

SELF-REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK SAAT PEMBELAJARAN DARING DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA UNIVERSITAS X DI JAKARTA BARAT

¹Aulia Kirana,²Wahyu Juliartiko

Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana, Jakarta

¹auliakirana.2704@gmail.com

Received: 12 Februari 2021

Revised: 13 April 2021

Accepted: 16 April 2021

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan *self-regulated learning* dan stres akademik selama pembelajaran daring COVID-19. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 232, yang terdiri dari 81 laki-laki dan 151 perempuan. Alat ukur penelitian ini menggunakan skala *self-regulated learning* dan skala stres akademik. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di universitas X di Jakarta Barat. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-regulated learning* maka semakin rendah stres akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan adanya *self-regulated learning* dan stress akademik saat pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19.

Kata kunci: *self-regulated learning*, stres akademik, mahasiswa, COVID-19

Abstract

This study aims to look at the relationship between *self-regulated learning* and academic stress during COVID-19 online learning. The sample in this study amounted to 232, consisting of 81 men and 151 women. The measuring instrument of this study uses a scale of *self-regulated learning* and a scale of academic stress. The results obtained in this study showed a significant negative relationship between *self-regulated learning* and student academic stress during online learning during the COVID-19 pandemic at X university in West Jakarta. This shows that the higher the *self-regulated learning*, the lower the student's academic stress. This shows the existence of *self-regulated learning* and academic stress during online learning during the COVID-19 pandemic.

Keywords: *self-regulated learning*, academic stress, college students, COVID-19

PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 yang terjadi diseluruh dunia mempengaruhi berbagai sektor salah satunya adalah sektor pendidikan. Pada kondisi saat ini kegiatan belajar terhenti guna menekan penyebaran virus COVID-19,

sehingga berbagai kegiatan di segala bidang akhirnya dilakukan dengan terbatas, termasuk kegiatan pendidikan yang dilakukan secara daring (Pratiwi, 2020). Saat ini tenaga pengajar diharuskan melakukan perpindahan

secara massal yang belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka ke pendidikan daring atau pendidikan jarak jauh (Herliandry, Nurhasanah, Suban, & Kuswanto, 2020). Hal ini didukung dengan perkembangan teknologi yang pada saat ini telah menjadi revolusi industri 4.0. Oleh karena itu, pembelajaran daring secara efektif dilakukan untuk tetap melangsungkan kegiatan pendidikan meskipun, pendidik dan peserta didik berada di tempat yang berbeda (Wargadinata, Maimunah, Dewi, & Rofiq, 2020).

Namun di samping beberapa keunggulan yang dihadirkan oleh pembelajar daring saat ini, kendala serta kekurangan dari pembelajaran daring juga banyak dihadapi baik oleh tenaga pengajar maupun peserta didiknya. Hal ini biasanya sangat terkait dengan peserta didiknya yang mencoba untuk memhami dan mempelajari isi dari kegiatan belajar yang mereka lakukan. Kendala tersebut antar lain masalah teknis yang umumnya sering terjadi akibat *error*nya server, kendala koneksi internet dan semacamnya. Kemudian, dari sisi ketersediaan bahan pembelajaran, hal ini akan menjadi kendala apabila bahan pembelajaran tersebut sulit diakses (Sari, 2020).

Pada akhirnya permasalahan pembelajaran daring ditambah dengan tuntutan dari lembaga pendidikan untuk tetap memenuhi standarisasi nilai yang telah ditetapkan juga menjadi sebuah masalah bagi mereka dalam belajar yang mengakibatkan

mereka mengalami stres. Beberapa kendala dan masalah tersebutlah yang akhirnya menjadi *stressor* akademik bagi mereka. Menurut Gadzella dan Masten (2005), stres akademik merupakan reaksi individu terhadap *stressor* akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap *stressor* tersebut.

