

SELF-REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK DI MASA PEMBELAJARAN DARING COVID-19 (STUDI PADA PERGURUAN TINGGI SWASTA JAKARTA BARAT)

¹Aulia Kirana, ²Wahyu Juliartiko,

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Jakarta

Jl. Raya, RT.4/RW.1, Meruya Sel., Kec. Kembangan, Jakarta,

¹auliakirana.2704@gmail.com

ABSTRACT

The object of this study is looking for the relation between self-regulated learning with academic stress during the covid-19 online learning. 232 respondents were collected in this study, with 81 male respondents and 151 female respondents. This study used a pintrich self-regulated learning scale totaling 39 items with a value of $(\alpha) = .918$ and a Gadzella academic stress scale of 19 items with a value $(\alpha) = .792$. The data obtained in this study using the Spearman's rho correlation resulted in data in the form of a correlation of $(r) -.109$ with a significance value of 0.000 ($p < 0.01$) so that it can be concluded that there is a significant negative relationship in the self-regulated learning variable and student academic stress during the Covid-19 online learning period at X University in West Jakarta. So it can be interpreted that if the higher the self-regulated students are, the lower the academic stress that students have in online learning, then the lower the self-regulated students, the higher the student's academic stress in online learning

Key Words : Self-Regulated Learning and Academic Stress

Tujuan dari penelitian ini melihat hubungan antara self-regulated learning dengan stres akademik selama pembelajaran online covid-19. Dalam penelitian ini dikumpulkan 232 responden, dengan 81 responden laki-laki dan 151 responden perempuan. Penelitian ini menggunakan *skala self regulated learning* pintrich yang berjumlah 39 item dengan nilai $(\alpha) = 0,918$ dan skala stres akademik Gadzella sebanyak 19 item dengan nilai $(\alpha) = 0,792$. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan menggunakan korelasi Spearman's rho menghasilkan data berupa korelasi $(r) -.109$ dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,01$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan. hubungan variabel self-regulated learning dan stres akademik mahasiswa selama pembelajaran online Covid-19 di Universitas X Jakarta Barat. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran online, maka semakin rendah mahasiswa self-regulation maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa dalam pembelajaran online.

Kata Kunci : Self-Regulated Learning and Stress Akademik

PENDAHULUAN

Pandemi merupakan epidemi yang sangat luas, yang melintasi terjadi diseluruh dunia atau pada daerah perbatasan beberapa negara, dan biasanya

mempengaruhi banyak orang. Faktor tersebutlah yang saat ini begitu mempengaruhi berbagai sektor kegiatan saat ini diseluruh dunia. Salah satu sektor kegiatan yang terdampak oleh covid-19 ini adalah sektor pendidikan. Dimana pada saat ini kegiatan belajar terhenti guna menekan penyebaran virus covid-19 yang memiliki karakteristik penyebaran yang tinggi (WHO, dikutip dalam Kuswanto, 2007). Sehingga berbagai kegiatan di segala bidang akhirnya dilakukan dengan terbatas , termasuk kegiatan pendidikan yang dilakukan secara online.

Basilaia & Kvavadze (dalam Nurhasanah, Suban dan Kuswanto, 2020) mengatakan bahwa saat ini tenaga pengajar diharuskan melakukan perpindahan secara massal yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka ke pendidikan online atau pendidikan jarak jauh. Hal ini didukung dengan perkembangan teknologi yang pada saat ini telah menjadi revolusi industri 4.0. Sehingga pembelajaran online secara efektif dilakukan untuk tetap melangsungkan kegiatan pendidikan meskipun, pendidik dan peserta didik berada di tempat yang berbeda (Verawardina , 2020).

Namun disamping beberapa keunggulan yang dihadirkan oleh pembelajar *online* saat ini, kendala serta

kekurangan dari pembelajaran *online* juga banyak dihadapi baik oleh tenaga pengajar maupun peserta didiknya. Hal ini biasanya sangat terkait dengan peserta didiknya yang mencoba untuk memahami dan mempelajari isi dari kegiatan belajar yang mereka lakukan. Kendala tersebut antar lain masalah teknis yang umumnya sering terjadi akibat *error*nya server, kendala koneksi internet dan sebagainya. Lalu dari sisi ketersediaan bahan pembelajaran, ini akan menjadi kendala apabila bahan pembelajaran tersebut sulit diakses (Sari, 2020).

