

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP STRES AKADEMIK
DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA BARU ANGKATAN 2020
DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA PERJUANGAN
KARAWANG**

Nurul Afifa Ajda

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan
Karawang

Ps17.nurulajda@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan belajar mengajar di UBP Karawang yang dilakukan secara daring menimbulkan banyak permasalahan, khususnya bagi mahasiswa baru psikologi angkatan 2020. Dimana dalam situasi saat ini, mereka harus bisa mengkondisikan diri agar bisa segera beradaptasi. Sehingga proses perkuliahan dan ilmu dapat diperoleh secara maksimal seperti pada perkuliahan tatap muka. Kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu dan potensi yang dimiliki menjadi salah satu pemicu mahasiswa mengalami stres akademik. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* terhadap stres akademik di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa baru angkatan 2020 di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik sampling kuota (*Nonprobability*). Populasi dalam penelitian ini berjumlah 216 responden dengan sampel 135 responden, diambil berdasarkan tabel Isac & Michael dengan taraf kesalahan 5%. Alat yang digunakan untuk mengambil data yaitu berupa skala yang terdiri dari skala stres akademik dan skala *self-regulated learning*. Berdasarkan hasil uji hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan analisis uji regresi linear sederhana didapatkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan nilai *R square* sebesar 0,105 maka dapat dikatakan bahwa *self-regulated learning* mempengaruhi stres akademik sebesar 10,5%, sedangkan sisanya sebesar 89,5% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Mahasiswa Psikologi, *Self-regulsted Learning*, Stres Akademik.

*THE INFLUENCE OF SELF REGULATED LEARNING ON ACADEMIC STRESS
DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN NEW STUDENTS CLASS OF 2020 AT
THE FACULTY OF PSYCHOLOGY, UNIVERSITY
OF BUANA PERJUANGAN KARAWANG*

Nurul Afifa Ajda

Psychology Study Program, Faculty of Psychology, University of Buana Perjuangan
Karawang

Ps17.nurulajda@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

Teaching and learning activities at UBP Karawang which are carried out online cause many problems, especially for new psychology students from the class of 2020. Where in the current situation, they must be able to condition themselves so that they can adapt immediately. There, the learning process and knowledge can be obtained optimally as in face-to-face lectures. Lack of ability to manage time and potential is one of the triggers for students to experience academic stress. The purpose of this study was to determine the effect of self-regulated learning on academic stress during the COVID-19 pandemic in new students of the 2020 batch at the Faculty of Psychology, Universitas Buana Perjuangan Karawang. The method used in this research is quantitative method. The sampling technique used in this research is the quota sampling technique (Nonprobability). The population in this study amounted to 216 respondents with a sample of 135 respondents, taken based on the table Isac & Michael with an error rate of 5%. The tool used to collect data is in the form of a scale consisting of an academic stress scale and a self-regulated learning scale. Based on the results of hypothesis testing conducted using simple linear regression analysis, a significance value of $0.000 < 0.05$, and an R square value of 0.105, it can be said that self-regulated learning affects academic stress by 10.5%, while the remaining 89.5% is influenced by other factors.

Keywords: Psychology Students, Self-regulated Learning, Academic Stress.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan nikmat yang amat banyak sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan akhir penelitian yang berjudul **“Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2020 Di Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang”** tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

Selama pengerjaan dan dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, pengarahan serta petunjuk dan saran. Maka dari itu pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak Dr. H. Dedi Mulyadi, SE.,MM., selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Cempaka Putrie Dimala, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang sekaligus dosen wali penulis yang bersedia menjadi orang tua yang baik selama kuliah dan selalu memberikan dukungan kepada penulis.
3. Ibu Linda Mora Siregar, M.Psi., Psikolog, selaku Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang, sekaligus selaku dosen pembimbing yang senantiasa mendidik dan selalu memberikan pengarahan serta petunjuk dan saran selama pengerjaan laporan ini.
4. Ibu Randwitya Ayu Ganis Hemasti, M. Psi, Psikolog, selaku dosen pembimbing yang senantiasa mendidik dan selalu memberikan pengarahan serta petunjuk dan saran selama pengerjaan laporan ini.
5. Orang tua saya Bapak H. Dede Sukmana dan Ibu Hj. Ihat Sholihat atas cinta, kasih, perhatian, motivasi dan tak hentinya memberikan do’a restu, pengorbanan dan kasih sayang yang tidak pernah putus serta selalu mendukung apapun yang saya impikan dan harapkan.
6. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi yang sudah memberikan ilmu, dukungan serta bimbingan kepada penulis.
7. Untuk sahabat tercinta Siti Khomsah, Nia siti Ayu Nurjannah, Elsa Tiara Novanti, Putri Nur Rahmawati, Siti Nabila, Ida Herlina, Muhammad Hadromi, Piere Vincent Antonio yang selalu menemani penulis dalam keadaan apapun dan selalu memberikan warna-warni kegembiraan, kebahagiaan dan kebosohan bersama. Eri Nurfalah teman virtual yang entah dimana keberadaanya namun banyak sekali membantu penulis, terimakasih.

8. Untuk 9 bujang tercinta Chanyeol, D.O, Baekhyun, Kai, Sehun, Suho, Chen, Xiumin dan Lay, yang sudah memberikan kebahagiaan paling sederhana atas kehadiran dan karya-karyanya sehingga memberi motivasi dan inspirasi kepada peneliti.
9. *Last but not least, I wanna thank me, I wanna thank me for believing in me, I wanna thank me for doing all this hard work, I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for never quitting, for just being me at all times.*
10. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada teman-teman satu perjuangan dan juga satu bimbingan yang telah berjuang bersama-sama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Meskipun telah berusaha menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para pembaca guna menyempurnakan segala kekurangan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat, baik sebagai sumber informasi maupun sumber inspirasi bagi para pembaca dan pihak-pihak lain yang berkepentingan.



Karawang, 02 September 2021

Hormat saya

Nurul Afifa Ajda
17416273201027