

Regulasi diri dan stres akademik mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi covid-19

M. Fikri Yovega^{1*}, Herlan Pratikto²

^{1,2)} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: herlanpratikto@untag-sby.ac.id

Published:
2022-02-05

Abstract

This study aims to analyze the relationship between self-regulation and academic stress of working students participating in online learning during the Covid-19 pandemic. This research is a quantitative research with correlational type. There were 51 students who participated in this study with the criteria of having a dual role as a worker and currently participating in online learning at the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945, Surabaya. Data were obtained using the academic stress scale and self-regulation scales which were compiled using a Likert scale model. The technique used for data analysis in this research is product moment correlation. The results obtained are that there is a significant negative relationship between self-regulation and academic stress. This can be interpreted that the higher the self-regulation of students, the lower the academic stress and conversely the lower the self-regulation of the students, the higher the level of academic stress.

Keywords: Academic Stress; Self Regulation.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa pekerja yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional. Terdapat 51 mahasiswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini dengan kriteria memiliki peran ganda sebagai pekerja dan sedang mengikuti pembelajaran daring di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Data diperoleh menggunakan instrumen skala stres akademik dan skala regulasi diri yang disusun menggunakan model skala likert. Teknik yang digunakan untuk analisis data pada penelitian ini yaitu korelasi product moment. Hasil yang diperoleh yakni ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Kata kunci: Regulasi Diri; Stres Akademik

Copyright © 2022. M. Fikri Yovega, Herlan Pratikto

Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah menghadirkan situasi krisis bagi seluruh bangsa, tak terkecuali Indonesia. Virus ini menyebar dengan sangat cepat melalui kontak langsung dengan pengidap atau *carrier* dan dapat juga melalui sentuhan dengan benda-benda yang tercemar oleh virus tersebut. Mengetahui hal ini, pemerintah Indonesia membuat kebijakan pembatasan aktivitas masyarakat seperti yang terjadi di perguruan tinggi. Pemerintah Indonesia mengambil langkah untuk menerapkan kebijakan belajar dari rumah dengan metode pembelajaran daring dan membatasi aktivitas perkuliahan di kampus untuk terhindar dari Covid-19, hal ini dijelaskan dalam Surat Edaran Nomor 1 Tahun 2020. Pembelajaran daring adalah aktivitas belajar mengajar dengan perangkat elektronik dan akses internet sebagai media untuk berinteraksi dalam pembelajaran antara pengajar dan pelajar (Mustofa dkk., 2019).

Sistem pembelajaran daring memiliki kontribusi dalam menekan keterbatasan jarak selama pandemi yang terjadi saat ini. Selama kegiatan pembelajaran daring, mahasiswa dan dosen dapat terhindar dari kontak secara langsung dan melakukan proses belajar mengajar di tempat masing-masing (Mustofa dkk., 2019). Berkembangnya teknologi saat ini memudahkan para mahasiswa belajar dari rumah. Mahasiswa dapat menggunakan perangkat elektronik dan berbagai platform yang tersedia sebagai fasilitas belajar mereka. Pembelajaran daring membantu mahasiswa agar dapat terus saling berkomunikasi dan berdiskusi (Riyanda, dkk. 2020). Selain itu, mahasiswa juga dapat mengakses kebutuhan materi perkuliahan yang tersedia di Internet. Pemanfaatan sistem belajar daring merupakan solusi dari pemerintah Indonesia bagi perguruan tinggi dalam melanjutkan kegiatan pembelajaran yang tidak dapat dilaksanakan di lingkungan kampus .

Mahasiswa menanggapi baik adanya penerapan pembelajaran daring, tetapi mahasiswa juga menemui beberapa hambatan selama proses belajar. Adapun hambatan yang dirasakan oleh para mahasiswa seperti kendala jaringan, keterbatasan pemahaman, lingkungan belajar dan kesiapan dosen memberikan materi (Andiarna & Kusumawati, 2020). Selain itu perubahan yang terjadi selama pandemi, termasuk model pembelajaran ini, memiliki dampak terhadap psikologis mahasiswa. Hasil penelitian Wang & Zhao (2020) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 perasaan cemas lebih tinggi dialami oleh mahasiswa dari pada populasi umum. Selain itu, kondisi ini menyebabkan mahasiswa memiliki resiko tinggi mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa umumnya merupakan stres akademik (Barseli dkk., 2020). Damayanti, dkk. (2020) berpendapat bahwa penyebab utama atau stresor yang dihadapi mahasiswa saat ini adalah perubahan pada aktivitas akademik atau kegiatan belajar mahasiswa dari luring menjadi daring. Mahasiswa harus beradaptasi dengan perubahan pada proses belajar mengajar saat ini.

