

The Relationship Between Self Regulated Learning and Academic Stress on Students Taking Skipsi Course at FPIP 2016/2017 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Hubungan Antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Mengambil Mata Kuliah Skipsi di FPIP Tahun 2016/2017 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Fatmawati Fatmawati
Ririn Dewanti

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Academic stress is stress related to educational activities that occur during the education period caused by demands that arise when a person is in education. This study aims to determine the relationship between self-regulated learning and academic stress in students taking thesis courses at FPIP in 2016. / 2017 Muhammadiyah University of Sidoarjo. This research is a type of quantitative research with a correlation approach. The population of this study were students who took the 2016/2017 thesis course at FPIP with a total of 387 students, with a research sample of 186 students taking 2016/2017 courses at FPIP, which were taken using a quota sampling technique. The data collection method used a Likert-model psychological scale, namely the academic stress scale (21 items, $\alpha = 0.834$) and the self-regulated learning scale (68 items, $\alpha = 0.949$). The data analysis used is the analysis with Pearson Product Moment correlation technique using the SPSS 18 for windows program. The results showed a negative relationship between self-regulated learning and academic stress in students who took thesis courses at FPIP in 2016/2017 Muhammadiyah University of Sidoarjo with a correlation coefficient of -0.376 with $\rho = 0.000$ ($\rho < 0.05$). The correlation coefficient value shows that there is a significant negative relationship, meaning that the higher the self-regulated learning, the lower the academic stress. Conversely, the lower self-regulated learning, the higher the academic stress. Self regulated learning provides an effective contribution of 14.1% to academic stress

Pendahuluan

Pendidikan merupakan suatu aktivitas untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai didalam masyarakat dan kebudayaan. Menurut Kemendikbud [1] salah satu Pendidikan formal yaitu perguruan tinggi adalah tahap tertinggi dari Pendidikan formal. Pendidikan tinggi merubah status siswa menjadi mahasiswa, status di Indonesia dipandang lebih tinggi daripada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa menjadi lebih tinggi.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Perguruan tinggi tentunya menerapkan pembelajaran dan berbagai ujian yang diujikan oleh dosen untuk mahasiswa salah satunya ujian skripsi. Terfokus atensi mahasiswa pada kegiatan akademik menjadikan mahasiswa terhambat dalam mengaktualisasikan diri sehingga dapat menimbulkan tekanan dan mengalami stres.

Triana [2] skripsi merupakan tugas akhir perkuliahan yang harus dihadapi dan dilalui oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana. Bagi mahasiswa tugas akhir ini menjadi tuntutan yang belum terselesaikan dan mengalami beberapa hambatan yang tidak mudah dilalui yang akan membuat mahasiswa menjadi pemarah, kesal dan stres.

Legiran et al [3] stres merupakan respon tubuh seseorang yang timbul sebagai reaksi terhadap adanya tuntutan eksternal yang dianggap berbahaya atau mengancam dirinya. Pendapat ini juga didukung oleh Dickinson [4] stres meningkatkan resiko mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh yang menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah.

Menurut Martini [5] empat sumber utama dari stres yaitu pola tidur yang berubah karena mahasiswa membaca dan mempersiapkan banyak sumber literatur sebanyak 89%, kurangnya liburan atau istirahat karena selalu dibayangi oleh perasaan cemas akan skripsi yang harus segera diselesaikan sebesar 82%, perubahan pola makan pada mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam menyusun skripsi sebesar 74% dan tanggung jawab baru dalam menyusun skripsi bagi yang belum menyelesaikannya dengan tepat waktu sebesar 73%.

Salah satu faktor yang menyebabkan seorang mengalami stres akademik adalah kurangnya seorang dalam mengatur manajemen waktunya Womble [6]. Mahasiswa dengan begitu banyak kegiatan harus mampu membagi waktunya dengan baik serta membuat perencanaan kegiatan dengan baik, hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyusun skripsi yang dikerjakan oleh seorang mahasiswa dan tidak menjadikan sumber stres akademik. Seorang mahasiswa dengan pemanfaatan waktu yang baik dapat dilihat dari bagaimana ia mampu membuat dan menggunakan perilaku yang strategis dalam menyusun skripsinya dengan baik. Penggunaan dan perencanaan strategis pada perilaku belajar tersebut suatu bagian dari *self regulated learning*.