Pada akhirnya permasalahan pembelajaran *online* ditambah dengan tuntutan dari lembaga pendidikan untuk tetap memenuhi standarisasi nilai yang telah ditetapkan juga menjadi sebuah masalah bagi mereka dalam belajar yang mengakibatkan mereka mengalami stres. Beberapa kendala dan masalah tersebutlah yang akhirnya menjadi *stressor* akademik bagi mereka. *Stressor* akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak terbatas dari pembelajaran *online* saja namun juga termasuk sistem semester, masalah finansial dan sumber daya yang tidak efisien untuk melakukan kegiatan akademik (Sayed & Basksh, 2015).

Sehingga stres yang mereka hadapi menyebabkan mahasiswa sulit untuk berusaha memahami materi pembelajaran

dengan baik dan mencoba meregulasi diri mereka untuk tetap belajar dan memenuhi standar nilai yang universitas tetapkan. Hal ini membuat mahasiswa perlu menyusun strategi dalam melaksanakan kegiatan akademik. Salah satunya adalah menggunakan strategi *self-regulated learning*. *Self-regulated learning* ini sangat erat berorientasi pada penguasaan tugas dimana mahasiswa memiliki keinginan untuk memperoleh pemahaman tentang topik belajar, memilih tugas yang relatif lebih sulit, dan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif, Susetyo dan Kumara (dalam Rosito, 2018). Terlebih lagi materi yang sulit dipahami mengingat pembelajaran yang hanya dilakukan secara daring saat ini.

Namun banyak kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa saat ini khususnya pembelajaran *online* membuat mereka sulit untuk menerapkan *Self regulated learning* pada diri mereka. Pada dasarnya sebagian besar siswa yang mencapai studi yang lebih tinggi tidak cukup siap untuk menghadapi tuntutan atau tantangan di tingkat universitas maka mereka tidak akan mampu untuk meregulasi diri dalam proses belajar (Tekeng, 2015). Mengingat *self-regulated learning* ini saat ini sangat diperlukan dalam masa pandemi covid-19 ini yang belum diketahui kapan akan berakhir. Sehingga secara tidak langsung

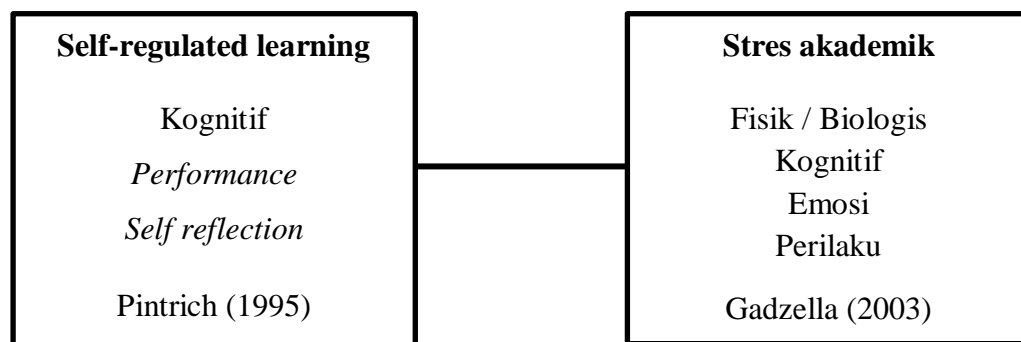
mahasiswa dipaksa untuk mengakali diri mereka agar mampu mendapatkan nilai akademik yang maksimal dengan keadaan yang mendesak seperti saat ini. Karena keberhasilan seseorang dalam belajar bisa dilihat dari bagaimana seseorang tersebut mengatur diri, Hidayat & Handayani (dalam Hudaifah, 2020).

Selain itu, *self regulated learning* juga diperlukan mahasiswa agar dapat mengarahkan cara belajarnya dengan menggunakan sejumlah strategi kognitif, metakognitif, motivasional, dan *supportive* yang memungkinkan mereka untuk mengkonstruksi pengetahuan, serta dapat meregulasi keseluruhan proses belajar secara intensional. Intensional yang dimaksud adalah dengan mengetahui keterampilan serta pengetahuan yang mereka miliki agar mampu memahami kebutuhan, memonitor perilakunya dalam belajar, mencocokkan perilaku dan aktivitas dengan tuntutan akademik yang mereka hadapi (Tekeng, 2015).

