

**STRES AKADEMIK MAHASISWA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
DITINJAU DARI *SELF REGULATED LEARNING***



**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Strata Satu Pendidikan (S.Pd)

Disusun Oleh :

**Syarifah Zaidah**  
NIM. 19104010018

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

# SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 513056 Fax. (0274) 586117 Yogyakarta 55281

## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-3270/Un.02/DT/PP.00.9/11/2023

Tugas Akhir dengan judul : STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DITINJAU DARI SELF REGULATED LEARNING

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : SYARIFAH ZAIDAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 19104010018  
Telah diujikan pada : Selasa, 10 Oktober 2023  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Prof. Dr. Eva Latipah, S.Ag., S.Psi., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6572e4bdec856



Penguji I

Sri Purnami, S.Psi, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 657690f4d0b67



Penguji II

Indriyani Ma'rifah, M.Pd.I.  
SIGNED

Valid ID: 65717d391e81



Yogyakarta, 10 Oktober 2023  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 65769812e13c7

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

### SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

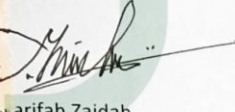
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syarifah Zaidah  
NIM : 19104010018  
Program Studi : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya skripsi saya ini adalah asli hasil karya atau penelitian saya sendiri bukan plagiasi dari hasil karya orang lain. Jika ternyata di kemudian hari terbukti plagiasi, maka saya bersedia untuk ditinjau kembali hak kesarjanaan saya.

Yogyakarta, 28 September 2023

Yang menyatakan

  
Syarifah Zaidah  
NIM. 19104010018

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

### SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Hal : Skripsi  
Lamp. : 3 eksemplar

Kepada  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Yogyakarta

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Syarifah Zaidah  
NIM : 19104010018  
Judul Skripsi : Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Ditinjau dari *Self Regulated Learning*

Sudah dapat diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu Pendidikan

Dengan ini kami berharap agar skripsi Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Yogyakarta,  
Pembimbing

Prof. Dr. Eva Latipah, S.Pd., S.Psi., M.Si.  
NIP. 197806082006042032

## MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan” (Q.S. Al Hasyr 59:18) <sup>1</sup>



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Terjemah Al Qur'an Al Quddus, Kudus:PT. Buya Barokah, hlm. 547

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini dipersembahkan untuk:

Almamater Tercinta

Program Studi Pendidikan Agama Islam

Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

**SYARIFAH ZAIDAH.** *Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam ditinjau dari Self Regulated Learning.* **Skripsi. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2023.**

Latar belakang penelitian ini adalah adanya tuntutan yang tinggi bagi mahasiswa untuk belajar secara mandiri selama proses penyusunan skripsi yang bersifat individual. Hal ini tak jarang menjadikan mahasiswa menjumpai peluang, tantangan, dan hambatan yang berdampak munculnya rasa tidak tenang dan khawatir, sehingga rentan mengalami stres. Salah satu faktor yang dapat mengendalikan stres akademik mahasiswa adalah kemampuan dalam mengatur strategi dalam proses belajar, hal ini ditandai dengan kemampuan mengatur belajar agar lebih efektif dan efisien serta mampu untuk fokus terhadap tujuan dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti perbedaan stres akademik dengan *self regulated learning* mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam yang sedang menyusun skripsi dari angkatan 2016-2019, dengan sampel penelitian 77 mahasiswa dari angkatan 2019. Data diambil menggunakan penyebaran skala. Uji hipotesis dilakukan menggunakan teknik analisis *Chi Kuadrat*, dengan bantuan aplikasi *SPSS 21 for windows*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) Tingkat stres mahasiswa mayoritas berkategori sedang. 2) *Self regulated learning* mahasiswa mayoritas berkategori tinggi. 3) Hasil uji hipotesis variabel stres akademik dengan *self regulated learning* menunjukkan nilai Asymp Sig. (2-sided) pada uji *Chi Kuadrat* adalah sebesar 0,000. Dan nilai *Chi Kuadrat*  $125,364 > 9,488$ . Maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan variabel stres akademik dengan *self regulated learning* mahasiswa.

**Kata Kunci:** Stres Akademik, *Self Regulated Learning*, Skripsi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah swt. yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Shalawat serta salam tetap tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw. yang telah membawa risalahnya kepada umat manusia, sehingga mampu membawa dari zaman jahiliyah menuju zaman terang hingga saat ini.