Self regulated learning merupakan suatu proses yang aktif dan konstruktif dengan langkah yang diambil oleh seorang individu untuk menetapkan tujuannya yang ditujukan untuk proses belajar, berusaha untuk mengatur regulasi, mengontrol kognisinya, memotivasi perilaku selanjutnya akan diarahkan dan didorong oleh suatu tujuan dengan tetap disesuaikan dengan konteks lingkungannya Wolters et.al [7].

Harapan yang tinggi akan penyelesaian terhadap skripsi, mahasiswa seringkali menunjukkan diri yang ideal dengan menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu, beberapa kendala mahasiswa dalam menyusun skripsipun tidak sedikit beberapa kendala yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu kesulitan menentukan judul skripsi, mencari referensi atau *literature* yang sesuai dengan pembahasan skripsi serta tekanan orangtua yang menginginkan anaknya untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Berdasarkan pada hasil wawancara dan observasi peneliti menemukan hasil bahwa stres yang dialami ketika mengerjakan skripsi dengan tingkat kesulitan ketika mencari sumber jurnal yang kurang tepat dan kurangnya dukungan dari individu sekitar membuat munculnya ciri-ciri suka marah, pusing dan frustrasi.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat diminimalisir dengan mahasiswa mampu mengaktifkan serta mengendalikan metakognitif mereka, lebih banyak memotivasi diri dalam proses belajar yang sedang dilakukan, dimana hal tersebut secara sistematis berorientasi pada suatu pencapaian diri setiap tujuan yang diinginkan. Hal tersebut yang kemudian disebut dengan *self regulated learning*.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut [8] adalah faktor internal yaitu pola pikir, kepribadian, keyakinan, sedangkan faktor eksternal yaitu pelajaran lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan orangtua yang saling berlomba. Berdasarkan hal tersebut penulis menggunakan *self regulated learning* sebagai variabel X dalam penelitian ini.

[9] mengatakan seorang mahasiswa yang telah memiliki *self regulated learning* yaitu mahasiswa yang secara metakognitif, behavioral dan motivasional sebagai individu yang aktif dalam proses belajar yang sedang mereka lakukan.

Self regulated learning menurut [7] yaitu suatu proses yang aktif dan konstruktif dengan langkah yang diambil oleh seorang individu untuk menetapkan tujuannya, sedangkan stres akademik menurut [10] yaitu stres akademik merupakan tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik. Dimana mahasiswa harus mampu mengaktifkan serta mengendalikan metakognitif mereka, lebih banyak untuk memberikan motivasi pada diri sendiri didalam proses belajar dimana hal tersebut berorientasi pada suatu pencapaian dari setiap tujuan yang diinginkan oleh mahasiswa, hal tersebut kemudian disebut dengan *self regulated learning*. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* tinggi akan mengurangi stres akademiknya dalam menyusun skripsi, sedangkan mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* yang rendah, stres akademik yang dialami akan tinggi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh putri dengan judul "Hubungan antara *self regulated learning* dan stres akademik" diperoleh hasil bahwa *self regulated learning* memiliki peran dalam mengurangi stres akademik serta membentuk hubungan antara *self regulated learning* dan mahasiswa dalam mencapai tujuan menyusun skripsi yang diinginkan oleh mahasiswa. Selain itu [11] menemukan bahwasanya *self regulated learning* memiliki peran yang lebih penting untuk mengurangi stres akademik spesifik dalam mengatur tujuan yang diinginkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya. Menurut [11] juga telah ditemukan hubungan negatif antara *self regulated learning* dan stres akademik.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah "Adakah Hubungan Antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi?" Dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah "Ada hubungan negatif antara *Self Regulated Learning* dengan Stres Akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa, hipotesis ini berarti semakin tinggi *self regulated learning* maka semakin rendah stres akademik dalam menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa. Begitu pula sebaliknya semakin rendah *self regulated learning* maka semakin tinggi stres akademik dalam menyusun skripsi yang dialami oleh mahasiswa tersebut.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional mengenai *self regulated learning* dengan stres akademik. Penelitian korelasional menurut Azwar [11] adalah suatu pendekatan yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal atau angka dimana pengolahannya menggunakan metode statistika.