Stres akademik erat kaitannya dengan perasaan khawatir akan kegagalan dalam akademik. Tidak sedikit mahasiswa yang merasa tidak percaya diri dengan kemampuan belajar mandiri yang dimilikinya. Selain kemampuan belajar secara mandiri, mahasiswa juga menjumpai keterbatasan dalam proses pembelajaran daring sehingga mengakibatkan rasa tidak puas, rasa berat dan kesulitan memahami materi perkuliahan (Andiarna & Kusumawati, 2020). Tekanan yang dialami selama pembelajaran menyebabkan rasa frustrasi, konflik, pemaksaan diri, seret reaksi fisik maupun emosional (Pajarianto, dkk. 2020). Stres akademik yang terjadi adalah respon ketidakmampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan perubahan atau peralihan pada model pembelajaran yang menimbulkan reaksi negatif pada individu tersebut.

Berbagai hambatan harus dihadapi oleh mahasiswa selama proses pembelajaran daring saat ini. Hambatan-hambatan tersebut merupakan stresor yang menjadi penyebab munculnya gejala stres pada mahasiswa (Kartika, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan di King Saud University, Saudi Arabia menunjukkan bahwa rasa ketidakpastian tentang ujian akhir semester dan nilai mereka merupakan stresor tertinggi yang mempengaruhi mahasiswa (Moawad, 2020). Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa dari berbagai provinsi di Indonesia berjumlah 1.129 orang menunjukkan hasil bahwa selama pandemi Covid-19 tugas perkuliahan merupakan penyebab stres mahasiswa yang paling banyak dikemukakan (Livana dkk., 2020).

Melihat situasi ini sangat memungkinkan bagi mahasiswa merasa tertekan atau bahkan mengalami stres akademik, terutama bagi mahasiswa dengan banyak aktivitas seperti bekerja. Mahasiswa yang bekerja memiliki keterbatasan dalam beberapa hal seperti waktu yang lebih sedikit untuk mengulang materi, fokus yang terbagi, dan berbagai hal lain sehingga mahasiswa yang bekerja cenderung merasa lebih mudah tertekan saat menjalankan aktivitas akademiknya dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Hasan, dkk. (2020) dalam penelitiannya membuktikan bahwa mahasiswa yang bekerja memiliki resiko lebih tinggi mengalami stres akademik.

Fenomena ini peneliti dapati pada sekelompok mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya angkatan 2017 yang kuliah sambil bekerja. Informasi yang diperoleh dari wawancara bahwa selama pembelajaran daring sebagian mahasiswa merasa cukup tertekan dan tidak percaya diri dengan kemampuan belajarnya, sehingga tekanan akademik yang dirasakan menjadi lebih besar. Tekanan ini membuat mahasiswa merasa sulit dan malas untuk mengikuti perkuliahan. Mahasiswa juga cenderung merasa jenuh dengan model pembelajaran saat ini dengan berbagai alasan. Selain itu, mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk dapat mengelola kegiatannya secara efektif agar dapat mengikuti proses belajar dengan baik. Kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dan mengelola diri serta lingkungan ini disebut dengan regulasi diri.

Fuente, dkk. (2020) mengatakan bahwa individu yang mengalami kerentanan terhadap gejala stres akademik dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan regulasi diri. Indikasi regulasi diri yang rendah ditandai dengan lemahnya kemampuan membuat strategi-strategi dan perencanaan yang dilakukan sebagai upaya untuk meraih tujuan, disebabkan kurangnya kontrol diri dan kemampuan mengatur diri (Agustia, 2014). Definisi regulasi diri yang dijelaskan oleh Aditiantoro dan Wulanyani (2019) adalah upaya individu dalam mencapai tujuan dengan merencanakan, mengarahkan, memonitor, dan mengatur perilaku. Penelitian yang dilakukan pada 200 mahasiswa Tehran Tarbiat Moallem University menunjukkan bahwa regulasi diri dapat meningkatkan self efficacy (motivasi) dan menurunkan stres akademik (Arabzadeh dkk., 2012). Regulasi diri akan mengarahkan perilaku terkendali pada mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan yang merupakan stresor penyebab munculnya stres akademik.

