek penelitian lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata hipotetiknya sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Padang yang telah diteliti pada penelitian ini memiliki stress pada diri mereka khususnya dalam bidang akademik lebih tinggi atau melebihi dari yang telah perkirakan berdasarkan alat ukur penelitian. Berikut akan digambarkan pengelolaan data berdasarkan kategori pada table 1

**Tabel 1. Katagorisasi Data Dari Aspek Variabel *Self-Regulated Learning***

No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	Metakognisi	$30 \leq X$	Sangat Tinggi	72	20.9%
<b>2</b>		<b><math>25 \leq X &lt; 30</math></b>	<b>Tinggi</b>	<b>202</b>	<b>68.6%</b>
3		$20 \leq X < 25$	Sedang	68	19.7%
4		$15 \leq X < 20$	Rendah	3	0.9%

5		$X < 15$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>				<b>345</b>	<b>100%</b>
<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
1	Motivasi	$81 \leq X$	<b>Sangat Tinggi</b>	<b>160</b>	<b>46.4%</b>
2		$67.5 \leq X < 81$	Tinggi	155	44.9%
3		$54 \leq X < 67.5$	Sedang	30	8.7%
4		$40.5 \leq X < 54$	Rendah	0	0%
5		$X < 40.5$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>				<b>345</b>	<b>100%</b>
<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
1	Perilaku	$36 \leq X$	<b>Sangat Tinggi</b>	<b>182</b>	<b>52.8%</b>
2		$30 \leq X < 36$	Tinggi	127	36.8%
3		$24 \leq X < 30$	Sedang	36	10.4%
4		$18 \leq X < 24$	Rendah	0	0%
5		$X < 18$	Sangat Rendah	0	0%
<b>Total</b>				<b>345</b>	<b>100%</b>

Dari tabel 1, terlihat bahwa mayoritas subjek penelitian pada aspek motivasi dan aspek perilaku mendapatkan kategorisasi pada tingkat sangat tinggi. Pada aspek motivasi dan aspek perilaku juga sama-sama tidak terdapat subjek penelitian pada tingkat

rendah dan sangat rendah. Pada aspek metakognisi, mayoritas subjek penelitian dapat dikategorisasikan tinggi dan tidak terdapat subjek penelitian yang berada pada tingkat kategorisasi sangat rendah

**Tabel 2. Katagorisasi Data Dari Aspek Variabel Stres Akademik**

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Skor</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>F</b>	<b>Persentase</b>
1	Biologis	$21 \leq X$	Sangat Tinggi	153	44.3%
2		$17.5 \leq X < 21$	<b>Tinggi</b>	<b>154</b>	<b>44.6%</b>
3		$14 \leq X < 17.5$	Sedang	32	9.3%
4		$10.5 \leq X < 14$	Rendah	6	1.7%
5		$X < 10.5$	Sangat Rendah	0	0%

Total			345	100%	
No	Aspek	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
1	Psikososial	$57 \leq X$	Sangat Tinggi	84	24.3%
2		$47.5 \leq X < 57$	Tinggi	212	61.4%
3		$38 \leq X < 47.5$	Sedang	48	13.9%
4		$28.5 \leq X < 38$	Rendah	1	0.3%
5		$X < 28.5$	Sangat Rendah	0	0%
Total			345	100%	

Dari tabel 2 tersebut, terlihat bahwa mayoritas subjek penelitian pada aspek biologis dan aspek psikososial mendapatkan kategorisasi pada tingkat yaitu tinggi. Pada kedua aspek tersebut juga sama-sama tidak terdapat subjek penelitian yang berada pada tingkat kategorisasi sangat rendah. Hal tersebut menandakan bahwa perkuliahan daring yang dijalankan mahasiswa Universitas Negeri Padang mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami peningkatan stres akademik yang tinggi akibat berbagai banyak tuntutan akademik, tugas-tugas, atau penyesuaian diri pada metode perkuliahan daring tersebut.

Selanjutnya, akan dilanjutkan uji asumsi yaitu uji linieritas dan normalitas. Dalam uji linieritas, data hasil penelitian yang didapatkan akan diuji serta untuk menetapkan apakah data tersebut memiliki hubungan yang linier, kemudian akan dilihat melalui nilai *significant deviation form linierity* yang dihasilkan dari uji tersebut. Maka didapat nilai *significant deviation form*

