

***SELF REGULATED LEARNING* DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI



OLEH:

Ivana Febriana B

NRP. 7103013019

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2017**

**SELF REGULATED LEARNING DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**



OLEH:

Ivana Febriana B

NRP. 7103013019

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2017**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya

Nama : Ivana Febriana B

NRP : 7103013019

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi saya yang berjudul:

***SELF REGULATED LEARNING* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA**

benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi saya tersebut merupakan hasil plagiat dan/atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 8 Februari 2017

Yang membuat pernyataan



Ivana Febriana B

**SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Ivana Febriana B

NRP : 7103013019

menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

***SELF REGULATED LEARNING* DAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK
WIDYA MANDALA SURABAYA**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 8 Februari 2017

Yang membuat pernyataan



Ivana Febriana B

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

SELF REGULATED LEARNING DAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA

OLEH:

Ivana Febriana B

NRP. 7103013019

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diujikan ke tim penguji skripsi

Pembimbing: Ermida L. Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog



Surabaya, 8 Februari 2017

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Psikologi

pada tanggal 8 Februari 2017

Mengesahkan,
Fakultas Psikologi,
Dekan,



(Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog)

Dewan Penguji :

1. Ketua : Michael Seno Rahardanto, MA.
2. Sekretaris : Andhika Alexander Repi, M.Psi., Psikolog
3. Anggota : Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog
4. Anggota : Ermida L. Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog

HALAMAN MOTTO

Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan padamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya.

-1 Korintus 10:13-

I can do all things through Christ who strengthens me.

-Philippians 4:13-

Whatever you do, work at it with all your heart,
as working for the Lord, not for human
masters, since you know that you will receive an
inheritance from the Lord as a reward. It is the
Lord Christ you are serving.

-Colossians 3:23-24-

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala limpahan rahmat-Nya, bimbingan-Nya kepada peneliti selama pengerjaan skripsi ini. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut serta membantu dan mendukung peneliti selama penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. **Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi atas segala bantuan yang diberikan, terkait proses perijinan dan hal lain yang mendukung penyelesaian skripsi ini.
2. **Ibu Ermida L. Simanjuntak, M.Sc., M.Psi., Psikolog** selaku pembimbing, terima kasih atas bimbingannya selama pengerjaan skripsi hingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu dan baik. Terima kasih untuk meluangkan waktu, kesabaran, dan dukungan untuk membimbing peneliti.
3. **Mahasiswa angkatan 2014 dan 2015** yang merupakan subjek dalam penelitian ini. Terima kasih atas kerja sama dan partisipasi dalam penyelesaian skripsi ini. Selain itu, terima kasih juga kepada mahasiswa yang memberikan dukungan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. **Bapak Johannes Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog** selaku dosen pendamping akademik yang selalu memberi masukan terhadap masalah yang peneliti hadapi dan memberikan perhatian sehingga peneliti dapat menyelesaikan kuliah dengan baik dan mendapatkan pembelajaran.
5. **Bapak Michael Seno Rahardanto, MA** selaku dosen penguji yang banyak membimbing peneliti menjadi lebih baik. Terima kasih telah membimbing peneliti dalam proses pengerjaan skripsi

dan menjadi pembimbing, penasihat, pendengar, *role model*, dan, memberikan banyak kesempatan bagi peneliti serta memberikan perhatian kepada peneliti.

6. **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi., Psikolog** selaku dosen penguji yang banyak membimbing peneliti sehingga meperluas wawasan yang dimiliki peneliti. Terima kasih karena telah membimbing peneliti dalam proses pengerjaan skripsi, dan membuat peneliti semakin menyadari semua hal mempunyai alasan, serta membuat peneliti berani untuk lebih jujur terhadap diri sendiri.
7. **Keluarga** yang selalu memberi dukungan walaupun secara tidak langsung. Terima kasih karena telah mendukung, mendoakan, memberi perhatian, menerima peneliti apa adanya selama ini hingga akhir proses pengerjaan skripsi.
8. **Mei Shinta Dewi** yang merupakan sahabat seperjuangan dari awal hingga akhir perkuliahan. Terima kasih karena telah memberikan semangat hingga memarahi peneliti demi kebaikan peneliti sendiri, menerima peneliti apa adanya, dan selalu ada untuk peneliti baik suka maupun duka. *You make my life more colourful.*
9. **Marcelino Robert Philip** sebagai kekasih yang menyemangati dan mendistraksi selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih karena telah banyak membantu dalam proses penyelesaian skripsi hingga akhir, dan menyayangi, serta membuat peneliti menjadi lebih percaya diri dan dewasa. *You loved me when i couldn't love myself.*
10. **Deshinta Rachma, Puspita Sari, Dorothea Diana Fia** yang merupakan teman satu pembimbing. Terima kasih karena selalu

membantu jika peneliti mengalami kesulitan dan memberikan semangat dalam proses pengerjaan skripsi ini.