Andiarna dan Kusumawati (2020) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa kemandirian dan keterampilan mahasiswa berperan penting dalam kemajuan akademiknya. Hal ini berkaitan dengan peran regulasi diri pada akademik mahasiswa dalam mengarahkan perilaku yang terkendali dan membantu mahasiswa menghadapi berbagai stresor. Agustia (2014) mengungkapkan mahasiswa yang mengalami stres tinggi memiliki regulasi diri yang rendah. Penelitian lain yang menguatkan fenomena ini: bahwa dari 43 mahasiswa Universitas Negeri Malang, menunjukkan hasil bahwa regulasi diri memiliki persentase 21,3 % mempengaruhi stres akademik dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain (Nurchayani & Prastuti, 2020). Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut mampu

mengatur, merencanakan strategi yang tepat dalam proses belajar dan membagi waktu belajar dengan pekerjaan

Berdasarkan pemaparan diatas, perubahan yang terjadi dari model pembelajaran menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres akademik terutama bagi yang bekerja. Fenomena ini dipengaruhi juga oleh kemampuan regulasi diri mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa pekerja yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Regulasi diri merupakan kemampuan yang dapat membantu mahasiswa dalam menekan stres akademik yang dialaminya.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan metode kuantitatif, yaitu penelitian yang menekankan pada analisis statistik dari data yang bersifat numerik atau angka. Menurut Hardani, dkk. (2017), penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang sistematis terhadap bagian-bagian dan fenomena serta hubungan-hubungannya. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk mengukur data yang dikumpulkan dan menggunakan beberapa jenis analisis statistik terhadap beberapa sampel yang representatif

Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Menurut Ibrahim, dkk. (2018), penelitian korelasional (hubungan) adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih, serta seberapa besar korelasi dan yang ada diantara variabel yang diteliti. Dua variabel atau lebih dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel yang satu akan diikuti perubahan pada variabel yang lain secara teratur dengan arah yang sama (korelasi positif) atau berlawanan (korelasi negatif).

Partisipan Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas sore yang kuliah sambil bekerja dan mengikuti pembelajaran daring semester gasal 2020/2021 di Fakultas Psikologi Untag Surabaya. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 51 mahasiswa yang terdiri dari 20 mahasiswa laki-laki dan 31 mahasiswa perempuan. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu teknik *purposive sampling*. Menurut Syahrurum & Salim (2014), *purposive sampling* merupakan pemilihan sekelompok subjek berdasarkan kriteria tertentu yang dipandang memiliki sangkut paut dengan kriteria populasi yang sudah diketahui.

Instrumen

Penelitian ini menggunakan model skala likert, yaitu skala yang terdiri dari serangkaian pernyataan tentang sikap responden terhadap objek yang diteliti. Pernyataan dalam skala ini terdiri dari pernyataan yang positif (*Favorable*) dengan ketentuan skor 5-1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS)-Sangat Tidak Setuju (STS) dan pernyataan negatif (*Unfavorable*) dengan ketentuan skor 1-5 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS)-Sangat Setuju (SS).

Instrumen penelitian disusun menjadi dua skala yaitu skala stres akademik dan skala regulasi diri. Uji validitas skala stres akademik dilakukan sebanyak 3 putaran dan nilai koefisien reliabilitas putaran terakhir yakni sebesar 0,920. Berikut contoh skala stres akademik:

Tabel 1
Skala Stres Akademik

No.	Pernyataan	Favorable	Unfavorable
1.	Terkadang saya merasa mual saat mengerjakan tugas	Favorable	
2.	Saya tidak pernah merasa lelah menjalani perkuliahan atau mengerjakan tugas		Unfavorable

Uji validitas skala regulasi diri dilakukan sebanyak 2 putaran dan nilai koefisien reliabilitas putaran terakhir yakni sebesar 0,942. Berikut contoh pernyataan skala regulasi diri:

Tabel 2
Skala Regulasi Diri

No.	Pernyataan	Favorable	Unfavorable
1.	Saya membuat jadwal tugas antara kuliah dan pekerjaan agar tidak saling terganggu.	Favorable	
2.	Saya tidak terlalu memikirkan nilai yang saya peroleh.		Unfavorable

Teknik Analisis Data

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Sebelum analisis data, dilakukan uji prasyarat yakni uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan variabel regulasi diri memiliki sebaran data normal, serta kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik dan membuktikan hipotesis penelitian.

