

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

SKRIPSI



OLEH:

Tamara Thalia Theja
NRP. 7103017019

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2020**

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

SKRIPSI

Diajukan Kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



OLEH:

Tamara Thalia Theja
NRP. 7103017019

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

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

Oleh:

Tamara Thalia Theja
7103017019

Skripsi telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan kepada tim penguji skripsi.

Pembimbing : Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog (EWL)
NIDN : 0704118303
Email : elisabet_hapsari@ukwms.ac.id

Surabaya, 27 November 2020

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

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

Nama : Tamara Thalia Theja

NRP : 7103017019

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

***SELF REGULATED LEARNING* DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN 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, 7 Januari 2021

Yang menyatakan,



Tamara Thalia Theja

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Tamara Thalia Theja

NRP : 7103017019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

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

Benar-benar merupakan hasil karya 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 kepada pihak-pihak terkait.

Dengan ini surat pernyataan dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, 7 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,



Tamara Thalia Theja

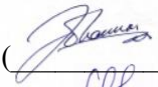
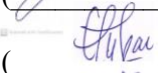
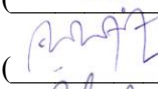
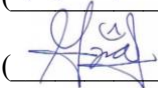
HALAMAN PENGESAHAN

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



Dewan Penguji :

- | | | |
|---------------|---|---|
| 1. Ketua | : Johannes Dicky S, M.Psi., Psikolog | () |
| 2. Sekretaris | : Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog | () |
| 3. Anggota | : Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog | () |
| 4. Anggota | : M.D. Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog | () |

NIDN : 0704118303

HALAMAN PERSEMBAHAN

Seluruh hasil penelitian ini dipersembahkan

Kepada

SANG BUDDHA

Keluarga Tercinta

(Nenek, Mama, Papa, dan Jeffryn)

Semua teman yang dari awal selalu mendampingi dan mendukung
saya

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

HALAMAN MOTTO

Bangun! Jangan lengah! Tempuhlah kehidupan benar. Barangsiapa menempuh kehidupan benar maka ia akan hidup bahagia di dunia ini maupun di dunia selanjutnya.

(Dhammapada, XIII: 168)

Sebenarnya, orang-orang yang baik adalah mereka yang senantiasa berterimakasih dan bersyukur.

(Vinnaya, IV: 56)

UNGKAPAN TERIMAKASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Sang Buddha atas segala rahmat-Nya dan penyertaan-Nya kepada peneliti selama pengerjaan skripsi sehingga dapat selesai dengan tepat waktu. Penyelesaian skripsi ini ditemani dan didukung oleh berbagai pihak. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang turut membantu dan mendukung peneliti selama pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Sang Buddha yang selalu menyertai dan memberkati peneliti dalam penyelesaian skripsi.
2. Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Penasihat Akademik peneliti mulai dari semester 7, terima kasih banyak atas segala bantuan yang diberikan dalam mendukung penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing, terima kasih banyak atas bimbingannya selama pengerjaan skripsi dari awal hingga dapat terselesaikan dengan tepat waktu dan baik. Terima kasih banyak telah meluangkan waktu, kesabaran, dan dukungan untuk membimbing peneliti.
4. Ibu Eli Prasetyo, M.Psi., Psikolog selaku Penasihat Akademik peneliti mulai dari Semester 1 hingga Semester 6, terima kasih banyak atas segala bantuan yang diberikan dalam mendukung penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Johannes Dicky S, M.Psi., Psikolog dan M.D. Rama Adhyatma, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji dan Anggota Penguji, terima kasih banyak atas masukan-masukan dan waktu yang diberikan kepada peneliti dalam mendukung penyelesaian skripsi ini.
6. Mahasiswa Fakultas Kedokteran angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang merupakan subjek dalam penelitian ini. Terima kasih banyak atas kerja sama dan partisipasi dalam penyelesaian skripsi ini. Selain itu, terima kasih juga kepada beberapa mahasiswa yang memberikan semangat dan dukungan kepada peneliti sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.
7. Keluarga tercinta yaitu Nenek, Mama, Papa, dan Jeffryn yang selalu memberi dukungan setiap waktu. Terima kasih karena telah

