

ABSTRAK

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP
STRES AKADEMIK MAHASISWA
(Studi Korelasi pada Keluarga Mahasiswa/Pelajar Katolik
Sumatera bagian Selatan di Yogyakarta)**

Theresia Syarli Nurfitriani
Universitas Sanata Dharma
2022

Penelitian ini bertujuan untuk; 1) mengetahui tingkat regulasi diri dalam belajar mahasiswa KMPKS Yogyakarta; 2) mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa KMPKS Yogyakarta; 3) mengetahui hubungan antara regulasi diri dan stres akademik KMPKS Yogyakarta; 4) mengetahui butir item tingkat regulasi diri belajar yang teridentifikasi rendah yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan; 5) mengetahui butir item tingkat stres akademik yang teridentifikasi tinggi yang dapat diusulkan sebagai topik bimbingan.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa KMPKS yang sedang kuliah di Yogyakarta berjumlah 50 orang. Pengumpulan data menggunakan: 1) Kuesioner Regulasi Diri dalam Belajar dengan 16 item valid dan memiliki indeks reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,733; 2) Kuesioner Stres Akademik dengan 18 item valid dan memiliki indeks reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,887. Teknik analisis data menggunakan teknik deskriptif kategorisasi dan teknik korelasi *Pearson Product Moment*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 3 mahasiswa (6%) memiliki regulasi diri dalam belajar pada kategori sangat tinggi, 20 mahasiswa (40%) tinggi, 23 mahasiswa (46%) sedang, 4 mahasiswa (8%) rendah dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori sangat rendah. Untuk variabel stres akademik terdapat 1 mahasiswa (2%) berada pada kategori sangat tinggi, 12 mahasiswa (24%) tinggi, 33 mahasiswa (66%) sedang, 4 mahasiswa (8%) rendah dan tidak terdapat mahasiswa pada kategori sangat rendah. Pengujian hipotesis menghasilkan nilai koefisien korelasi *Pearson Product Moment* $r = -0,389$ dengan $\rho = 0,005$ ($\rho < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik mahasiswa.

Kata kunci: Regulasi Diri dalam Belajar, Stres Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF SELF-REGULATED LEARNING AND STUDENT ACADEMIC STRESS

(The Correlation Study on Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta)

*Theresia Syarli Nurfitriani
Sanata Dharma University
2022*

The purposes of this research are; 1) to know the level of self-regulated learning on Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta; 2) to know the level of academic stress of students on Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta 3) to find out the relationship between self-regulated learning and academic stress at Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta 4) to know the items of self-regulated learning that reached low scores that could be proposed as a topic of guidance 5) to know the items of academic stress that reached high scores that could be proposed as a topic of guidance

This is a descriptive correlation research. The subjects in this study were 50 students from The Catholic Students of Southern Sumatra Community) who were studying in Yogyakarta. Data collection used: 1) The Self-Regulated Learning Questionnaire with 16 valid items and has a Cronbach Alpha reliability index of 0.733; 2) The Academic Stress Questionnaire with 18 valid items and has a Cronbach Alpha reliability index of 0.887. The data analysis technique operated descriptive categorization technique and Pearson Product Moment correlation technique.

The results showed that 3 students (6%) had the the highest level of self-regulated learning, 20 students (40%) high, 23 students (46%) moderate, 4 students (8%) low and there were no students (0 %) in the lowest category. Then 1 student (2%) had the highest level of academic stress, 12 students (24%) high, 33 students (66%). moderate, 4 students (8%) low and there were no students in the lowest category. Pearson Product Moment correlation coefficient value is $r = -0.389$ with $p = 0.005$ ($p < 0.05$). The result indicates that there is a significant negative relationship between self-regulated learning ability and student academic stress.

Key Words: Self-Regulated Learning, Academic Stress, Students