Hasil

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis terdistribusi secara normal. Berikut tabel hasil uji normalitas yang dilakukan dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*:

Tabel 3
Uji Normalitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres Akademik	0,326	Normal
Regulasi Diri	0,163	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS 25.0 *for windows*, diperoleh nilai taraf signifikansi untuk variabel stres akademik dan regulasi diri yakni sebesar 0,326 dan 0,163. Nilai ini menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini

berdistribusi secara normal. Hal ini sesuai sebagaimana dasar pengambilan keputusan yakni nilai taraf signifikansi lebih besar dari 0,05.

Langkah selanjutnya melakukan uji linearitas. Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Berikut tabel hasil uji linearitas dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*:

Tabel 4
Uji Linearitas

Variabel	Signifikansi (p)	Keterangan
Stres Akademik - Regulasi Diri	0,169	Linear

Berdasarkan tabel hasil uji linearitas diatas, data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antar variabel dengan taraf signifikansi 0,169. Hal ini sesuai sebagaimana dasar pengambilan keputusan yakni nilai taraf signifikansi lebih besar dari 0,05.

Setelah melakukan uji prasyarat, data dianalisis menggunakan teknik korelasi *product moment*. Uji korelasi ini dilakukan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik. Berikut tabel hasil uji korelasi *product moment* dengan bantuan program SPSS 25.0 *for windows*:

Tabel 5
Uji Korelasi *Product Moment*

Variable	Regulasi_Emosi	Stres_Akademik
1. Regulasi_Emosi	Pearson's r	—
	p-value	—
2. Stres_Akademik	Pearson's r	-0.576
	p-value	< .001

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* yang telah dilakukan menggunakan program SPSS 25.0, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,576 dan nilai signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stres akademik karena nilai $p < 0,01$. Nilai koefisien yang negatif menunjukkan arah hubungan yang berlawanan. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

Pembahasan

Regulasi diri dapat berperan sebagai faktor yang mempengaruhi mahasiswa untuk rentan mengalami stres akademik. Mahasiswa bekerja sangat bergantung dengan kemampuan regulasi diri yang dimilikinya terutama pada situasi belajar mandiri seperti saat ini. Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa pekerja yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Mahasiswa yang meregulasi diri dengan

baik mengalami stres akademik yang lebih ringan, sedangkan regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa merasakan stres akademik yang lebih berat. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hasan, dkk. (2020) menjelaskan bahwa status bekerja pada mahasiswa dapat mempengaruhi tingkat stres. Artinya mahasiswa yang bekerja memiliki peluang lebih besar menderita stres akademik. Definisi stres akademik adalah reaksi yang muncul akibat tekanan yang diperoleh selama berproses dalam aktivitas akademik. Selain itu stres akademik juga merujuk pada kemampuan individu menghadapi ketegangan-ketegangan pada aktivitas akademik yang menjadi sumber stres atau stresor. Aspek stres akademik terdiri dari fisiologis, kognitif, emosi, dan perilaku (Busari, 2014; Sarafino & Smith, 2011). Fisiologis merujuk pada respon fisik atau tubuh individu terhadap stresor. Kognitif berkaitan dengan pikiran dan pengolahan informasi seseorang. Emosi merupakan respon terhadap stresor yang mempengaruhi suasana hati atau perasaan seseorang. Perilaku merujuk pada perubahan interaksi sosial seseorang. Cohen dan Spacapan (dalam Sarafino & Smith, 2011) menjelaskan dimana pada aspek perilaku, mahasiswa yang mengalami stres cenderung sulit mengendalikan perilaku yang terarah. Respon dalam mengendalikan perilaku yang terarah merupakan bentuk atau indikasi mahasiswa dapat meregulasi dirinya.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengelola perilaku yang diharapkan dan lingkungan serta beradaptasi untuk meraih tujuan yang ditetapkan. Sedangkan Zimmerman (dalam Hong & O'Neil, 2001) menyebutkan bahwa aspek regulasi diri terdiri dari metakognitif, motivasi, dan tingkah laku. Keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa dalam masing-masing aspek menentukan keberhasilan melakukan regulasi diri yang berperan penting dalam proses aktivitas belajar mahasiswa. Salah satu bentuk regulasi diri yang tampak saat ini yaitu kemampuan belajar dan mengelola lingkungan untuk dapat menghadapi hambatan yang dapat menyebabkan stres akademik (Andiarna & Kusumawati, 2020). De la Fuente, dkk. (2020) mengatakan bahwa level regulasi diri berperan dalam menentukan dan menekan tingkat stres akademik. Sehingga kemampuan regulasi diri yang baik dapat menekan stres akademik yang dihadapi mahasiswa dan begitu pula sebaliknya.