Bakhsh dan Sayed (2015) menyatakan *stressor* akademik yang dialami oleh mahasiswa tidak terbatas dari pembelajaran daring saja namun juga termasuk sistem semester, masalah finansial dan sumber daya yang tidak efisien untuk melakukan kegiatan akademik. Stres yang mereka hadapi berdampak pada kegiatan akademiknya. Hal ini membuat mahasiswa perlu menyusun strategi dalam melaksanakan kegiatan akademik. Salah satunya adalah menggunakan strategi *self-regulated learning*. Menurut Zimmerman, Boekaerts, Winne (dalam Panadero, 2017), *self-regulated learning* merupakan usaha yang dilakukan dengan sengaja, terencana yang bersifat siklus di mana pikiran, perasaan, dan tindakan dikelola untuk mencapai tujuan akademik. *Self-regulated learning* ini berorientasi pada penguasaan tugas dimana individu memiliki keinginan untuk memperoleh pemahaman belajar, memilih tugas yang relatif lebih sulit, dan menggunakan strategi belajar yang lebih efektif. Masalah yang dihadapi khususnya pembelajaran daring membuat mereka sulit untuk menerapkan *self-regulated learning*. Pada dasarnya sebagian besar mahasiswa yang mencapai studi yang

lebih tinggi kurang siap untuk menghadapi tuntutan. Mereka sulit untuk meregulasi diri dalam proses belajar (Tekeng, 2015). Mengingat *self-regulated learning* sangat diperlukan dalam masa pandemi COVID-19, secara tidak langsung mahasiswa dipaksa untuk mengakali diri agar mampu mendapatkan nilai akademik yang maksimal dengan keadaan yang mendesak seperti saat ini. Keberhasilan individu dalam belajar dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut mengatur diri (Hudaifah, 2020).

Self-regulated learning juga diperlukan mahasiswa agar dapat mengarahkan cara belajarnya dengan menggunakan sejumlah strategi kognitif, metakognitif, motivasional, dan *supportive* yang memungkinkan mereka untuk mengkonstruksi pengetahuan, serta dapat meregulasi keseluruhan proses belajar secara intensional. Intensional yang dimaksud adalah dengan mengetahui keterampilan serta pengetahuan yang mereka miliki agar mampu memahami kebutuhan, memonitor perilakunya dalam belajar, mencocokkan perilaku dan aktivitas dengan tuntutan akademik yang mereka hadapi (Tekeng, 2015). Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ramli, Alvi, Mehrinezh, Ahmadi, (2018) pada mahasiswa S1 di Malaysia, khususnya di daerah Lembah Klang yang menggunakan teknik *convenience sampling* pada 384 partisipan menjelaskan hubungan antara *self-regulated learning* terhadap stres akademik pada mahasiswa di Malaysia. Penelitian tersebut senada dengan penelitian Putri

(2017) mengenai hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalankan skripsi.

Selain itu, penelitian lain dilakukan oleh Priskila dan Savira (2019) juga menguji hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri X Tulungagung dengan sistem *full day school*. Penelitian ini menggunakan subjek berjumlah 210 siswa di SMA X Tulungagung. Hasil dari analisis data menunjukkan semakin tingginya *self-regulated learning* siswa maka semakin rendah stres akademik siswa dan sebaliknya jika semakin rendah *self-regulated learning* siswa maka semakin tinggi stres akademik pada siswa. Adapun hasil penelitian yang kontradiktif ditemukan oleh Halan (2019) dalam mengukur hubungan antara *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa bidikmisi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hasil analisis menemukan tidak terdapat korelasi *self-regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa bidikmisi UKWMS.

Berdasarkan hal tersebut, masa pandemi COVID-19 saat ini cukup mengkhawatirkan bagi kegiatan akademik sehingga penelitian ini perlu diperlukan dalam mengetahui hubungan *self-regulated learning* para pelajar khususnya mahasiswa

yang saat ini sektor pendidikannya sedang terdampak oleh pandemi COVID-19. Masa pandemi saat ini memberikan tekanan yang sangat berpengaruh serta berperan besar dalam meningkatkan kadar stres akademik kepada mahasiswa yang sedang melaksanakan kegiatan akademik di masa pembelajaran daring saat ini. Maka, peneliti ingin melakukan sebuah penelitian mengenai “hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik masa pembelajaran daring COVID-19 di Universitas X di Jakarta Barat”.