Variabel pada penelitian ini terdiri dari dua macam variabel, yakni *self regulated learning* sebagai variabel bebas (X) dan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi sebagai variabel terikat (Y). *Self regulated learning* suatu proses aktif dan konstruktif dengan langkah yang diambil oleh seorang individu untuk menetapkan tujuan yang ditunjukkan untuk proses belajar, berusaha untuk mengatur regulasi, mengontrol kogisinya, memotivasi perilaku yang selanjutnya akan diarahkan dan didorong oleh suatu tujuan dengan tetap disesuaikan dengan konteks lingkungannya [7]. Sedangkan stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dimasa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa pendidikan [13]

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 186 mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di FPIP Univeristas Muhammadiyah Sidoarjo. Pengambilan subjek dilakukan dengan menggunakan teknik *sampling* kuota. Teknik *sampling* kuota menurut [14] merupakan teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah tertentu (kuota) yang diinginkan. Penelitian ini bersumber data yang diambil berasal dari fakultas psikologi dan ilmu pendidikan dari mahasiswa yang menyusun skripsi tahun 2016/2017 yaitu prodi psikologi

tahun 2017 memiliki kuota 12 mahasiswa, prodi psikologi 2016 memiliki kuota 47 mahasiswa, pendidikan bahasa inggris memiliki kuota 13 mahasiswa, pendidikan ilmu pengetahuan alam memiliki kuota 12 mahasiswa, pendidikan guru sekolah dasar memiliki kuota 82 mahasiswa, pendidikan teknologi informasi memiliki kuota 7 mahasiswa dan pendidikan guru paud memiliki kuota 13 mahasiswa.

Teknik pengumpulan data yang digunakan merupakan skala psikologi yang terdiri dari skala *self regulated learning* dan skala stres akademik. [15] mengatakan bahwa skala merupakan salah satu jenis alat ukur yang menggunakan pernyataan-pernyataan tertulis guna mendapatkan informasi yang dapat diperoleh melalui responden penelitian. Penyusunan skala pada penelitian ini menggunakan model *likert* yang telah dimodifikasi dengan menghilangkan jawaban ragu agar jawaban yang diberikan oleh subjek tidak hanya mengumpul dibagian tengah. [16] menyatakan bahwa modifikasi tersebut bertujuan untuk menghilangkan kelemahan pada 5 tingkat skalanya. Kelemahan tersebut berupa munculnya jawaban ganda yang menandakan subjek belum mampu memutuskan jawabannya. Jawaban netral akan memicu timbulnya *central tendency effect*. Sedangkan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik Korelasi *Produck Moment Pearson* dengan bantuan SPSS 18 *For Windows*.

Skala *self regulated learning* pada penelitian ini terdiri dari 84 aitem. Melalui hasil uji Validitas skala, terdapat 68 aitem yang dinyatakan valid dalam skala *self regulated learning* dengan 16 aitem yang dinyatakan tidak valid. Validitas skala *self regulated learning* bergerak dari 0,14 ke arah 0,646. Sedangkan berdasarkan pada hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* nilai koefisien *self regulated learning* menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,946. Menurut [15] ketika koefisien suatu reliabilitas semakin tinggi mendekati 1,000 maka reliabilitas suatu data juga akan semakin tinggi. Sehingga koefisien reliabilitas pada skala *self regulated learning* dalam penelitian ini dikatakan tinggi karena mendekati angka 1,000.

Skala stres akademik pada penelitian ini terdiri dari 32 aitem. Melalui hasil uji validitas skala, terdapat 21 aitem yang dinyatakan valid dalam skala stres akademik sedangkan 11 aitem lain dinyatakan tidak valid. Validitas skala stres akademik bergerak dari angka 0,30 ke arah 0,542. Sedangkan berdasarkan pada hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,836 sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa koefisien reliabilitas skala stres akademik dalam penelitian ini dikatakan tinggi karena mendekati angka 1,000.

Analisis data pada penelitian ini disesuaikan berdasarkan tujuan penelitian yakni untuk menguji adanya hubungan antara variabel bebas (X) *self regulated learning* dengan variabel terikat (Y) stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidaorjo. Sedangkan Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *produck moment Pearson* dengan bantuan SPSS 18. *for windows*.