Sehingga berdasarkan hal tersebut, masa pandemi covid-19 saat ini cukup mengkhawatirkan bagi kegiatan akademik khususnya dalam mengetahui hubungan *self regulated learning* para pelajar maupun mahasiswa yang saat ini sektor pendidikannya sedang terdampak oleh pandemi covid-19. Dimana masa pandemi saat ini memberikan tekanan yang sangat

berpengaruh serta berperan besar dalam meningkatkan kadar stres akademik kepada mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan akademik dimasa pembelajaran daring saat ini.

H₁: “Terdapat hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa dimasa pembelajaran daring covid-19 (studi Universitas X Jakarta Barat).



Gambar 1. Kerangka pemikiran hubungan *self-regulated learning* dan stress akademik

TINJAUAN LITERATUR

Self-regulated learning

Wolters, Pintrich, & Karabenick (1995) mengatakan bahwa *Self-regulated learning* merupakan sebuah kegiatan yang secara aktif serta konstruktif bagi individu dalam menetapkan sebuah tujuan didalam proses kegiatan belajar mereka serta kemampuan dalam memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan perilaku mereka agar dapat diarahkan dalam mencapai tujuan secara kontekstual dilingkungan mereka.

(Wolters, Pintrich, & Boakerts, 2000) mengatakan bahwa Regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja, terencana yang bersifat siklus dimana pikiran, perasaan, dan tindakan dikelola untuk mencapai tujuan khususnya dalam belajar/akademik. Dengan demikian, maka individu akan menyakini, memikirkan dan merencanakan tindakan dan emosinya untuk menyelesaikan tugas tertentu yakni dalam belajar. Menurut Pintrich (1995) *self regulated learning*

terdiri dari tiga aspek berbentuk tahapan yang selalu menjadi siklus, tahapan tersebut melibatkan aspek kognitif, *performance* dan *self reflection*.

Tahap Kognitif / Pikiran meliputi *task analysis* (analisa tugas) yakni membuat tujuan yang spesifik (*goal setting*) dan membuat strategi perencanaan untuk menguasai atau mengoptimalkan tindakan/performa.

Lalu *self motivational belief* terdiri dari *self efficacy* (keyakinan akan kemampuan diri), *outcome expectation* (harapan akan hasil yang diperoleh), *intrinsic interest / value strategy* (ketertarikan dari dalam diri), *goal orientation* (orientasi tujuan).

Tahapan Performance, yang pertama adalah *self control* (kontrol diri) terdiri dari *self instruction* (baik tampak maupun tidak guna menggambarkan proses penyelesaian tugas), *imagery/membayangkan*, *attention focusing* (guna meningkatkan konsentrasi), dan *task strategy* (guna mereduksi tugas menjadi bagian bagian penting dan menata menjadi bagian-bagian yang berarti).

Lalu yang kedua dari tahapan tersebut adalah *self observation*, digunakan untuk *men-tracking* atau menelusur aspek khusus dari performa, kondisi lingkungan dan efek dari prosedur yang digunakan seseorang. *Self observation* dilakukan dengan 2 cara

yakni *self recording* dengan menggunakan catatan personal dan *self experimentation*.

Tahap *self Reflection*, yakni reaksi kognitif dan emosi dari hasil *evaluasi performance* dan atribusi keberhasilan meraih tujuan. Reaksi ini akan berpengaruh pada tahap kognitif dan performa selanjutnya pada siklus *self regulated learning*.

Self judgement yakni mengevaluasi performa yang telah dilakukan dan atribut yang signifikan untuk memperoleh hasil yang diinginkan. *Self judgement / evaluation* biasanya dilakukan dengan membandingkan informasi diri dengan standar atau tujuan. Terdapat 4 cara yang biasa digunakan untuk mengevaluasi diri: pertama, membandingkan dengan penugasan yang diberikan; kedua, membandingkan performa saat ini dengan performa sebelumnya; ketiga, membandingkan performa atau hasil dengan orang lain; keempat, kolaboratif yakni dengan orang lain/kelompok yang memiliki performa terbaik.

Stres akademik

Menurut Gadzella (dalam Gadzella & Masten, 2005) *academic stress* adalah sebuah persepsi seseorang terhadap beberapa *stressor* akademik dan reaksi orang tersebut terhadap *stressor* akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku

dan kognitif terhadap stressor tersebut. Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa aspek dalam mengukur stres akademik yaitu dengan melihat reaksi terhadap *stressor* akademik pada seseorang. Reaksi terhadap stres terdiri dari empat kategori yaitu reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif

Physiological (reaksi fisiologis) menekankan hubungan antara pikiran dan fisik siswa. Pada umumnya ditandai dengan keluarnya keringat secara berlebihan, gemetar, gagap, bergerak dengan cepat, kelelahan, gangguan pencernaan, gangguan pernapasan, sakit punggung, reaksi pada kulit, sakit kepala, radang sendi, demam, berat badan berkurang atau berat badan bertambah.