Alasan utama mengenai pemilihan judul penelitian ini adalah karena situasi yang menekan bidang akademik saat ini menghasilkan stress akademik pada mahasiswa yang kaitannya erat dengan kemampuan *Self-regulated learning* mahasiswa selama pembelajaran daring. penulis berharap, dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan mampu menemukan hubungan dari *self regulated learning* dengan stress akademik mahasiswa selama pembelajaran daring COVID-19 pada universitas X di Jakarta Barat.

METODE PENELITIAN

Populasi dalam penelitian ini mahasiswa fakultas psikologi kelas karyawan di Universitas X Jakarta Barat. Karakteristik partisipan penelitian ini adalah mahasiswa yang saat masih menempuh pendidikan dan berstatus sebagai mahasiswa aktif. Pada mahasiswa universitas X di Jakarta Barat dengan jumlah 81 responde laki-laki, dan 151

responden perempuan, sehingga total responden berjumlah 232 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*.

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran *self-regulated learning* merupakan alat ukur telah dikembangkan oleh Boekaerts (dimodifikasi oleh Putri, 2018). Alat ukur yang dikembangkan ini mengukur tiga aspek yaitu kognitif, *performance* dan *self-reflection* dengan item sejumlah 39. Pada alat ukur ini terdiri dari empat tingkatan jawaban, yaitu untuk item *favorable* “Sangat Setuju (4)”, “Setuju (3)”, “Tidak Setuju (2)”, dan “Sangat Tidak Setuju (1)”. Skor item *unfavorable* berkebalikan dari penilaian skor item *favorable*. Reliabilitas skala ini adalah sebesar $\alpha = 0.918$.

Selanjutnya, alat ukur yang digunakan dalam pengukuran stres akademik merupakan alat ukur yang telah diadaptasi berdasarkan alat ukur yang dikembangkan oleh Gadzella (dalam Rustam & Tentama 2020) yang mengukur empat aspek yaitu fisik, kognitif, perilaku serta emosi dengan item sejumlah 19. Pada alat ukur ini terdiri dari empat tingkatan jawaban, yaitu untuk item *favorable* “Sangat Setuju (4)”, “Setuju (3)”, “Tidak Setuju (2)”, dan “Sangat Tidak Setuju (1)”. Skor item *unfavorable* berkebalikan dari penilaian skor item *favorable*. Reliabilitas skala ini adalah sebesar $\alpha = 0.792$. Teknik analisis data yang digunakan menggunakan analisis *product moment correlation* dari Pearson. Teknik analisis ini digunakan ntuk

mengukur korelasi *self-regulated learning* dengan stress akademik mahasiswa di masa pembelajaran daring COVID-19. Penelitian ini menggunakan instrumen pengolahan data berbasis komputer berupa SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan pearson correlation di mana hasilnya menunjukkan korelasi antara *self-regulated learning* dan stres akademik yaitu korelasi koefisien (r) sebesar -0.230 ($p < .01$). Dengan demikian, ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-regulated learning* dan stres akademik mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 pada universitas X di Jakarta Barat. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Arabzabeh, Nikdel, Kadivar, dan Kavosin (2012), di Universitas Moallem Iran yang melibatkan 200 mahasiswa yang menunjukkan adanya korelasi negatif *self-regulated learning* dengan stres akademik mahasiswa. Studi lainnya yang dilakukan oleh Keith dkk. (2003) menyatakan meningkatnya *self-regulated learning* akan mengurangi stres akademik mahasiswa. Bamedduty (2008) menemukan bahwa *self-regulated learning* akan memengaruhi stres akademik mahasiswa secara signifikan. Mahasiswa yang mampu menerapkan *self-regulated learning* dalam memenuhi tugas akademiknya akan mengalami tekanan akademik yang rendah

dan memiliki efektivitas belajar yang lebih tinggi.

