

BAB V

Hasil Penelitian dan Pembahasan

5.1 Uji Asumsi

5.1.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui data pada variabel penelitian terdistribusi dengan normal atau tidak normal. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji normalitas yang dilakukan pada variabel stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi *COVID-19* memiliki nilai sebesar 0.064 dengan taraf signifikansi 0.200 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa data pada variabel stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berdistribusi normal. Begitu pula hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri dalam belajar memiliki nilai sebesar 0.068 dengan taraf signifikansi 0.200 ($p > 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri dalam belajar berdistribusi normal.

5.1.2 Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan menggunakan metode *compare means*. Hasil uji linearitas yang dilakukan pada variabel bebas dan variabel tergantung menunjukkan nilai F sebesar 11.465 dengan signifikansi 0.001 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri dalam belajar terhadap variabel stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki hubungan yang linear.

5.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* dari *Pearson*. Hasil uji korelasi antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat diketahui bahwa nilai $r_{xy} = -0.310$ ($p < 0.01$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi secara negatif yang sangat signifikan antara variabel bebas dan variabel tergantung. Sehingga hipotesis pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diterima. Adapun sumbangan pengaruh regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik sebesar 9.6%.

5.3 Analisis Tambahan

5.3.1 Uji korelasi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku terhadap stres akademik

Tabel 5.1 Hasil uji korelasi aspek metakognisi, motivasi dan perilaku terhadap stres akademik

		Metakognisi	Motivasi	Perilaku
Stres Akademik	<i>Pearson Correlation</i>	-.186	-.329	-.252
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.044	.000	.006
	N	117	117	117

Peneliti melakukan uji korelasi terhadap masing-masing aspek variabel regulasi diri dalam belajar terhadap variabel stres akademik. Hasil korelasi aspek metakognisi terhadap stres akademik menunjukkan nilai $r_{xy} = -0.186$ ($p < 0.05$) dengan nilai signifikansi sebesar 0.044. Hasil korelasi aspek motivasi terhadap stres akademik menunjukkan nilai $r_{xy} = -0.329$ ($p < 0.01$) dengan nilai signifikansi sebesar 0.000. Hasil korelasi aspek perilaku terhadap stres akademik menunjukkan nilai $r_{xy} = -0.252$ ($p < 0.01$) dengan nilai signifikansi sebesar 0.006. Dari data tersebut dapat diketahui bahwa masing-masing aspek regulasi diri dalam belajar yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik. Pengaruh yang dihasilkan masing-masing aspek bersifat negatif, yaitu semakin tinggi skor metakognisi, motivasi dan perilaku maka semakin rendah skor stres akademik, begitu pula sebaliknya.

5.4 Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Hukum dan Komunikasi, Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Penelitian ini mengajukan hipotesis adanya hubungan secara negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai sebesar - 0.310 dengan taraf signifikansi sebesar 0.001 ($r_{xy} = - 0.310$, $p < 0.01$), hal itu memiliki arti bahwa terdapat hubungan secara negatif antara regulasi diri

dalam belajar dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Adapun sumbangan pengaruh regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik yaitu sebesar 9.6%, sedangkan sisanya sebesar 90.4% harus dijelaskan oleh faktor lain. Seperti misalnya tuntutan tugas yang terlalu banyak, sarana dan prasarana yang tidak mendukung keberhasilan belajar, keterampilan sosial yang buruk, dan prokrastinasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Wulandari (2018) dan Rahmawati (2020) yaitu mahasiswa dengan regulasi diri dalam belajar yang tinggi (mampu mengelola pikiran, perasaan dan perilaku) maka dapat mengurangi tingkat stres akademik. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Kirana dan Juliartiko (2021) bahwa mahasiswa yang mampu menerapkan regulasi diri dalam belajar dalam memenuhi tugas akademiknya akan mengalami tekanan akademik yang rendah dan memiliki efektivitas belajar yang lebih tinggi. Manfaat yang didapat oleh individu saat menerapkan regulasi diri dalam belajar yaitu ia akan semakin terlatih untuk menyelesaikan masalah dengan cara yang kritis dan efektif.