- mendukung, mendoakan, memberi perhatian, menerima peneliti apa adanya selama ini hingga akhir proses pengerjaan skripsi.
8. Sahabat-sahabat tercinta peneliti, terima kasih banyak karena telah selalu menemani, mendukung dan membantu dalam segala hal, yaitu:
 - a. YUMEJOSHI, yaitu La, Lin, dan Ruth, terima kasih banyak karena telah menjadi teman seperjuangan sejak SMA hingga saat ini, terima kasih karena telah mendukung dan menemani peneliti dari awal hingga skripsi ini dapat selesai.
 - b. INDOMIELOVERS, yaitu Dicta, Mira, Nur, dan Grace, terima kasih banyak telah menemani, membantu, memberi semangat, membuat kenangan bersama dari awal perkuliahan hingga akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
 - c. ANTI BAPER BAPER GROUP, yaitu Koyori, Zen, Yuki, dan Nao, terima kasih banyak telah menemani, memberikan semangat dan dukungan dari semester 3 hingga proses pengerjaan skripsi dapat terselesaikan tepat waktu.
 9. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang sudah banyak membantu dan memberikan pembelajaran yang sangat berharga bagi peneliti dari semester awal hingga semester akhir.
 10. 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, terutama dalam hal administrasi.
 11. Angkatan 2017 Fakultas Psikologi UKWMS atas segala kebersamaan dan dukungan selama proses perkuliahan di UKWMS. Terima kasih banyak untuk mahasiswa yang menemani dan memberikan dukungan kepada peneliti selama ini.
 12. Semua pihak terkait, teman-teman dan kerabat yang selalu mendukung peneliti yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
 13. Terima kasih kepada diri saya sendiri atas perjuangan menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
HALAMAN MOTTO.....	viii
UNGKAPAN TERIMAKASIH.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
ABSTRAKSI.....	xviii

BAB I

PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	7
1.3. Rumusan Masalah.....	8

1.4.	Tujuan Penelitian.....	8
1.5.	Manfaat Penelitian.....	8
1.5.1.	Manfaat teoritis.....	8
1.5.2.	Manfaat praktis.....	8

BAB II

LANDASAN

TEORI.....	10
2.1. Stres Akademik.....	10
2.1.1. Pengertian stres akademik.....	10
2.1.2. Jenis stres.....	10
2.1.3. Aspek-aspek stres.....	10
2.1.4. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres.....	11
2.1.5. Tahapan-tahapan stres.....	13
2.1.6. Dampak stres.....	14
2.2. <i>Self Regulated Learning</i>	15
2.2.1. Pengertian <i>self regulated learning</i>	15
2.2.2. Aspek-aspek <i>self regulated learning</i>	15
2.3. Hubungan antara <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik pada Mahasiswa.....	16
2.4. Hipotesis.....	18

BAB III

METODE PENELITIAN.....	19
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	19
3.2. Definisi Operasional.....	19
3.3. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	20
3.4. Metode Pengumpulan Data.....	20
3.4.1. Skala stres akademik.....	21
3.4.2. Skala <i>self regulated learning</i>	21
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	22
3.5.1. Validitas.....	22
3.5.2. Reliabilitas.....	23
3.6. Teknik Analisis Data.....	23
3.7. Etika Penelitian.....	24

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	25
4.1. Orientasi Kancan Penelitian.....	25
4.2. Persiapan Pengambilan Data.....	26
4.3. Pelaksanaan Penelitian.....	28
4.4. Hasil Penelitian.....	29
4.4.1. Uji validitas.....	29

4.4.2.	Uji reliabilitas.....	32
4.4.3.	Deskripsi identitas subjek.....	33
4.4.4.	Deskripsi data variabel penelitian.....	33
4.4.5.	Uji asumsi.....	37
4.4.6.	Uji hipotesis.....	38