Hasil temuan selanjutnya, mengungkapkan stres akademik yang cukup tinggi memang berhubungan dengan fungsi eksekutif seperti pengaturan diri dalam belajar mahasiswa. Stres akademik mahasiswa dapat membatasi kemampuan dalam memanfaatkan keterampilan fungsi eksekutif, seperti strategi berpikir kritis, mengarahkan tindakan pada tujuan belajar (Ramli dkk., 2018). Berdasarkan data yang diperoleh juga tampak bahwa responden berjumlah 20 orang (8.6%) yang saat ini menjalani semester 1. Lalu 24 responden (10.3%) yang bersemester 2. Selanjutnya sejumlah 31 responden (13.4%) yang sedang menjalankan semester 3 pada perkuliahannya, lalu 23 orang responden (9.9%) yang saat ini menjalani semester 4.

Lalu sejumlah 19 responden (8.2%) yang menjalani semester 5 dan sejumlah 16 responden (6.9%) yang berkuliah pada semester 6. Lalu ada 8 responden (3.4%) yang menjalani semester 7, serta 40 orang responden (17.2%) yang menjalankan semester 8, yang terakhir ada 51 responden (22%) yang menjalankan perkuliahan di atas 8 semester. Selanjutnya data menunjukkan bahwa ada sejumlah 27 responden yang saat ini masih menjadi pelajar, sekitar 19 responden (8.2%) yang saat ini bekerja sebagai *freelancer*, dan 117 orang responden (50.4%) sebagai pegawai swasta.

Tabel 1.
Statistik Deskriptif *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik

Variabel	Hipotetik				Empirik			
	Xmin	Xmax	Mean	SD	Xmin	Xmax	Mean	SD
<i>Self-regulated learning</i>	39	156	97.5	19.5	85	156	122.73	11.36
Stres akademik	19	76	47.5	9.5	19	71	46.30	6.52

Tabel 2.
Kategorisasi *Self-Regulated Learning* dan Stres Akademik

Kategori	<i>Self-Regulated Learning</i>		Stres Akademik	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	42	18.1%	22	9.5%
Sedang	160	69%	182	78.4%
Tinggi	30	12.9%	28	12.1%
Total	232	100%	232	100%

Sedangkan ada 11 orang responden (4.7%) yang bekerja sebagai aparatur sipil negara. Kemudian sejumlah 8 responden (3.4%) berprofesi sebagai wiraswasta dan ada sejumlah 50 orang responden (21.6%) yang bekerja pada bidang lainnya. Pada pengolahan data secara deskriptif didapatkan 42 responden (18.1%) yang memiliki *self-regulated learning* yang rendah, lalu 160 responden (69%) yang berada pada kategori sedang. Serta 30 orang responden (12%) yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi. Sementara itu, pada stres akademik diperoleh data yaitu sekitar 22 responden (9.5%) yang memiliki stres akademik yang rendah, lalu 182 orang (78.4%) dengan kategori sedang. Sedangkan yang terakhir adalah 28 orang responden (12.1%) pada kategori tinggi. Data menunjukkan bahwa mahasiswa pada Universitas X di Jakarta Barat memiliki jumlah mahasiswa yang memiliki *self-*

regulated learning dengan kategori sedang. Lalu pada kategorisasi variabel stres akademik juga sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres akademik dengan kategori sedang pada penelitian ini menunjukkan mahasiswa pada Universitas X di Jakarta Barat memiliki tingkat *self-regulated learning* yang cukup baik selama pembelajaran daring dimasa pandemi saat ini. Namun hal itu juga bersamaan dengan tingkat stres akademik yang dimiliki oleh mahasiswa dimasa pandemi saat ini yang juga dimiliki sebagian besar mahasiswa. Sebagaimana penjelasan sebelumnya bahwa mahasiswa perlu meningkatkan *self-regulated learning* mereka mengingat hal tersebut adalah bentuk strategi dalam menangani atau menekan tingkat stres akademik dimasa pandemi seperti saat ini. Adapun hasil temuan penelitian ini tidak ditemukan perbedaan *self-regulated learning* berdasarkan jenis kelamin.