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		SA	SLR
N		186	186
Normal Parameters a,b	Mean	73.11	254.66
	Std. Deviation	9.808	24.506
Most Extreme Differences	Absolute	.109	.044
	Positive	.057	.040
	Negative	-.109	-.044
Kolmogorov-Smirnov Z		1.483	.598

Asymp. Sig. (2-tailed)	.125	.867
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Table 1. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas output uji *Kolmogrov-Smirnov* pada tabel 1. menunjukkan hasil nilai signifikansi (p) pada variabel *self regulated learning* adalah sebesar 0,867. Sedangkan pada variabel stres akademik menunjukkan nilai signifikansi (P) sebesar 0,25 yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki distribusi yang normal karena nilai signifikansinya di atas 0,05.

ANOVA Table			F	Sig.
SA * SLR	Between Groups	(Combined)	.865	.753
		Linearity	24.510	.000
		Deviation from Linearity	.577	.995
Within Groups				
Total				

Table 2. Uji Linearitas

Sedangkan berdasarkan pada tabel 2. Hasil uji linearitas pada penelitian ini diperoleh hasil *linearity* pada kolom F sebesar 24,510 dengan signifikansi sebesar 0,000. Menunjukkan bahwa hasil korelasi kedua variabel dalam penelitian ini dikatakan linear karena memiliki nilai signifikansi dibawah 0,05.

Correlations		SA	SLR
SA	Pearson Correlation	1	-.376 **
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	186	186
SLR	Pearson Correlation	-.376 **	1
	Sig. (1-tailed)	.000	
	N	186	186

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Table 3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil koefisien korelasi (r_{xy}) variabel *self regulated learning* dengan stres akademik pada penelitian ini menunjukkan hasil sebesar -0,376 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yang artinya terdapat hubungan negatif antara stres akademik dalam menyusun skripsi dengan *self regulated learning* pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dikatakan sebagai hubungan negatif karena semakin tinggi *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka stres akademik akan menjadi rendah, sebaliknya ketika *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi rendah maka stres akademik akan semakin tinggi.

Model Summary

Model			Adjusted R	Std. Error of the
	R	R Square	Square	Estimate
1	.376a	.141	.136	9.115

Table 4. *Sumbangan Efektif*

a. Predictors: (Constant), Motivasi menulis

Berdasarkan pada tabel 4. diketahui bahwa hasil sumbangan efektif pada variabel *self regulated learning* (X) terhadap variabel stres akademik (Y) adalah sebesar 14,1%. Hal tersebut diketahui melalui nilai *R Square* sebesar $0,141 \times 100\% = 14,1\%$, menunjukkan bahwa pengaruh *self regulated learning* terhadap stres akademik adalah sebesar 14,1%. Sisa dari pengaruh yang mempengaruhi variabel Y pada penelitian ini berasal dari faktor-faktor lain yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

Kategori	Skor Subjek			
	Self regulated learning		Stres akademik	
	Σ mahasiswa	%	Σ mahasiswa	%
Sangat Rendah	13	7 %	19	10 %
Rendah	43	23 %	35	19 %
Sedang	76	41 %	81	44 %
Tinggi	35	19 %	41	22 %
Sangat Tinggi	19	10 %	10	5 %
Jumlah	186	100%	186	100%

Table 5. *Hasil Kategori Skor Subjek*

Hasil kategori skor subjek dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *self regulated learning* dan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang. Data mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* ditingkat sedang sebanyak 76 mahasiswa dengan skor sebesar 41%, sedangkan mahasiswa yang memiliki stres akademik sedang ditingkat sebanyak 81 mahasiswa dengan skor sebesar 44%.

Pembahasan

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan, hasil koefisien korelasi pada penelitian ini adalah sebesar -0,376 dengan signifikansi sebesar 0,000 (Lebih kecil dari 0,05). Menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Nilai negatif menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dimana semakin tinggi *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi tinggi maka stres akademiknya akan rendah, sebaliknya ketika *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi rendah maka stres akademiknya akan tinggi.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh [5] dengan judul "*Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa,*" dimana *self regulated learning* memiliki peran terhadap stres akademik pada mahasiswa.