Emotional (reaksi emosional) yang diamati dalam reaksi ini terhadap stres adalah emosi, seperti ketakutan, rasa bersalah, berduka, merasa kesal/ marah.

Behavioral (reaksi perilaku) berkaitan dengan reaksi emosional siswa yang dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri.

Cognitive , mengarah pada pengalaman siswa terhadap stres dan pola kognitif

siswa terhadap peristiwa stres yang kemudian membuat seseorang sulit untuk berpikir atau berkonsentrasi, fokus yang mudah teralihkan serta memiliki pemikiran yang selalu negatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan instrumen penelitian kuantitatif dengan instrumen pengolahan data berbasis komputer berupa SPSS versi 22. Alat ukur variabel X dan variabel Y yang akan digunakan pada penelitian ini adalah mengadaptasi alat ukur yang sudah ada dari penelitian terdahulu yaitu *Academic stres Scale* (Gadzella, 1991) dan Skala *self-regulated learning* Pintrich (2000) yang telah diadaptasi serta dimodifikasi.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling* yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan metode *accidental sampling* pada mahasiswa universitas X di Jakarta Barat dengan jumlah 81 responden (34.9%) laki-laki, dan 151 responden (65.1 %) perempuan.

Instrumen Penelitian

Skala *self-regulated learning*

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran *Self-regulated learning*

merupakan alat ukur telah diadaptasi berdasarkan alat ukur yang dikembangkan oleh Pintrich dan Boekaerts (2000) . Alat ukur yang dikembangkan ini mengukur tiga aspek yaitu Kognitif, *performance* dan *self reflection* dengan nilai reliabilitas skala sebesar 0,918. Pada alat ukur ini terdiri dari empat tingkatan jawaban, yaitu untuk item favorable “Sangat Setuju (4)” , “Setuju (3)”, “Tidak Setuju (2)”, “Sangat Tidak Setuju (1)”. Sedangkan untuk skor item *unfavorable* berkebalikan dari penilaian skor item *favorable*

Skala stress akademik

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran stres akademik merupakan alat ukur yang telah diadaptasi berdasarkan alat ukur yang dikembangkan oleh gadzella (1991) dan mengukur empat aspek yaitu fisik, kognitif, perilaku serta emosi dengan nilai reliabilitas skala yang telah diadaptasi dan dimodifikasi sebesar 0.792. Pada alat ukur ini terdiri dari empat tingkatan jawaban, yaitu untuk item favorable “Sangat Setuju (4)” , “Setuju (3)”, “Tidak Setuju (2)”, “Sangat Tidak Setuju (1)”. Sedangkan untuk skor item *unfavorable* berkebalikan dari penilaian skor item *favorable*

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif

Berdasarkan data yang dikumpulkan diatas diperoleh bahwa ada responden berjumlah 20 orang (8,6%) yang saat ini menjalani semester 1. Lalu 24 responden (10,3%) yang bersemester 2. Selanjutnya sejumlah 31 responden (13,4%) yang sedang menjalankan semester 3 pada perkuliahannya , lalu 23 orang responden (9,9%) yang saat ini menjalani semeseter 4. Lalu sejumlah 19 responden (8,2%) yang menjalani semester 5 dan sejumlah 16 responden (6,9%) yang berkuliah pada semester 6. Lalu ada 8 responden (3,4%) yang menjalani semester 7, serta 40 orang responden (17,2%) yang menjalankan semester 8 , yang terakhir ada 51 responden (22%) yang menjalankan perkuliahan diatas 8 semester.

Selanjutnya data menunjukan bahwa ada sejumlah 27 responden yang saat ini masih menjadi pelajar. Lalu 19 responden (8,2%) yang saat ini bekerja sebagai *freelancer*. Lalu 117 orang responden (50,4%) sebagai Pegawai Swasta. Sedangkan ada 11 orang responden (4,7%) yang bekerja sebagai Aparatur Sipil Negara. Serta sejumlah 8 responden (3,4%) berprofesi sebagai Wiraswasta dan ada sejumlah 50 orang responden (21,6%) yang bekerja pada bidang lainnya.