Penyusunan skripsi ini merupakan kajian singkat mengenai stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam ditinjau dari *self regulated learning*. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan dengan baik tanpa bantuan, nasihat, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada seluruh pihak, khususnya kepada::

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, MA. selaku rector UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Sri Sumarni, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan
3. Ibu Prof. Dr. Eva Latipah, S.Pd., S.Psi., M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga dan juga selaku Dosen Pembimbing Skripsi
4. Bapak Dr. Mohammad Agung Rokhimawan, M.Pd. selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



5. Bapak Drs. H. Radino, M.Ag. Selaku Dosen Penasihat Akademik
6. Segenap dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
7. Ibu Siti Ngaisah, sebagai orang tua yang paling saya cintai dengan segenap kasih sayang, cinta, serta pengorbanannya
8. Atika Rahmah, Isrofi Rusli, Anita Supiyah dan Ahmad Muzakki selaku kakak-kakak yang selalu membantu dan mendoakan
9. Bapak Ahmad Arif Rakhman dan Bapak K. Imanuddin yang selalu memotivasi dan tiada henti mendoakan
10. Ibu Nyai Khusnul Khatimah Warson beserta keluarga selaku pengasuh Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q yang selalu menginspirasi dan memberikan doa
11. Seluruh teman Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019
12. Keluarga Besar Kamar 2A Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek Q yang selalu memberi semangat selama proses penyusunan skripsi
13. Keluarga Besar UKM Korps Sukarela Palang Merah Indonesia UIN Sunan Kalijaga yang menjadi tempat berkembang saya selama menempuh perkuliahan disini
14. Teman-teman seperjuangan, Tiara Khaerani, Nila Afnilul Lisa, Lailatul Azizah, Nur Istiqomah, dan Fariha Nur Fadhila yang telah membantu penyusunan skripsi

15. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga Allah swt. memberikan balasan yang terbaik atas segala bantuan, dukungan, dan jasa yang telah diberikan.

Yogyakarta, 28 September 2023

Penulis



Syarifah Zaidah  
NIM. 19104010018



## DAFTAR ISI

<b>SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	ii
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>MOTTO</b> .....	iv
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I</b> .....	1
<b>PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	6
D. Kajian Pustaka .....	8
<b>BAB II</b> .....	19
<b>KAJIAN TEORI</b> .....	19
A. Stres Akademik .....	19
B. <i>Self Regulated Learning</i> .....	25
C. Karakteristik Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi .....	38
D. Keterkaitan <i>Self Regulated Learning</i> dengan Stres Akademik .....	40
E. Hipotesis .....	42
<b>BAB III</b> .....	44
<b>METODE PENELITIAN</b> .....	44
A. Jenis Penelitian .....	44
B. Variabel Penelitian .....	44
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	46
D. Subjek Penelitian .....	48
D. Instrumen Pengumpulan Data .....	49

<b>BAB IV</b> .....	60
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	60
A. Persiapan Penelitian .....	60
1. Persiapan Alat Ukur .....	60
2. Pelaksanaan Uji Coba.....	61
3. Hasil Uji Coba .....	61
B. Pelaksanaan Penelitian .....	65
C. Hasil Penelitian.....	66
1. Deskripsi Data Penelitian .....	66
2. Deskripsi Hasil Penelitian .....	70
3. Uji Normalitas .....	72
4. Uji Homogen .....	72
5. Uji Hipotesis.....	73
D. Pembahasan .....	75
<b>BAB V</b> .....	84
<b>PENUTUP</b> .....	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran .....	85
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	86

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR TABEL

Tabel I Distribusi Aitem Self Regulated Learning .....	51
Tabel II Distribusi Aitem Stres Akademik .....	54
Tabel III Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik .....	61
Tabel IV Hasil Uji Validitas Skala Self Regulated Learning .....	63
Tabel V Hasil Analisis Deskripsi Data Penelitian .....	66
Tabel VI Kategorisasi Data Variabel Stres Akademik .....	68
Tabel VII Kategorisasi Variabel Self Regulated Learning .....	70
Tabel VIII Hasil Uji Normalitas .....	72
Tabel IX Hasil Uji Homogen .....	73
Tabel X Hasil Uji Hipotesis .....	74



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I Blueprint Skala Self Regulated Learning .....	90
LAMPIRAN II Blueprint Skala Stres Akademik .....	97
LAMPIRAN III Skala Uji Coba .....	103
LAMPIRAN IV Skala Penelitian .....	109
LAMPIRAN V Validitas Skala Self Regulated Learning .....	114
LAMPIRAN VI Reliabilitas Skala Self Regulated Learning (Uji Coba) .....	130
LAMPIRAN VII Reliabilitas Skala Stres Akademik (Uji Coba) .....	131
LAMPIRAN VIII Reliabilitas Skala Self Regulated Learning (Penelitian) .....	132
LAMPIRAN IX Reliabilitas Skala Stres Akademik (Penelitian) .....	133
LAMPIRAN X Uji Normalitas .....	134
LAMPIRAN XI Uji Homogenitas .....	135
LAMPIRAN XII Uji Hipotesis .....	136
LAMPIRAN XIII Hasil Responden Skala Penelitian .....	137
LAMPIRAN XIV DATA PENELITIAN .....	151
LAMPIRAN XV ADMINISTRASI .....	154