Hasil temuan ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2010) yang mengatakan tidak ada perbedaan *self-regulated learning* antara siswa laki-laki dan perempuan. Santrock (dalam Rumanita, Triatri, & Muliarsih, 2017) menyatakan bahwa baik siswa laki-laki dan perempuan memiliki dan menunjukkan karakteristik regulasi diri belajar yang sama. Hal ini terkait tentang bagaimana individu yang memiliki kemampuan regulasi diri belajar menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar, mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasi dan mengendalikan stress sehingga tidak mengganggu kegiatan pembelajaran.

Lebih jauh lagi pada variabel stres akademik juga menunjukkan adanya perbedaan pada jenis kelamin. Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suwartika, Nurdin, dan Rohmadi (2014) yang menunjukkan bahwa perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal tersebut terlihat berdasarkan data yang menunjukkan adanya dominasi tingkat stres akademik berat dan sangat berat pada perempuan daripada laki-laki. Pernyataan tersebut juga sejalan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Agolla dan Ongori (2009) yang menyatakan bahwa perempuan lebih suka dalam melakukan mekanisme koping yang berorientasi pada tugas atau kegiatan akademik, sehingga hal tersebut menyebabkan mereka mudah sekali terdeteksi jika sedang mengalami kondisi stres akademik. Di dalam

penelitian yang dilakukan oleh Norkasiani dan Tamher (2009) bahwa perempuan lebih siap menghadapi masalah dibandingkan dengan laki-laki, karena laki-laki cenderung lebih emosional dalam menyelesaikan masalah.

Pada sebuah penelitian yang dilakukan Sulisworo, Maryani, Hidayat, Agusta, dan Saputri (2020) yang meneliti mengenai profil *self-regulated learning* pada siswa SD, SMP dan SMA di Yogyakarta menunjukkan bahwa sebagian besar dari siswa dari berbagai sekolah yang ada di Yogyakarta memiliki kecenderungan yang baik dalam melakukan *self-regulated learning* dimasa pandemi COVID-19 saat ini. Data tersebut menunjukan kemampuan *planning, monitoring, controlling* dan *reflecting* yang baik pada siswa-siswa tersebut, meskipun kemampuan *reflecting* menunjukkan angka yang berada dibawah kemampuan lainnya. Penelitian mengenai profil data *self-regulated learning* siswa di Yogyakarta ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan saat ini yang menunjukkan bahwa kemampuan *self-reflection* memang sedikit berada di bawah kemampuan *self-regulated learning* lainnya seperti pada aspek kognitif serta *performance*.

Pada kenyataannya dilapangan memang memotivasi diri adalah hal yang paling penting dalam mencapai suatu tujuan, khususnya pada mahasiswa yang memiliki tujuan untuk terlepas dari stres akademik serta mencapai hasil akademik yang memuaskan dimasa pembelajaran daring COVID-19 saat

ini. Sehingga untuk mencapai tujuan tersebut maka mahasiswa saat ini memang perlu menjaga keseimbangan, baik keseimbangan yang bersifat fisiologis maupun psikologis. Hal tersebut juga terlihat jelas pada mahasiswa yang memiliki *self-regulated learning* yang tinggi biasanya tidak akan mengalami kesulitan atau mengalami keluhan yang berarti pada masa pembelajaran daring saat ini begitu juga sebaliknya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-regulated learning* dengan stres akademik di masa pembelajaran daring COVID-19 pada mahasiswa di universitas X Jakarta Barat. Makna dari hubungan negatif yakni, jika *self-regulated learning* mahasiswa tinggi, maka semakin rendah stres akademik mahasiswa saat pembelajaran daring di masa pandemi COVID-19 di Universitas X Jakarta Barat. Adapun saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa di masa pembelajaran daring hendaknya dapat mengatur waktu dengan memprioritaskan kegiatan mana yang lebih penting untuk dilakukan. Mahasiswa juga diharapkan membuat perencanaan dan tujuan belajar. Hal ini dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi tekanan dalam satu waktu, sehingga mereka dapat menyelesaikan tugas-tugas dan mencegah terjadinya stres akademik di masa pandemi COVID-19.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, R. (2010). *Pengelolaan pembelajaran*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Arabzabeh, M., Nikdel, F., Kadivar, P., & Kavosin, J. (2012). The relationship of self-regulation and self-efficacy with academic stress in university students. *International Journal of Education and Psychology in the Community*, 2(2), 102-113.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4, 63-70.
- Bakhsh, M. M., & Sayed, A. (2015). Sources of academic stress: Stress management among regular and executive MBA students. *International Journal of Endorsing Health and Science Research*, 3(1), 17-22. doi:10.29052/IJEHSR.v3.i1.2015.17-22
- Bembenutty, H. (2008). Academic delay of gratification and expectancy value. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 193-202. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.025>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1-10