Arabzadeh, dkk. (2012) menjelaskan dengan meningkatkan kemampuan regulasi diri dapat meningkatkan efikasi diri dan menurunkan stres akademik. Adapaun Priskila & Savira (2019) juga menjelaskan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik dan terkendali dapat membantu pelajar menghindari gangguan dan stresor dalam pembelajaran. Nurcahyani & Prastuti (2020) mengemukakan dalam penelitiannya bahwa ketidakmampuan mahasiswa menghadapi tuntutan membuat mahasiswa merasa tertekan dan mengalami gejala stres akademik, yang menandakan mahasiswa yang menjadi subjek penelitian kurang memiliki keterampilan dalam meregulasi diri. Oleh karena itu, mahasiswa yang bekerja hendaknya dapat meningkatkan regulasi diri untuk menekan stres akademik yang dapat terjadi pada situasi belajar mandiri seperti saat ini.

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa pekerja yang mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi Covid-19. Kesimpulan yang diperoleh yakni ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa pekerja di masa pandemi covid-19. Hubungan

korelasi negatif dapat diartikan bahwa semakin baik mahasiswa meregulasi diri, maka taraf stres akademik yang dialami lebih ringan. Sebaliknya kemampuan regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan mahasiswa merasakan stres akademik yang lebih berat.

Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian tentang variabel yang dapat melemahkan atau menguatkan hubungan antara regulasi diri dan stres akademik. Sebaiknya peneliti memperluas populasi agar hasil yang diperoleh lebih representatif. Selanjutnya mencari referensi-referensi baru yang lebih luas agar penelitian semakin akurat. Disarankan kepada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja untuk dapat meningkatkan regulasi diri dengan lebih percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, menyusun strategi dan rencana belajar, meminta bantuan ketika menghadapi kesulitan, dan mengatur waktu dengan baik.

Referensi

- Agustia, D. (2008). *Hubungan antara Regulasi Diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berstatus Menikah di Universitas Syiah Kuala*. Skripsi. Banda Aceh: Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala
- Amirullah. (2015). Populasi dan Sampel. In *Metode Penelitian Manajemen* (Vol. 16, Nomor 4, hal. 293–303). Bayumedia Publishing Malang.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Effects of Online Learning on Student Academic Stress During the Covid-19 Pandemic. *Jurnal Psikologi, Volume 16*, 139–150.
- Arabzadeh, M., Nikdel, F., Kadivar, P., Kavousian, J., & Hashemi, K. (2012). THE RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION AND SELF-EFFICACY WITH ACADEMIC STRESS IN. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 2(2), 102–113.
- Arbiyah, N., & Triatmoko, F. A. (2016). Pengembangan Skala Regulasi Diri dalam Pembelajaran Daring (Self-Regulated Online Learning Scale) pada Mahasiswa. In *Mind Set* (Vol. 7, hal. 20–32).
- Ardis, N. (2021). *Grit as a Solution for Academic Stress in Students during the Covid-19 Pandemic : Grit Sebagai Solusi Stres Akademik pada Pelajar di Masa Pandemi Covid-19*. 1(1), 4–9.
- Barnard-brak, L., Lan, W. Y., & Paton, V. O. (2010). Profiles in Self-Regulated Learning in the Online Learning Environment. *International Review of Research in Open and Distance Learning*, 11(1), 61–80.
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 5(2), 95–99.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). *Validitas dan Reliabilitas Penelitian*. Mitra Wacana Media. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tr4m7>
- Damayanti, Della Tri; Masitoh, A. (2020). Strategi Koping Siswa Dalam Menghadapi Stres Akademik Di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(December), 185–198. <http://ejournal.iainsurakarta.ac.id/index.php/academica/article/view/3167>