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa pada perguruan tinggi yang memasuki masa studi semester akhir dituntut untuk sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada perkuliahan tingkat strata satu seorang mahasiswa diberi tugas akhir sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana yang biasa disebut dengan skripsi. Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang menjadi salah satu bukti kemampuan mahasiswa secara akademik.<sup>1</sup>

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh mahasiswa. Oleh sebab itu, mahasiswa mendapatkan tuntutan yang tinggi untuk belajar secara mandiri. Penyusunan skripsi memiliki beberapa proses, di antaranya ialah pengajuan judul skripsi, penyusunan proposal skripsi, seminar proposal skripsi, bimbingan skripsi, penelitian, dan yang terakhir adalah sidang skripsi.

Dalam proses penyusunan skripsi yang cukup panjang tidak jarang menjadikan mahasiswa mengalami berbagai macam tantangan. Tantangan yang dialami oleh mahasiswa akan berdampak dengan masa studi yang menjadi lebih lama dari yang seharusnya atau mengalami keterlambatan kelulusan. Kegagalan yang dialami dalam penyusunan skripsi bisa disebabkan dari kesulitan mahasiswa dalam menemukan judul skripsi,

---

<sup>1</sup> Stefania, Maria Trisna, Maria Fatima (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, Vol. 4, No. 3, hal. 734.

kesulitan mencari literatur atau teori-teori dasar, dana, waktu, dan tenaga, serta adanya kecemasan ketika berhadapan dengan dosen pembimbing.

Peluang dan tantangan yang dialami oleh mahasiswa menyebabkan lahirnya kekhawatiran, frustrasi, merasa rendah diri, bahkan kehilangan motivasi sehingga menjadikan mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami hal tersebut cenderung merasa tidak tenang dalam mengerjakan skripsi dan rentan mengalami stres. Stres merupakan gangguan mental yang dapat dialami oleh siapa saja dan di mana saja. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari stres tidak dapat dihindarkan tak terkecuali di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini disebabkan karena tidak semua mahasiswa memiliki mental yang baik untuk menghadapi tuntutan-tuntutan yang ada di perguruan tinggi. Hal ini menyebabkan mahasiswa tersebut rentan mengalami stres yang bisa dikenal dengan stres akademik.<sup>2</sup>

Salah satu faktor yang dapat mengendalikan stres akademik pada mahasiswa adalah kemampuan dalam mengatur strategi dalam proses belajar. Kemampuan tersebut ditandai dengan kemandirian mahasiswa, kemampuan mengatur belajar agar lebih efektif dan efisien serta kemampuan untuk fokus terhadap tujuan dalam belajar. Kemampuan ini disebut dengan istilah *self regulated learning*.

*Self regulated learning* merupakan aplikasi dari *self regulation* dalam konteks bidang pendidikan. *Self regulated learning* diperlukan oleh

---

<sup>2</sup> Sri Cahya, Ferdy Muzammi (2022). Pengaruh Optimisme terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol. 8. No. 9, hal. 354.



mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu yang disediakan dengan menggunakan kemampuan pengaturan waktu yang baik. Kemampuan *self regulated learning* merupakan kemampuan mengatur dan menjalankan tingkah laku sebagai strategi untuk mencapai tujuan atau prestasi belajar.<sup>3</sup>

Mahasiswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang rendah memiliki potensi mengalami stres akademik yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang tinggi memiliki potensi mengalami stres akademik yang rendah. Mahasiswa dengan kemampuan *self regulated learning* yang baik ditunjukkan dengan memiliki kebiasaan belajar yang teratur dan memiliki strategi belajar untuk mencapai hasil belajar yang baik. Sedangkan mahasiswa yang memiliki kemampuan *self regulated learning* yang rendah cenderung terbiasa menyelesaikan tugas mendekati waktu pengumpulan dan hanya melakukan *review* materi saat mendekati ujian. Hal ini menyebabkan tingginya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut.<sup>4</sup>

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada 7 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi, 6 mahasiswa mengaku mengalami stres selama proses

---

<sup>3</sup> Yulfiana Rohmatin dan Eva Latipah (2015). Self Regulated Learning Mahasiswa Ditinjau dari Motif Memilih Jurusan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XII, No.1, hal. 98.