11. **Hendy Fernando, Kevin Jonathan, & Michael Agung** yang merupakan teman seperjuangan selama perkuliahan. Terima kasih karena telah banyak menyemangati, membantu dan memberikan masukan dalam proses pengerjaan skripsi ini, serta selama proses perkuliahan yang telah dijalani bersama.
12. **Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya** yang sudah banyak membantu dan memberikan pembelajaran yang sangat berguna bagi peneliti dari semester awal hingga semester akhir.
13. **Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yaitu, Ibu Eva, Ibu Lilis, dan Pak Anang** yang telah membantu peneliti sejak awal perkuliahan hingga saat ini, khususnya dalam penyelesaian skripsi ini terutama dalam hal administrasi.
14. **Angkatan 2013 Fakultas Psikologi UKWMS** atas segala kebersamaan dan dukungan selama proses perkuliahan di UKWMS. Terima kasih untuk mahasiswa yang memberikan dukungan kepada peneliti selama ini hingga menunggu dan memberikan hadiah saat sidang.
15. Semua pihak terkait, teman-teman dan kerabat yang selalu mendukung peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Surat Pernyataan	ii
Halaman Persetujuan	iii
Halaman Pengesahan	iv
Halaman Motto	v
Ungkapan Terima Kasih	vi
Daftar Isi	ix
Daftar Tabel	xii
Daftar Gambar	xiii
Daftar Lampiran	xiv
Abstraksi	xv
<i>Abstract</i>	xvi
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Batasan Masalah	9
1.3. Rumusan Masalah	10
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian	10
1.5.1. Manfaat teoritis	10
1.5.2. Manfaat praktis	10
BAB II. LANDASAN TEORI	11
2.1. Stres Akademik	11
2.1.1. Pengertian stres	11

2.1.2. Pengertian stres akademik	11
2.1.3. Jenis-jenis stres	12
2.1.4. Tahapan-tahapan stres	12
2.1.5. Kejadian-kejadian yang mempengaruhi stres	13
2.1.6. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres	15
2.1.7. Aspek-aspek stres	17
2.2. <i>Self Regulated Learning</i>	18
2.2.1. Pengertian <i>self regulated learning</i>	18
2.2.2. Aspek-aspek <i>self regulated learning</i>	19
2.3. Hubungan Antara <i>Self regulated Learning</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa	20
2.4. Hipotesis	22
BAB III. METODE PENELITIAN	23
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian	23
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian	23
3.2.1. Definisi operasional stres akademik	23
3.2.2. Definisi operasional <i>self regulated learning</i>	23
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	24
3.4. Metode Pengumpulan Data	24
3.4.1. Skala stres akademik	25
3.4.2. Skala <i>self regulated learning</i>	26
3.5. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	27
3.5.1. Validitas	27
3.5.2. Reliabilitas	28
3.6. Teknik Analisis Data	29
3.7. Etika Penelitian	29

BAB IV. PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	31
4.1. Orientasi Kancan Penelitian	31
4.2. Persiapan Pengambilan Data	34
4.3. Pelaksanaan Penelitian	36
4.4. Hasil Penelitian	37
4.4.1. Uji validitas	37
4.4.2. Uji reliabilitas	40
4.4.3. Hasil data deskriptif	40
4.4.4. Deskripsi identitas subjek	46
4.4.5. Deskripsi data variabel penelitian	46
4.4.6. Uji asumsi	52
4.4.7. Uji hipotesis	52
BAB V. PENUTUP	54
5.1. Bahasan	54
5.2. Simpulan	60
5.3. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	66

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1. Rata-rata Skor Stres Akademik Mahasiswa	6
Tabel 3.1. Bobot Nilai Aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	25
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	25
Tabel 3.3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i>	28
Tabel 4.1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik	34
Tabel 4.2. <i>Blueprint</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i>	35
Tabel 4.3. Aitem Gugur dan Sahih Skala Stres Akademik	37
Tabel 4.4. Skala Stres Akademik yang Digunakan	38
Tabel 4.5. Aitem Gugur dan Sahih Skala <i>Self Regulated Learning</i>	39
Tabel 4.6. Skala <i>Self Regulated Learning</i> yang Digunakan	39
Tabel 4.7. Distribusi Jumlah Subjek	46
Tabel 4.8. Kategorisasi Variabel Stres Akademik	48
Tabel 4.9. Jumlah Subjek pada Kategorisasi Aspek Stres Akademik .	48
Tabel 4.10. Kategorisasi Variabel <i>Self Regulated Learning</i>	49
Tabel 4.11. Jumlah Subjek pada Kategorisasi Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	50
Tabel 4.12. Tabulasi Silang <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik	51