BAB V

PENUTUP.....	39
5.1. Bahasan.....	39
5.2. Simpulan.....	42
5.3. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Kesulitan yang Dialami saat Perkuliahan.....	2
Tabel 3.1 Bobot Nilai Aitem <i>Favourable</i> dan <i>Unfavourable</i>	21
Tabel 3.2. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	21
Tabel 3.3. <i>Blueprint Self Regulated Learning Scale</i>	22
Tabel 4.1. <i>Blueprint</i> Skala Stres Akademik.....	27
Tabel 4.2. <i>Blueprint Self Regulated Learning Scale</i>	27
Tabel 4.3. Aitem Gugur dan Sahih Skala Stres Akademik.....	30
Tabel 4.4. Aitem Sahih Skala Stres Akademik.....	30
Tabel 4.5. Aitem Gugur dan Sahih Skala <i>Self Regulated Learning</i> ..	31
Tabel 4.6. Aitem Sahih Skala <i>Self Regulated Learning</i>	32
Tabel 4.7. Distribusi Jumlah Subjek.....	33
Tabel 4.8. Kategorisasi Variabel Stres Akademik.....	35
Tabel 4.9. Kategorisasi Variabel <i>Self Regulated Learning</i>	36
Tabel 4.10. Tabulasi Silang <i>Self Regulated Learning</i> dan Stres Akademik.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A : Data Mentah Skala Stres Akademik.....	46
LAMPIRAN B : <i>Coding</i> Skala Stres Akademik Keseluruhan.....	56
LAMPIRAN C : Kategorisasi Skala Stres Akademik.....	66
LAMPIRAN D : Data Mentah Skala <i>Self Regulated Learning</i>	77
LAMPIRAN E : <i>Coding</i> Skala <i>Self Regulated Learning</i> Keseluruhan.....	87
LAMPIRAN F : Kategorisasi Skala <i>Self Regulated Learning</i>	97
LAMPIRAN G : Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik (Putaran I).....	108
LAMPIRAN H : Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik yang digunakan.....	111
LAMPIRAN I : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated</i> <i>Learning</i> (Putaran I).....	113
LAMPIRAN J : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated</i> <i>Learning</i> (Putaran II).....	116
LAMPIRAN K : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated</i> <i>Learning</i> (Putaran III).....	119
LAMPIRAN L : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated</i> <i>Learning</i> (Putaran IV).....	121
LAMPIRAN M : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated</i> <i>Learning</i> (Putaran V).....	123

LAMPIRAN N : Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Self Regulated Learning</i> yang digunakan.....	125
LAMPIRAN O : Tabulasi Silang.....	127
LAMPIRAN P : Uji Normalitas dan Linieritas.....	128
LAMPIRAN Q : Analisis Korelasi.....,,,,,	130

Tamara Thalia Theja (2020). “*Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAKSI

Mahasiswa dalam perkuliahan sehari-hari harus menyelesaikan tugas-tugas akademik antara lain tugas gambar anatomi, laporan, presentasi, praktikum, ujian, ada pula mahasiswa yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan. Hal-hal tersebut berpotensi memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Salah satu faktor yang diduga dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa adalah *self regulated learning*. Mahasiswa dengan *self regulated learning* yang tinggi cenderung menjaga motivasi belajar, membuat rencana belajar, mengatur lingkungan belajarnya dengan cara tertentu agar dapat belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Stres akademik yang rendah akan diikuti dengan *self regulated learning* yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Subjek dalam penelitian ini ($N = 139$) adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2017, 2018, dan 2019. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode *incidental sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengukur skala stres akademik dan *self regulated learning*. Data yang diperoleh dianalisis dengan perhitungan parametrik Korelasi *Pearson Product-moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan hasil koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,473 yang berarti ada hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Semakin rendah *self regulated learning*, maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Kata kunci: stres akademik; *self regulated learning*; mahasiswa.

Tamara Thalia Theja (2020). “Self Regulated Learning and Academic Stress of Medical Students in Widya Mandala Catholic University Surabaya”. ***Undergraduate Thesis***. Widya Mandala Catholic University Surabaya Faculty of Psychology.

ABSTRACT

College students must done their assignments like do anatomic drawing, reports, presentations, practicum, exams, as well as students that participating in student organization activities. These things have the potential to trigger academic stress in college students. Self regulated learning is considered to be one of the factors that reduce academic stress of the college students. College students that have higher self regulated learning tend to maintain the motivation, planning, organize their learning environment, and complete their assignments properly. 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 Medical Students in Widya Mandala Catholic University Surabaya. Subjects in this research ($N = 139$) is the Class of 2017, 2018, and 2019 Medical Students. This study uses incidental sampling. Data were collected by using questionnaires to measure academic stress and self regulated learning of the students. Data were analyzed using parametric Pearson Product-moment Correlation. Result shows that $p=0,000$ ($p < 0,05$) and correlation coefficient $r_{xy}=-0,473$ means that there is a significant negative correlation between self regulated learning and stress academic of Medical Students in Widya Mandala Catholic University Surabaya. The lower self regulated learning then the higher academic stress of Medical Students in Widya Mandala Catholic University Surabaya.

Keywords: *academic stress, self regulated learning, college students.*