<sup>4</sup> Maria Resita Eka Putri (2017). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, hal. 4.

pengerjaan skripsi. Empat mahasiswa menyebutkan stres yang dialami dominan berasal dari faktor eksternal, dua lainnya menyebutkan stres yang dialami dominan berasal dari faktor internal. Faktor internal yang menyebabkan munculnya stres selama proses pengerjaan skripsi diantaranya karena perubahan kondisi hati yang tidak stabil, sering menunda-nunda mengerjakan skripsi, *overthinking*, hingga merasa *insecure* terhadap kemampuan diri sendiri. Sedangkan faktor eksternal yang menyebabkan stres akademik diantaranya karena melihat pencapaian teman-teman satu angkatan yang lebih dulu selesai mengerjakan skripsi, keluarga yang menuntut untuk segera menyelesaikan studi, dosen pembimbing yang memberikan revisi berkali-kali, memiliki tanggung jawab pada organisasi yang diikuti dan tuntutan membagi waktu antara kuliah dengan pekerjaan.

Dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa gejala stres akademik yang muncul pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi antara lain adalah sering merasa panik, khawatir, lebih sering menangis, pola makan yang tidak teratur, hingga sulit tidur. Gejala stres yang muncul pada beberapa mahasiswa yang telah diwawancarai dapat dikaitkan dengan teori stres yang dikemukakan oleh Sarafino, bahwa stres memiliki banyak pengaruh pada beberapa aspek seperti aspek fisiologis, aspek kognitif, emosi, dan perubahan perilaku.

Pada aspek fisiologis dampak yang ditimbulkan mencakup peningkatan detak jantung, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan menurunnya sistem imun dalam tubuh. Pada aspek kognitif dampak yang ditimbulkan mencakup ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau susah fokus. Pada aspek emosi, pengaruh yang ditimbulkan mencakup ketakutan, kecemasan, malu, marah, depresi, atau penyangkalan. Stres juga memiliki pengaruh pada perubahan perilaku seperti tindakan konfrontatif mengambil tindakan dan penarikan diri dari lingkungan atau aktivitas sosial yang dirasa mengganggu.

Problematika stres yang diungkapkan tersebut cenderung erat kaitannya dengan perkuliahan mahasiswa, manajemen waktu, dan *self-imposed*. Berdasarkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres terdapat kontrol terhadap stresor, di mana jika mahasiswa tidak melakukan kontrol yang baik dalam kehidupan akademiknya maka akan mengakibatkan stres akademik yang tinggi.<sup>5</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai perbedaan stres akademik dengan *self regulated learning* terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dalam hal ini, penulis menjadikan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 sebagai subjek penelitian. Alasan penulis menjadikan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama

---

<sup>5</sup> Ivana Febriana (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*. Vol. 9, No. 2, hal. 145.

Islam sebagai subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam sebagai calon pendidik generasi Islam diharapkan dapat menerapkan kemampuan *self regulated learning* dalam proses belajar untuk meminimalisir stres akademik, sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan dalam mengajar peserta didik di lingkungan sekolah. Selain alasan yang dijelaskan di atas, penulis memiliki alasan lain yaitu mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2019 adalah subjek yang mampu dijangkau oleh penulis secara materi, waktu, dan tenaga.

Berdasarkan penjelasan masalah di atas, maka penulis melakukan penelitian skripsi dengan judul “Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Ditinjau Dari *Self Regulated Learning*”.

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan deskripsi latar belakang di atas, maka rumusan masalah penulisan proposal skripsi ini yaitu “Apakah ada perbedaan stres akademik ditinjau dari *Self Regulated Learning* Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi?”

#### C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan deskripsi rumusan masalah di atas, maka tujuan dan kegunaan penulisan proposal skripsi ini yaitu:

##### 1. Tujuan penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji secara empiris perbedaan stres akademik ditinjau *self regulated learning* mahasiswa

Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi.

2. Manfaat penelitian

a. Manfaat secara teoretik

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan tentang perbedaan stres akademik yang ditinjau dari *self regulated learning*.

b. Manfaat secara praktis

1) Bagi Mahasiswa

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan praktis terhadap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat mengoptimalkan kemampuan *self regulated learning* untuk meminimalisir stres akademik.

2) Bagi Dosen

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi dosen mengenai kesulitan yang dihadapi mahasiswa ketika proses penyusunan skripsi sehingga dapat memberikan bimbingan dan motivasi terhadap mahasiswa agar dapat mengoptimalkan kemampuan *self regulated learning* untuk meminimalisir stres akademik.