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 4.1. <i>Pie Chart</i> Masalah yang Dihadapi dalam Perkuliahan Saat Ini	41
Gambar 4.2. <i>Pie Chart</i> Reaksi Secara Kognitif Bila Teringat pada Perkuliahan	42
Gambar 4.3. <i>Pie Chart</i> Reaksi Secara Emosi Bila Teringat pada Perkuliahan	43
Gambar 4.4. <i>Pie Chart</i> Reaksi Secara Fisiologis Bila Teringat pada Perkuliahan	44
Gambar 4.5. <i>Pie Chart</i> Reaksi Secara Perilaku Bila Teringat pada Perkuliahan	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Koding Skala Stres Akademik	66
Lampiran B. Skala Stres Akademik yang Digunakan	75
Lampiran C. Kategorisasi Aspek Skala Stres Akademik	81
Lampiran D. Koding Skala <i>Self Regulated Learning</i>	93
Lampiran E. Skala <i>Self Regulated Learning</i> yang Digunakan	104
Lampiran F. Kategorisasi Aspek Skala <i>Self Regulated Learning</i>	115
Lampiran G. Koding Data Deskriptif Pertanyaan Terbuka	139
Lampiran H. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik Putaran 1	155
Lampiran I. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik yang Digunakan	157
Lampiran J. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated Learning</i> Putaran 1	158
Lampiran K. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated Learning</i> yang Digunakan	162
Lampiran L. Uji Normalitas dan Linieritas	163
Lampiran M. Uji <i>Kendall's Tau_b Test</i>	164
Lampiran N. Surat Pernyataan <i>Judges</i>	165

Ivana Febriana B (2017). “*Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.” **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Stres merupakan respons individu terhadap kejadian yang menekan ketika menghadapi tuntutan akademik yang mempengaruhi fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku dari individu tersebut. *Self regulated learning* merupakan cara individu dalam melakukan pengaturan diri yang melibatkan pikiran, perasaan dan perilaku guna mencapai tujuan belajarnya. Faktor yang diduga dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa adalah *self regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang tinggi cenderung melakukan evaluasi, menjaga motivasi, menyusun rencana, dan strategi belajarnya, serta berinisiatif mencari informasi mengenai materi perkuliahan jika mengalami kesulitan. Stres akademik yang rendah akan diikuti dengan *self regulated learning* yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Subjek dalam penelitian ini (N = 134) adalah mahasiswa Fakultas Psikologi pada tahun kedua dan ketiga. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total population study*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner untuk mengukur skala stres akademik dan *self regulated learning*. Data yang diperoleh dianalisis dengan teknik korelasi *non parametric Kendall's Tau_b*. Selain analisis kuantitatif, peneliti juga melakukan wawancara tambahan terhadap subjek yang memiliki skor stres akademik tinggi dengan *self regulated learning* sedang dan tinggi. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan antara stres akademik dan *self regulated learning* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Analisis data juga menunjukkan peran subjek dalam memaknai stresor yang dapat menjadi eustres dan distres.

Kata Kunci:

stres akademik, *self regulated learning*, mahasiswa.

Ivana Febriana B (2017). "Self Regulated Learning and Academic Stress of Psychology Students in Widya Mandala Catholic University Surabaya." *Undergraduate Thesis*. Widya Mandala Catholic University Surabaya Faculty of Psychology.

ABSTRACT

Academic stress is an individual response to pressures cause by academic demand that will affect individu in physiology, cognitive, emotion, and behaviour. Self regulated learning is students' regulation toward mind, affection and behaviour in order to achieve their learning objectives. Self regulated learning is considered to be one of the factors that reduce academic stress of the students. College students that have higher self regulated learning tend to evaluate, maintain the motivation, planning, have learning strategics and have initiative to look for information regarding studying material. Students with lower academic stress tend to have higher self regulated learning. This study aims to explore the relationship between self regulated learning and academic stress of Psychology students in Widya Mandala Catholic University Surabaya. Subjects in this research (N = 134) is the Psychology students in the second year and the third year. This study uses total population study. Data were collected by using questionnaires to measure academic stress and self regulated learning of the students. Data were analized using non parametric Kendall's Tau τ_b . Result shows that $p=0.000$ ($p < 0,05$) means that there is a significant correlation between academic stress and self regulated learning. Data also describes that subjects with lower self regulated learning tend to have higher academic stress. Subjects' perception toward stressor will affect kind of stressors that subjects will experience in the future which can be eustress and distress.

Kata Kunci:

academic stress, self regulated learning, college students.