- Fuente, J. de la, Peralta-Sánchez, F. J., Martínez-Vicente, J. M., Sander, P., Garzón-Umerenkova, A., & Zapata, L. (2020). Effects of Self-Regulation vs. External Regulation on the Factors and Symptoms of Academic Stress in Undergraduate Students. *Frontiers in Psychology, 11*(August), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01773>
- Fuente, J. De, Amate, J., González-torres, M. C., & Artuch, R. (2020). *Effects of Levels of Self-Regulation and Regulatory Teaching on Strategies for Coping With Academic Stress in Undergraduate Students.* 11(January), 1–16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>
- Gavora, P., Jakešová, J., & Kalenda, J. (2015). The Czech Validation of the Self-regulation Questionnaire. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 171*, 222–230. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.113>
- Halfon, N., Forrest, C. B., Lerner, R. M., & Faustman, E. M. (2018). Handbook of life course health development. *Handbook of Life Course Health Development, 275–280.* <https://doi.org/10.1007/978-3-319-47143-3>
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (A. I. Husnu Abadi, A.Md. (ed.); Nomor 1). CV. Pustaka Ilmu.
- Hasan, M., Romiko, & Program, E. (2020). Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII. *Journal of Health Science, 12*(1), 91–99.
- Hong, E., & O'Neil, H. F. (2001). Construct validation of a trait self-regulation model. *International Journal of Psychology, 36*(3), 186–194. <https://doi.org/10.1080/00207590042000146>
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi Diri Mahasiswa Berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip, 13*(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Ibrahim, A., Alang, A. H., Madi, Baharuddin, Ahmad, M. A., & Darmawati. (2018). *Metodologi Penelitian* (1 ed.). Gunadarma Ilmu.
- Kahfi, A. S. (2016). "Komitmen Beragama Islam", "Konsep Diri" Dan "Regulasi Diri " Para Pengguna Narkoba. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, 21*(1), 87–104. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol21.iss1.art9>
- Kartika, R. (2020). *Analisis Faktor Munculnya Gejala Stres pada Mahasiswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19.* 1–11.
- Livana, Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Tugas Pembelajaran " Penyebab Stres Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa, 3*(2), 203–208.
- Moawad, R. A. (2020). Online Learning during the COVID- 19 Pandemic and Academic Stress in University Students. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala, 12*(1 Sup2), 100–107.
- Mu'min, S. A. (2016). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Al-Ta'dib, 9*(1), 5. <https://ejournal.iainkendari.ac.id/al-tadib/article/view/499>

-
- Mustofa, M. I., Chodzirin, M., & Sayekti, L. (2019). Formulasi Model Perkuliahan Daring Sebagai Upaya Menekan Disparitas Kualitas Perguruan Tinggi (Studi terhadap Website pditt.belajar.kemdikbud.go.id). *Walisongo Journal of Information Technology*, 1(2), 151–160.
- Nurcahyani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *Psikovidya*, 24(2).
- Onah, D. F. O., & Sinclair, J. E. (2017). Assessing Self-Regulation of Learning Dimensions in a Stand-alone MOOC Platform. *International Journal of Engineering Pedagogy (IJEP)*, 7(2), 4. <https://doi.org/10.3991/ijep.v7i2.6511>
- Pichardo, C., Justicia, F., De La Fuente, J., Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17(2), 1–8. <https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- 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. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6, 1–7. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/29131>
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif* (T. Chandra (ed.)). ZIFATAMA PUBLISHING.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrihezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Rodameria, A. A., & Ediati, A. (2018). Strategi koping terhadap stres dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 3), 52–57.
- Sanitiara, Firdaus, & Nazriati, E. (2014). Hubungan Kecemasan Akademis dengan Regulasi Diri dalam Belajar Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014. *JOM FK, Volume 1*, 634. <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf>
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2017). Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance, 2nd Edition. In *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9781315697048>
- Sumia, D., Sandayanti, V., Detty, A. U., Kedokteran, S., Malahayati, U., Lampung, B., Psikologi, S., Malahayati, U., Lampung, B., Studi, P., Universitas, K., & Lampung, B. (2020). Pengaruh Teman Sebaya dengan Regulasi Diri dalam Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 2(2), 10–17.

Syahrum, & Salim. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media. ISBN 979-3216-90-5

Wang, C., & Zhao, H. (2020). *The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students*. 11(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>