3) Bagi Program Studi

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pihak program studi mengenai masalah dan kesulitan

yang dihadapi oleh mahasiswa sehingga mengalami stres akademik. Selain itu, dapat pula digunakan sebagai saran dan masukan untuk menjadikan lingkungan akademik yang lebih kondusif untuk menunjang proses pengerjaan skripsi mahasiswa.

#### D. Kajian Pustaka

Penulis mengetahui dan menyadari bahwasanya penelitian mengenai stres akademik, *self regulated learning*, dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berjumlah banyak baik secara detail maupun secara umum, karena hal tersebut bukanlah hal yang sama sekali baru. Penelitian-penelitian yang membahas hal tersebut di antaranya sebagai berikut:

1. Penelitian yang berjudul “Identifikasi Stresor Akademik Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” oleh Winda Nor Rahmah Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan penyajian data dalam bentuk narasi dan menggali informasi tentang faktor-faktor penyebab stres akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan yang menunjukkan bahwa ada 8 faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa yang terancam *drop out* yang terbagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan

pemaksaan diri) dan faktor eksternal (keluarga, kampus, dan lingkungan fisik).<sup>6</sup>

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah salah satu variabelnya yaitu stres akademik dan mahasiswa. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah penelitian tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor stres akademik serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang terancam *drop out*, sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *self regulated learning* serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi namun belum terancam *drop out* di Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

2. Penelitian yang berjudul “Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja” oleh Latifah Firdaus, mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, tahun 2020. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan penyajian data dalam bentuk narasi dan menggali informasi tentang strategi regulasi diri dalam belajar mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja. Penelitian ini menghasilkan kesimpulan yang menunjukkan bahwa terdapat 10 strategi yang digunakan oleh

---

<sup>6</sup> Winda Noor Rahmah (2020). Identifikasi Stresor Akademik Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, hal. xii.

mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang bekerja dalam regulasi dalam belajarnya, yaitu strategi mengatur dan mengubah, menetapkan tujuan dan perencanaan, mengulang dan mengingat, evaluasi diri, konsekuensi diri, pembuatan catatan dan mengamati diri, pencarian informasi, mengatur lingkungan belajar, mencari dukungan sosial, dan memeriksa catatan atau tes.<sup>7</sup>

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah salah satu variabelnya yaitu *self regulated learning* dan mahasiswa. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah penelitian tersebut bertujuan untuk menggambarkan regulasi diri dalam belajar saja serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang bekerja, sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *self regulated learning* serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

3. Penelitian yang berjudul “Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19” oleh Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, dan Miranti Rasyid. Penelitian ini menggambarkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama melaksanakan kuliah daring dengan menggunakan metode

---

<sup>7</sup> Latifah Firdaus (2020). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, hal. xi-xii.



kuantitatif deskriptif. Penelitian menghasilkan kesimpulan yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik terbanyak pada kategori sedang yaitu 80 mahasiswa (39,2%), kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%), kategori rendah sebanyak 48 orang (21%), kategori sangat tinggi sebanyak 14 orang (6,9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 11 orang (5,4%), yang mengartikan bahwa mahasiswa merasakan tekanan yang cukup berat selama melaksanakan pembelajaran daring di masa pandemic Covid19.<sup>8</sup>

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah salah satu variabelnya yaitu stres akademik dan mahasiswa. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah penelitian tersebut bertujuan untuk menggambarkan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa selama melaksanakan kuliah daring serta subjeknya berfokus pada mahasiswa secara umum di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP) Universitas Mulawarman, sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *self regulated learning* serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saja di Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Penelitian yang berjudul “Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak” oleh Dwi Nur Rachmah. Penelitian ini

---

<sup>8</sup> Hairani Lubis, Ayunda Ramadhani, dan Miranti Rasyid (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, Vol. 10, No. 1, hal. 31.

menggambarkan regulasi diri dalam belajar mahasiswa yang memiliki banyak peran (sebagai ibu rumah tangga dan bekerja) dengan indeks prestasi tinggi dengan pendekatan kualitatif-fenomenologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa empat orang subjeknya menggunakan regulasi diri dalam belajar berupa regulasi kognitif, regulasi motivasi, regulasi perilaku, regulasi emosi, dan regulasi konteks. Regulasi diri dalam belajar para subjek dipengaruhi oleh situasi pencetus, karakteristiknya masing-masing, dan dukungan sosial yang diberikan kepada mereka.<sup>9</sup>

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah salah satu variabelnya yaitu *self regulated learning* dan mahasiswa.

Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah penelitian tersebut bertujuan untuk menggambarkan *self regulated learning* saja serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang memiliki banyak peran (sebagai ibu rumah tangga dan bekerja) secara khusus, sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *self regulated learning* serta subjeknya berfokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saja di Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

---

<sup>9</sup> Dwi Nur Rachmah (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, hal. 61.