Berdasarkan hasil pengolahan data secara deskriptif didapatkan 42 responden (18,1%) yang memiliki *self-regulated*

learning yang rendah . Lalu 160 responden (69%) yang berada pada kategori sedang. Serta 30 orang responden (12,%) yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi.

Sedangkan pada stres akademik diperoleh data yaitu, 22 responden (9,5%) yang

memiliki stres akademik yang rendah. Lalu 182 orang (78,4%) dengan kategori sedang. Sedangkan yang terakhir adalah 28 orang responden (12,1%) pada kategori tinggi

Tabel 1. Statistic deskriptif *self-regulated learning* dan stress akademik

VARIABEL	HIPOTETIK				EMPIRIK			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self-regulated learning</i>	39	156	97.5	19.5	85	156	122.73	11.36
Stres akademik	19	76	47.5	9.5	19	71	46.30	6.52

Tabel 2. Kategorisasi *self-regulated learning*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	42	18,1%
Sedang	160	69%
Tinggi	30	12,9%
Total	232	100%

Tabel 3. Kategorisasi stres akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	22	9,5%
Sedang	182	78,4%
Tinggi	28	12,1%
Total	232	100%

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman's Rho*,

karena data tidak terdistribusi normal. Hasil ditunjukkan pada uji korelasi antara *self-regulated learning* dan stres akademik

yaitu nilai ($p = 0,000$ dan korelasi koefisien (r) sebesar $-0,109$. maka terdapat hubungan pada kedua variabel dan nilai signifikansi $0.000 < 0.01$ maka kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan. Maka H_1 dapat diterima. Sehingga, memperoleh kesimpulan yaitu adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dan Stres akademik mahasiswa dimasa pembelajaran daring covid-19 (studi Universitas X Jakarta Barat) dengan begitu H_1 yang diajukan **diterima**.

PEMBAHASAN

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara variabel *self-regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa yang melaksanakan pembelajaran daring dimasa pandemic Covid-19 pada Universitas X Jakarta Barat. Data menunjukkan bahwa mahasiswa pada Universitas X di Jakarta Barat memiliki jumlah mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* dengan kategori sedang. Lalu pada kategorisasi variabel stres akademik juga sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang.

Sehingga pada penelitian ini menunjukkan mahasiswa pada Universitas X di Jakarta barat memiliki tingkat *self-regulated learning* yang cukup baik

selama pembelajaran daring dimasa pandemi saat ini. Namun hal itu juga bersamaan dengan tingkat stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dimasa pandemi saat ini yang juga dimiliki sebagian besar mahasiswa. Sebagaimana penjelasan diatas bahwa mahasiswa perlu meningkatkan *self-regulated learning* mereka mengingat hal tersebut adalah bentuk strategi dalam menangani atau menekan tingkat stres akademik dimasa pandemi seperti saat ini.

Lebih jauh lagi pada variabel stres akademik juga menunjukkan adanya perbedaan pada jenis kelamin. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suwartika, Nurdin dan Rohmadi (2014) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut terlihat berdasarkan data yang menunjukkan adanya dominasi tingkat stres akademik berat dan sangat berat pada perempuan daripada laki-laki. Pernyataan tersebut juga sejalan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) yang menyatakan bahwa perempuan lebih suka dalam melakukan mekanisme coping yang berorientasi pada tugas atau kegiatan akademik, sehingga hal tersebut menyebabkan mereka mudah sekali terdeteksi jika sedang mengalami kondisi stres akademik

Pada sebuah penelitian yang dilakukan Sulisworo, Maryani, Hidayat, Agusta, Saputri (2020) yang meneliti mengenai profil *self-regulated learning* pada siswa SD, SMP dan SMA di Jogjakarta menunjukkan bahwa sebagian besar dari siswa dari berbagai sekolah yang ada di Jogjakarta memiliki kecenderungan yang baik dalam melakukan *self-regulated learning* dimasa pandemi covid-19 saat ini. Data tersebut menunjukan kemampuan *planning*, *monitoring*, *controlling* dan *reflecting* yang baik pada siswa-siswa tersebut, meskipun kemampuan *reflecting* menunjukkan angka yang berada dibawah kemampuan lainnya. Dimana penelitian mengenai profil data *self-regulated learning* siswa di Jogjakarta sejalan dengan penelitian yang dilakukan saat ini yang menunjukkan bahwa kemampuan *self-reflection* memang sedikit berada dibawah kemampuan *self-regulated learning* lainnya seperti pada aspek kognitif serta *performance*.