[6] menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan seorang mengalami stres akademik adalah kurangnya seorang dalam mengatur manajemen waktunya. Seorang mahasiswa dengan pemanfaatan waktu yang baik dapat dilihat bagaimana seorang mampu membuat dan menggunakan perilaku yang strategis dalam menyusun skripsinya dengan baik, [9] mengatakan bahwa seorang mahasiswa yang telah memiliki *self regulated learning* yang secara metakognitif, behavioral dan metavisional adalah individu yang aktif dalam proses belajar yang sedang mereka lakukan. Berdasarkan hasil dari kategorisasi subjek diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* dan stres akademik di tingkat sedang. Mahasiswa yang memiliki *self regulated learning* berada di tingkat sedang sebanyak 76 mahasiswa dengan skor sebesar 41%, sedangkan

mahasiswa yang memiliki stres akademik sedang sebanyak 81 mahasiswa dengan skor sebesar 44%.

Pengaruh variabel *self regulated learning* terhadap variabel stres akademik sebesar 14,1% sedangkan sisanya merupakan pengaruh dari variabel lainnya. Hasil tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [11] dimana dari penelitian yang telah dilakukan terhadap *self regulated learning* dengan stres akademik menunjukkan hasil yang negatif dimana *self regulated learning* memiliki hubungan negatif yang cukup kuat sebesar 22% terhadap stres akademik.

Simpulan

Terdapat hubungan yang negative antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil korelasi r_{xy} pada penelitian ini sebesar -0,376 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dengan artian lain ketika *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tinggi maka stres akademik akan rendah, sebaliknya ketika *self regulated learning* pada mahasiswa yang menyusun skripsi di FPIP Universitas Muhammadiyah Sidoarjo rendah maka stres akademik akan tinggi. Selain itu tingkat *self regulated learning* dan stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa yang menyusun skripsi berada pada tingkat sedang, dengan pengaruh variabel *self regulated learning* terhadap variabel stres akademik sebesar 14,1 %.

References

1. Kemendikbud, "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003," Undang. Republik Indones., no. 1, pp. 1-26, 2003, doi: 10.16309/j.cnki.issn.1007-1776.2003.03.004.
2. K. A. Triana, "Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dengan Prokrastinasi Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik (Fisipol) Universitas Mulawarman Samarinda," Ejournal.Psikologi.Fisip-Unmul.Ac.Id, vol. 1, no. 3, pp. 164-170, 2013, [Online]. Available: [http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal_Kumala_Ayu_\(02-19-14-06-49-22\).pdf](http://ejournal.psikologi.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2014/02/eJournal_Kumala_Ayu_(02-19-14-06-49-22).pdf).
3. Legiran, M. Z. Azis, and N. Bellinawati, "Faktor Resiko Stres dan Perbandingannya Pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang," J. Kedokt. dan Kesehat., vol. 2, no. 2, pp. 197-202, 2015.
4. W. L. Dickinson, *Increasing Coping Resources: An Experimental Intervention Approach*, vol. 67, no. 12-B. 2007.
5. H. Martini, "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa," 2012.
6. L. P. Womble, "Impact Of Stress Factors On Callege Students Academic Performance," 2001.
7. C. A. Wolters, P. R. Pintrich, and S. A. Karabenick, "Assessing Academic Self-Regulated Learning," vol. 2003, no. March, 2003.
8. S. Wulandari, "Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri siswa kelas x smk santa maria jakarta," J. Psiko-Edukasi, vol. 14, no. 2, pp. 94-100, 2016.
9. B. J. Zimmerman, *A Social Cognitive View Of Self - Regulated Academic Learning*, vol. 81, no. 3. 1989.
10. Desmita, *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2009.
11. M. R. E. Putri, "Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa," Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2017.
12. S. Azwar, *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
13. I. Rakhmawati, P. Farida, and Nurhalimah, "Sumber Stress Akademik Dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan DKI Jakarta," JKep, vol. vol 2 no 3, pp. 72-84, 2014.
14. Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta, 2015.

15. S. Azwar, Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007.
16. S. Hadi, Analisis butir untuk instrumen angket, tes dan skala nilai dengan basica. Yogyakarta: Andi Offset, 1991.