5. Penelitian yang berjudul “Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi” dalam jurnal yang ditulis oleh Weni Kurniawati dan Rina Setyaningsih. Penelitian ini menggambarkan tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan kesimpulan bahwa gejala stres yang dialami oleh mahasiswa yaitu mudah lelah dan berdebar–debar ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing serta kesulitan berkonsentrasi dan merasa cemas ketika mengetahui progress skripsi temannya lebih cepat. Terbentuk lima faktor baru yang memengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir, yaitu *role of supervisor*, *literature review*, *data analysis method*, *support system*, dan *research gap*. Permasalahan stres mahasiswa tingkat akhir dapat diatasi dengan beberapa alternatif, antara lain adalah memaksimalkan layanan konseling khusus pada mahasiswa tingkat akhir melalui konselor senior dan konselor sebaya dengan pojok konseling secara periodik, manajemen waktu oleh mahasiswa itu sendiri, melakukan penetapan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, membuat target kelulusan, serta melakukan pencarian dukungan sosial baik keluarga, teman dekat, atau dosen pembimbing.<sup>10</sup>

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah salah satu variabelnya yaitu stres akademik dan mahasiswa yang sedang

---

<sup>10</sup> Weni Kurniawati dan Rina Setyaningsih (2022). Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, Vol. 8, No.1, hal. 335-336.

menyusun skripsi. Adapun perbedaan antara penelitian tersebut dengan penelitian penulis adalah penelitian tersebut bertujuan untuk menggambarkan stres akademik dan manajemennya saja, sedangkan penelitian penulis bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *self regulated learning* di Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

6. Penelitian yang berjudul “Hubungan antara *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa” dalam skripsi yang ditulis oleh Maria Resita Eka Putri. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta dengan subjek penelitian mahasiswa mahasiswi USD angkatan 2014-2016, penelitian ini menghasilkan adanya korelasi negative antara variabel SRL dengan stres akademik sebesar -0,313 dan nilai sig 0,001. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi SRL mahasiswa maka semakin rendah stres akademik, begitu pula sebaliknya. Semakin rendah SRL maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa.<sup>11</sup>

Adapun persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah dua variabel yang digunakan sama, namun dengan subjek penelitian yang berbeda. Peneliti hanya memfokuskan kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Maria Resita menggunakan subjek mahasiswa secara menyeluruh.

---

<sup>11</sup> Maria Resita Eka Putri (2017). Hubungan antara Self Regulated Learning dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

7. Penelitian yang berjudul “hubungan antara *self regulated learning* dengan stres akademik pada siswa MAN 2 Pekanbaru yang menghafal Al Qur’an” dalam skripsi yang ditulis oleh Meli. Penelitian ini membahas tentang *self regulated learning* yang dibutuhkan oleh siswa untuk mengontrol proses belajarnya secara positif, dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif untuk mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan negative antara SRL dengan stres akademik pada siswa, dengan subjek penelitian siswa MAN 2 Pekanbaru yang sedang menghafal Al Qur’an. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai koefisien sebesar -0,191 dengan nilai sig 0,001.<sup>12</sup>

Adapun persamaan penelitian tersebut dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti adalah dua variabel yang digunakan, jenis penelitian yang sama yaitu kuantitatif dan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho*. Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitian, dimana penelitian yang dilakukan peneliti menggunakan subjek mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Meli menggunakan subjek penelitian siswa yang sedang menghafal Al Qur’an.

8. Penelitian yang berjudul “Strategi *Self Regulated Learning* untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa” dalam jurnal yang

---

<sup>12</sup> Meli (2020). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada siswa MAN 2 Pekanbaru yang Menghafal Al Qur’an. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ditulis oleh Muhammad Iqbalul Ulum. Penelitian ini bertujuan untuk menguji kemampuan SRL untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada siswa, dengan subjek penelitian siswa kelas IX SMAN 1 Ngamprah Tahun Pelajaran 2015/2016. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan kuasi eksperimen dengan *nonequivalent (pretest dan pos tests)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi *self regulated learning* efektif untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa.<sup>13</sup>

Persamaan dengan penelitian yang peneliti laksanakan ada pada fokus penelitian yaitu *self regulated learning* yang digunakan sebagai sarana untuk menyelesaikan sebuah masalah, yaitu stres akademik. Sedangkan perbedaannya yaitu ada pada metode yang digunakan yaitu peneliti tidak menggunakan metode kuasi eksperimen dengan *nonequivalent (pretest dan pos tests)*.