*linierity* sebesar .134 ( $.134 > .05$ ) dan nilai  $F = 1.220$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang didapatkan tersebut memiliki hubungan (linier) atau uji asumsi dapat terpenuhi. Pada uji normalitas diketahui bahwa alat ukur *self-regulated learning* memperoleh skor K-SZ sebesar .992 yang mempunyai  $P = .279$  ( $P > .05$ ), sedangkan skala stres akademik mendapatkan skor K-SZ sebesar 1.340 serta nilai  $P = .055$  ( $P > .05$ ) atau data berdistribusi normal. Dari hasil uji regresi linier sederhana didapatkan nilai  $P$  sebesar .044 ( $P < .05$ ) yang dapat diartikan bahwa  $H_a$  diterima. Sedangkan, pada nilai  $F$  regresi didapat sebesar 4.072 dan nilai  $R$ -Square didapat nilai sebesar .012. Untuk mengetahui besaran kontribusi variabel *self-regulated learning* dengan stres akademik, maka nilai  $R$ -Square tersebut akan dikali 100 ( $.012 \times 100$ ) atau berkontribusi sebesar 1.2%. Dapat diartikan bahwa variabel *self-regulated learning* memberikan kontribusi sebanyak 1.2% terhadap stres akademik pada mahasiswa

selama menjalani perkuliahan daring. Dari persamaan regresi diketahui memiliki rumus  $\tilde{Y} = a + Bx$  maka didapat  $\tilde{Y} = 82.151 + -.052X$ . Selanjutnya, didapat nilai koefisien regresi sebesar  $-.052$  yang berarti bahwa *self-regulated learning* berkontribusi negatif terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dan dapat diartikan setiap penambahan *self-regulated learning* akan mengurangi stres akademik mahasiswa sebesar  $-.052$  selama menjalani perkuliahan daring. Penelitian ini memiliki sasaran pada mahasiswa Universitas Negeri Padang yang pernah menjalani perkuliahan daring. Variabel stres akademik disusun sendiri berdasarkan aspek yang telah dari Smith (2012) yaitu terdiri dari aspek biologis dan aspek psikososial.

### **Pembahasan**

Merujuk pada tabel kategorisasi stres akademik, berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan oleh peneliti menemukan sebagian besar subjek penelitian mengalami stres akademik pada kategori tinggi. Tingginya stres akademik yang dirasakan mahasiswa tidak terlepas dari transisi cara perkuliahan yang diterapkan oleh Universitas Negeri Padang yaitu dengan metode daring. Terjadinya kebingungan yang dihadapi oleh mahasiswa akibat terjadinya perubahan metode pembelajaran secara cepat dan ditambah muncul beberapa kendala baru yang ditemui mahasiswa selama

menjalankan perkuliahan daring mengakibatkan terjadinya stres oleh para mahasiswa (Andiarna & Kusumawati, 2020).

Berdasarkan aspek dari stres akademik yaitu biologis dan psikososial menemukan bahwa kedua aspek tersebut kebanyakan subjek penelitian mendapatkan hasil pada kategori tinggi. Kedua aspek tersebut telah membuktikan bahwa perkuliahan daring yang dijalankan mahasiswa Universitas Negeri Padang memberikan tekanan dan dampak peningkatan stres akademik dari segi biologis berupa reaksi fisiologis (seperti sakit kepala, detak jantung seketika meningkat, dan kurangnya istirahat) serta psikososial berupa reaksi kognitif (seperti berfikir negatif dan kurang fokus), emosi (seperti rasa kesal dan frustrasi), dan perilaku (seperti perbuatan menyimpang dan gugup) mereka. Jika seseorang merasakan adanya tekanan yang cukup berat akan dapat mengganggu sistem biologis, psikologis, atau sosial individu tersebut sehingga menimbulkan kelelahan atau keletihan (Rizqia & Ariati, 2016).

*Self-regulated learning* merupakan bentuk strategi pembelajaran yang meliputi persepsi, tujuan, dan berkaitan bagi peserta didik dengan cara mengarahkan suatu tindakan atau perbuatan agar mendapatkan sebuah informasi atau keterampilan baik secara metakognisi, motivasional, dan

behavioral mereka (Zimmerman, 1986, 1989). Pada hasil penelitian ini, *self-regulated learning* mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dapat dikategorikan tinggi. *Self-regulated learning* pada kategori tinggi merujuk pada aspek yaitumetakognisi dengan hasil kategori tinggi, sedangkan motivasi serta perilaku memiliki hasil kategori sangat tinggi. Hal tersebut berarti bahwa aspek motivasi dan aspek perilaku memberikan kontribusi sangat tinggi terhadap *self-regulated learning* mahasiswa dan juga pada aspek metakognisi, memberikan kontribusi tinggi terhadap *self-regulated learning* mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. Secara tidak langsung, mahasiswa tersebut memiliki tingkat tinggi dalam menyusun, mengatur diri pada tujuan mereka, serta membangun lingkungan belajar nyaman mungkin (Zimmerman, 1990).