- Halan, V. P. (2019) *Hubungan antara self-regulated learning dan stress akademik mahasiswa bidikmisi UKWMS*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Universitas Katolik Widya Mandala.
- Herliandry, L. D., Nurhasanah, N., Suban, M. A., & Kuswanto, H. (2020). Pembelajaran pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 22(1), 65-71. <https://doi.org/10.21009/jtp.v22i1.15286>
- Hudaifah, F. (2020). The role of self-regulated learning in the COVID-19 pandemic era. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 76-84. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.773>
- Keith, N., Hodapp, V., Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Cross-sectional and longitudinal confirmatory factor models for the German test anxiety inventory: A construct validation. *Anxiety, Stress and Coping*, 16(3), 251-270. Doi: 10.1080/1061580031000095416
- Norkasioni, N., & Tamher, S. (2009). *Kesehatan usia lanjut dengan pendekatan asuhan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Panadero. E. (2017). A review of self-regulated learning: Six models and four directions for research. *Frontiers in Psychology*, 8, 422. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00422>
- Pintrich, P. R. (2000) The role of goal orientation in self-regulated learning. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 451-502). Cambridge: Academic Press.
- Putri, M. R. E. (2017). *Hubungan antara self-regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*. Skripsi (tidak diterbitkan) Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Pratiwi, E. W. (2020). Dampak COVID-19 terhadap kegiatan pembelajaran online di sebuah perguruan tinggi Kristen di Indonesia. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 1-8. doi: doi.org/10.21009/PIP.341.1
- Priskila, S., & 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. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(3), 1-7.
- Ramli, N. R., Alavi, M., Mehrihezad, S. A., & Ahmadi. A. (2018) Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Journal of Behavioral Science*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Ruminta, R., Triatri, S., & Muliarsih, H. (2017). Perbedaan regulasi diri belajar pada siswa Sekolah Dasar kelas VI

- ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 286-294.
- Rustam, H. R., & Tentama. F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific & Technology Research*, 9(1), 661-667.
- Sari, A. J. (2020). *Kendala, dampak, kelebihan serta kelemahan pembelajaran jarak jauh berbasis online*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Sulisworo, D., Fitriawanawati, M., Maryani, I., Hidayat, S., Agusta, E., & Saputri, W. (2020). Students' self-regulated learning (SRL) profile dataset measured during COVID-19 mitigation in Yogyakarta, Indonesia. *Data in Brief*, 33. <https://doi.org/10.1016/j.dib.2020.106422>
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik mahasiswa reguler program studi DIII Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 9(3), 173-189.
- Tekeng, N. Y. (2015). Belajar berdasar regulasi diri dalam pembelajaran di perguruan tinggi. *Lentera Pendidikan*, 18(1), 82-94. doi: 10.24252/lp.2015v18n1a7
- Wargadinata, A., Maimunah, I., Dewi, E., & Rofiq, Z. (2020). Student's responses on learning in the early COVID-19 pandemic. *Jurnal Keguruan dan Ilmu Tabbiyah*, 5(1), 141-153.