9. Penelitian yang berjudul “Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang” dalam skripsi yang ditulis oleh Mohamad Coirul Ulum. Penelitian ini memiliki tujuan. Dengan hasil penelitian sikap mahasiswa dalam penyusunan skripsi Sebagian besar bersikap positif, dengan tingkat stres akademik pada Sebagian responden pada tingkat sedang. Dan ada hubungan sikap mahasiswa

---

<sup>13</sup> Muhammad Iqbalul Ulum, Strategi *Self Regulated Learning* untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Desember 2016, Vol. 3, No. 2.

dengan tingkat stres dalam penyusunan skripsi semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang.<sup>14</sup>

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti ada pada variabel stres akademik yang peneliti gunakan, dan menggunakan subjek penelitian yang sama yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun skripsi. Sedangkan perbedaannya, ada pada fokus penelitian yaitu penelitian yang dilakukan oleh peneliti lebih memfokuskan penanganan stres akademik yaitu dengan *self regulated learning*, sedangkan pada penelitian ini difokuskan pada sikap mahasiswa dan stres akademik mahasiswa.

10. Penelitian yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Ciamis” dalam jurnal yang ditulis oleh Aap Apipudin, Irpan Ali Rahman, dan Puji Ayu Suarningsih. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Ciamis. Dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIKES Muhammadiyah Ciamis yang sedang Menyusun skripsi menunjukkan sebanyak 59 responden (70,2%) mengalami stres yang normal.<sup>15</sup>

---

<sup>14</sup> Mohamad Coirul Ulum, Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang, *Skripsi*: Tidak diterbitkan. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ICME Jombang. 2018.

<sup>15</sup> Aap Apipudin, Irpan Ali, Puji Ayu. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat IV dalam Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Ciamis: Jurnal Kesehatan*, Vol. 8, No. 2, 2021.

Persamaan dengan penelitian yang dilakukan peneliti yaitu ada pada subjek penelitian yaitu mahasiswa tingkat akhir yang sedang Menyusun skripsi, sedangkan perbedaannya yaitu ada pada metode penelitian. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, sedangkan metode penelitian yang digunakan peneliti adalah metode kuantitatif.

Berdasarkan dari beberapa kajian penelitian yang sudah ada, peneliti menyimpulkan bahwasanya peneliti memiliki perbedaan dari beberapa penelitian yang sudah ada. Penelitian ini membahas stres akademik mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam ditinjau dari *self regulated learning*. Ada kesamaan pada variabel yang digunakan dengan beberapa penelitian di atas, namun penulis lebih memfokuskan penelitian pada aspek *self regulated learning* untuk mengontrol stres akademik pada mahasiswa. Sedangkan penelitian relevan yang sudah ada lebih berfokus pada variabel stres akademik, yaitu membahas tingkatan stres akademik dan efek yang terjadi karena stres akademik yang dialami oleh seseorang. Selain itu, pada beberapa penelitian yang relevan di atas meneliti hubungan antara variabel x dan y, sedangkan penelitian yang penulis laksanakan yaitu membandingkan perbedaan antara stres akademik yang ditinjau dari *self regulated learning*.



## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan stres akademik dengan kemampuan *self regulated learning* mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi memiliki tingkat stres yang sedang, yaitu sebanyak 44 mahasiswa (57,1% ) dari 77 responden.
2. Mayoritas mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi memiliki kemampuan *self regulated learning* yang tinggi, yaitu sebanyak 54 mahasiswa (70,1%) dari 77 responden.
3. Hasil penelitian terhadap hipotesis ada perbedaan stres akademik ditinjau dari *self regulated learning* mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi menghasilkan nilai *Asymp Sig. (2-sided)* pada uji *Chi Kuadrat* adalah sebesar 0,000. Dan nilai *Chi Kuadrat*  $125,364 > 9,488$ . Dari hasil ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada perbedaan stres akademik ditinjau dari *self regulated learning* mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2019 yang sedang menyusun skripsi.

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian maka mahasiswa diharapkan mampu untuk menggunakan kemampuan *self regulated learning* dalam kegiatan akademik terlebih selama proses penyusunan skripsi, sehingga dapat mengurangi timbulnya masalah stres akademik.