Terciptanya motivasi dan perilaku yang baik dari setiap mahasiswa khusus ketika dihadapkan pada situasi perkuliahan daring akan mengasah kemampuan mahasiswa tersebut untuk dapat meregulasikan diri mereka saat belajar. Karena mahasiswa secara pribadi memerlukan motivasi bagi diri mereka untuk tetap bertahan dan mampu belajar dengan baik didalam lingkungan pembelajaran daring (Selvi, 2010). Perkuliahan daring secara tidak langsung menuntut para mahasiswa agar mampu

mengembangkan diri mereka lebih aktif dengan lebih mandiri. Dengan kata lain, perilaku dalam belajar menjadi salah satu tuntutan bagi mereka agar dapat berinisiatif untuk mengamati keperluan diri mereka seperti meningkatkan bahan bacaan dan memberikan masukan terhadap materi yang telah dirancang oleh dosen secara virtual (Herliandry et al., 2020).

Dari hasil yang telah didapatkan dan ditemukan serta dilakukan pengolahan, diketahui bahwa *self-regulated learning* memiliki kontribusi negatif terhadap stres akademik pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dan dapat diartikan setiap penambahan *self-regulated learning* akan mengurahi stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. Merujuk dari temuanebelumnya yang didapat dari Restiva (2020) Menunjukkan adanya variabel *self-regulated learning* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres akademik serta setiap penambahan *self-regulated learning* akan mengurangi stres akademik mahasiswa

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil yang telah dipaparkan diatas. dapat disimpulkan bahwa *Self-regulated learning* pada mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dapat dikelompokkan pada tingkatan kategori tinggi. Stres akademik pada mahasiswa selama menjalani

perkuliahan daring dapat dikelompokkan pada tingkatan kategori tinggi. Adanya kontribusi *self-regulated learning* terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring yang digambarkan jika terjadi penambahan *self-regulated learning* mahasiswa maka stres akademik akan berkurang.

### Saran

Dari penjelasan diatas, diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan *self-regulated learning* bagi dirinya seperti mengatur pola belajar, disiplin diri, dan kemandirian dalam belajar agar tercapainya tujuan-tujuan yang telah mereka rencanakan untuk diri mereka sendiri dalam proses pembelajaran dengan cara seperti motivasi

dan perilaku mereka dalam menyikapi pembelajaran-pembalajaran yang tengah mereka lakukan. Diharapkan bagi dosen atau universitas dapat memberikan informasi untuk mengurangi stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring dengan cara melatih atau membantu mahasiswa tersebut untuk menciptakan *self-regulated learning* seperti motivasi atau perilaku bagi diri mereka. Untuk peneliti selanjutnya yang menggunakan konstruk yang sama, hasil ini dapat menjadi referensi atau acuan untuk pengembangan penelitian kedepannya serta melihat faktor-faktor lain yang dapat mengurangi stres akademik bagi mahasiswa terkhusus dalam perkuliahan daring.

### DAFTAR RUJUKAN

- Aguilera-Hermida, A. P. (2020). College students' use and acceptance of emergency online learning due to COVID-19. *International Journal of Educational Research Open*, 1, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2020.10.0011>
- Alimuddin, Rahamma, T., & Nadjib, M. (2015). Intensitas penggunaan e-learning dalam menunjang pembelajaran mahasiswa. *Jurnal Komunikasi KAREBA*, 4(4), 387–398.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–150.
- https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9221
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (3rd ed.). California: SAGE Publications
- Hadi, S. N. (2020). Hubungan motivasi belajar dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 3169–3176.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian*

- Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14.  
<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. E., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi covid-19. *JTP - Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65–70.  
<https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Nambiar, D. (2020). The impact of online learning during COVID-19: students' and teachers' perspective. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(2), 783–793.  
<https://doi.org/10.25215/0802.094>
- 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. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1–7.
- Restiva. (2020). *Pengaruh selr-regulated learning terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas andalas*. Universitas Andalas.
- Rizqia, F. N., & Ariati, J. (2016). Hubungan antara budaya organisasi dengan stres pada taruna tingkat i akademi kepolisian semarang. *Jurnal Empati*, 5(4), 623–629.
- Sugiono. (2013). *Metodelogi penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Salsabila, U. H., Ghazali, I., Zulfadi, Khoirunnisa, N., & Hanifah, H. (2020). Strategi alternatif pembelajaran daring mahasiswa pendidikan agama islam pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Edusciense*, 7(2), 78–88.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology* (7th ed.). New York: Jhon Willey & Sons, INC.
- Selvi, K. (2010). Motivating factors in online courses. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 819–824.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.110>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor Yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Yusuf, M. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Zimmerman, B. J. (1986). Becoming a self-regulated learner: which are the key subprocesses? *Contemporary Educational Psychology*, 11, 307–313.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: an overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.  
<https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>