Pada kenyataannya dilapangan memang memotivasi diri adalah hal yang paling penting dalam mencapai suatu tujuan. Khususnya pada mahasiswa yang memiliki tujuan untuk terlepas dari stres akademik serta mencapai hasil akademik yang memuaskan dimasa pembelajaran daring covid-19 saat ini. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut maka mahasiswa

saat ini memang perlu menjaga keseimbangan, baik keseimbangan yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Hal tersebut juga terlihat jelas pada mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi biasanya tidak akan mengalami kesulitan atau mengalami keluhan yang berarti pada masa pembelajaran daring saat ini begitu juga sebaliknya

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan *negative* antara *self-regulated learning* dengan stres akademik masa pembelajaran online covid-19 pada mahasiswa di Universitas X Jakarta Barat. Hubungan antara kedua variabel tersebut menunjukkan bahwa jika mahasiswa memiliki *self-regulated learning* yang tinggi maka mahasiswa akan memiliki tingkat stres akademik yang rendah , sebaliknya jika *self-regulated learning* pada mahasiswa rendah maka mahasiswa akan memiliki tingkat stres akademik yang tinggi dimasa pembelajaran daring covid-19 saat ini.

KETERBATASAN DAN PENELITIAN SELANJUTNYA

Peneliti menyadari bahwa ada kekurangan dalam penelitian yang dilakukan, keterbatasan penelitian tersebut diantaranya adalah peneliti tidak dapat

melakukan pengambilan data secara langsung kepada responden secara langsung dengan menggunakan kuesioner berupa *hardcopy* kepada responden. Hal ini dilakukan karena pandemi covid-19.

Adapun saran metodologi berdasarkan hasil penelitian yang telah didapat, peneliti menyarankan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya, yaitu dengan umlah sampel untuk penelitian selanjutnya harus lebih bisa disesuaikan dengan populasi yang ingin diteliti. Lalu pengambilan data secara langsung menggunakan *hardcopy* kepada responden secara langsung. Sehingga menghasilkan data yang lebih akurat dan terkontrol serta penambahan variabel yang sesuai pada masa kini dengan melihat fenomena atau permasalahan yang lain sebagai variabel tambahan pada penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Montalvo, F.T., Torres, M.C.G. (2004). *Self-regulated learning: Current and Future Directions*. Spain: Departement of Education: University de Navarra
- Agolla, Joseph & Ongori, Henry. (2009). An assessment of academic stres among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*. 4. 063-070.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. (6th ed.).New York: John Wiley & Sons.
- Schraw, Gregory & Kauffman, Douglas & Lehman, Stephen. (2006).Self Regulated Learning. 10.1002/0470018860.s00671.
- Nakalema, Gladys & Ssenyonga, Joseph. (2014). *Academic stres: Its causes and results at a Ugandan university*. African Journal of Teacher Education. 3. 10.21083
- Misra, R., & Castillo, L. (2004). *Academic Stres Among College Students: Comparison of American and International Students*. Internasional Journal of Stres Management, Vol.11(2), 132-148.
- Suwartika, Ira., Nurdin, Agus., & Ruhmadi, Edi. (2014) analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat Stress akademik mahasiswa reguler program studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Jurnal keperawatan Soedirman, Vol.9(3).
- Pintrich, P. R. (2000) *The role of goal orientation in self-regulated learning*.Inn M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (p. 451–502). Academic Press

- Gadzella, B. M. (1994) Student-Life Stress Inventory: Identification Of And Reactions To Stressors. *Psychological reports*, Vol.74, 395-402
- Gadzella, B. M. & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American journal of psychological research*, Vol. 1(1), 1-10.
- Pintrich , Paul R. (1995) . *The Role Of Goal Orientation In Self-Regulated Learning* . University of Michigan . Michigan.
- Bakhsh, Maryam Moula., & Sayed, Sayeeda Amber. (2015). *Sources of Academic Stres: Stres Management among Regular and Executive MBA Students*. *International Journal of Endorsing health and Science Research*, Vol.3(1).
- Frazer, Gregory H., & Kohn, James P. (1985). An Academic Stres Scale : Identification And Rated Importance Of Academic Stressors. *Psychological reports*, 59 , 415-426.
- Wilkinson, Tim J., Rudland, Joy R., & Golding, Clinton. (2018). *The Stres Paradox: How Stres Can Be Good For Learning*. University of Otago. New Zealand