### 2. Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki dan mengembangkan penelitian selanjutnya terkait dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi dengan variabel lain yang belum diteliti, misalnya persepsi mahasiswa terhadap skripsi. Selain itu, juga diharapkan dapat meminimalisir kekurangan yang ada dalam penelitian ini yaitu penyusunan skala yang masih kurang rapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aap, Irpan, Puji (2021). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat IV Dalam Menyusun Skripsi di STIKES Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal STIKES Muhammadiyah Ciamis; Jurnal Kesehatan*, Vol 8, No. 2.
- Anwar, Khioril (2018). Hubungan Antara Regulasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Baru. *Skripsi*. Diterbitkan. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Ayu, Abidah & Meutia, Eva (2020). Meningkatkan Self Regulated Learning pada Mahasiswa melalui *Creative Art* Teori dan Aplikasi. *Jurnal JIHAFAS*, Vol.3. No. 2.
- Aziz, Jamil Abdul (2017). Self Regulated Learning dalam Al Qur'an. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XIV, No. 1.
- Barseli, Mufadhal dan Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, Vol. 5, No.3.
- Cahya, Sri dan Muzammi, Ferdy (2022). Pengaruh Optimisme terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*. Vol. 8. No. 9.
- Eka, Maria Resita (2017). Hubungan Antara Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- EQ, Zainal Mustafa (2009). *Mengurai Variabel Hingga Instrumensi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Febriana, Ivana (2021). Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*. Vol. 9, No. 2.
- Firdaus, Latifah (2020). Regulasi Diri dalam Belajar Mahasiswa yang Bekerja. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Hairani, Ayunda, Miranti (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, Vol. 10, No. 1.
- Ira, Agus, Edi (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon

POLTEKKES KEMENKES Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, Vol. 9, No. 3.

Kristiyani, Titik (2016). *Self Regulated Learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Sanata Dharma University Press.

Kurniawati, Weni dan Setyaningsih, Rina (2022). Manajemen Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan dan Ilmu Keislaman*, Vol. 8, No 1.

Latipah, Eva (2010). *Self Regulated Learning dan Prestasi Belajar: Kajian Meta Analisis*. *Jurnal Psikologi*, Vol. 37, No. 1.

Lumban, Nasib Tua (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*. Vol. 24, No. 11.

Machali, Imam (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif. (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif)*. Yogyakarta: Prodi Manajemen Pendidikan Islam.

\_\_\_\_\_ (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan, dan Analisis dalam Penelitian Kuantitatif)*. Yogyakarta: CV istana Agency.

Meli (2020). Hubungan antara Self Regulated Learning dengan Stres Akademik Pada siswa MAN 2 Pekanbaru yang Menghafal Al Qur'an. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Mukhid, Abd (2019). *Metodologi Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.

Nuriyah, Aliyatin & Sumaryanti, Indri Utami (2017). Studi Deskriptif mengenai Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Penderita Primary Insomnia di UPM Olahraga Fakultas Psikologi Unisba. *Jurnal Psikologi*. Vol. 3, No. 2.

Oktiarini, Dea Asri (2018). Pengaruh Kegigihan Terhadap Stres Akademik [ada Mahasiswa Semester VI Program Studi Ilmu-Ilmu Kesehatan di PTS Kabupaten Banyumas. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.

- Purwati, Susi (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fkultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia.
- Rachmah, Dwi Nur (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1.
- Rahmah, Winda Noor (2020). Identifikasi Stresor Akademik Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Rizki, Avuan Muhammad (2018). *7 Jalan Mahasiswa*. Sukabumi: Jejak Publisher.
- Rohmatin, Yulfiana & Latipah, Eva (2015). Self Regulated Learning Mahasiswa Ditinjau dari Motif Memilih Jurusan. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. XII, No.1.
- Rukminingsih, Gunawan, Mohammad (2020). *Metode Penelitian Pendidikan: Penelitian Kuantitatif, Penelitian Kualitatif, Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Erhaka Utama.
- Safaria, Triantoro dan Saputra, Nofrans Eka (2012). *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Seto, Heru, Wahyu (2017). *Psikologi Pendidikan: dengan Pendekatan Teori-teori Baru dalam Psikologi*, Depok: Rajawali Press.
- Sianturi Rektor, (2022) Uji homogenitas sebagai syarat pengujian analisis, *Jurnal Pendidikan Sains Sosial dan Agama*, Vol 8, No.1
- Siregar, Syofian (2015). *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta; Bumi Aksara.
- Stefania, Maria Trisna, Maria Fatima (2020). Hubungan motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir. *Jurnal Basicedu*, Vol. 4, No. 3.
- Sugiyono (2012). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.

Syahrum, Salim (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Citapustaka Media.

Taniredja, Tukiran dan Mustafidah, Hidayati (2014). *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Pengantar*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Ulum, Mohamad Coirul. Hubungan Sikap Mahasiswa dengan Tingkat Stres dalam Penyusunan Skripsi pada Mahasiswa Semester VIII S1 Keperawatan STIKES ICME Jombang, Skripsi: Tidak diterbitkan. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES ICME Jombang. 2018.

Ulum, Muhammad Iqbalul. Strategi Self Regulated Learning untuk Menurunkan Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Desember 2016, Vol. 3, No. 2.