Regulasi diri yang efektif mampu mengatasi tekanan yang diakibatkan oleh berbagai tuntutan baik itu skripsi, dari lingkungan sosial, tuntutan orang tua dan lainnya (Nurchayani & Prastuti, 2020). Regulasi diri dalam belajar menuntut mahasiswa untuk proaktif dengan menyadari kekuatan dan keterbatasan diri, dipandu oleh tujuan yang ditetapkan secara pribadi, pemantauan terhadap perilaku yang berkaitan dengan tujuan mereka dan refleksi diri guna meningkatkan efektivitas, maka hal ini dapat meningkatkan kepuasan diri dan motivasi untuk meningkatkan metode belajar. Motivasi superior dan metode pembelajaran adaptif mahasiswa tidak hanya lebih mungkin dapat berhasil secara akademik tetapi juga memandang masa depan mereka dengan optimis (Zimmerman, 2002). Dalam hal ini kemampuan regulasi diri dalam belajar membantu mahasiswa untuk bisa mencapai tujuan belajarnya dengan baik. Sehingga skripsi tidak lagi dianggap sebagai beban atau tekanan yang bisa menimbulkan stres.

Peneliti melakukan uji korelasi antara aspek-aspek regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketiga aspek tersebut masing-masing memiliki hubungan yang signifikan terhadap stres akademik. Ketiga aspek tersebut yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Kemampuan metakognisi seperti menetapkan target yang spesifik, melakukan

persiapan, menetapkan strategi, elaborasi, dan berpikir kritis. Metakognisi menyediakan cara untuk mengendalikan pikiran yang akan menghasilkan kemampuan dalam berpikir kritis yang dibutuhkan individu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi (Elita dkk, 2019). Oleh karena itu kemampuan metakognisi dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan tugasnya dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Kummin dan Rahman (2010) menunjukkan bahwa subjek penelitian yang mahir dalam berbahasa Inggris sering menggunakan strategi metakognitif dalam menyelesaikan tugas dan pemahaman terhadap diri mereka sendiri seperti memahami gaya belajarnya, membuat metode perencanaan, melakukan pemantauan dan evaluasi, serta pengelolaan diri. Mahasiswa yang terlatih menggunakan strategi metakognisi secara sengaja dalam aktivitas belajarnya dapat menjadikan dirinya sebagai pembelajar yang mandiri (Pujiangk, Jamaluddin & Hadiprayitno, 2016).

Motivasi dapat dilihat melalui dua indikator yaitu *valuing* yang meliputi *intrinsic goal, orientation, task value*. *Expectancy* yang meliputi *self-efficacy* dan *control of learning*. Kualitas motivasi diri dari *self-regulated student* bergantung pada keyakinan yang mendasari termasuk *perceived efficacy* dan ketertarikan intrinsik (Zimmerman, 2002). Motivasi menjadi faktor pendorong individu dalam mencapai hasil belajar yang optimal seperti memberikan gairah dalam belajar, keinginan yang mengarahkan sikap dan perilaku individu (Andriani & Rasto, 2019). Puspitasari dalam Andriani dan Rasto (2019) menyatakan bahwa motivasi belajar tidak hanya menjadi pendorong dalam mencapai hasil yang baik, akan tetapi juga mengandung usaha dalam mencapai tujuan belajar tersebut. Dalam hal ini mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi ia akan meningkatkan intensitas belajarnya dan tidak akan menghindar dari tugas ataupun melakukan prokrastinasi, yang dimana menjadi salah satu penyebab *distress*.

Usaha belajar dapat tercermin dari perilaku belajar. Pada penelitian ini perilaku belajar dapat diketahui melalui manajemen waktu dan lingkungan belajar, manajemen usaha, dan *help seeking*. Perilaku belajar yang baik akan mendorong pemahaman terhadap pelajaran secara maksimal, sedangkan dampak dari perilaku belajar yang tidak baik akan menyebabkan pemahaman terhadap pelajaran menjadi kurang maksimal (Rokhana & Sutrisno, 2016).

Berdasarkan hasil uji terhadap variabel stres akademik dapat diketahui bahwa rata-rata responden berada pada tingkat stres akademik sedang yaitu

sebanyak 58 mahasiswa atau 49.6%. Hasil uji tersebut diperoleh *mean* empirik sebesar 61 dengan standar deviasi sebesar 9, serta *mean* hipotetik sebesar 57.5 dengan standar deviasi sebesar 11.5. Berdasarkan hasil uji terhadap variabel regulasi diri dalam belajar dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri dalam belajar sedang yaitu 56 mahasiswa atau 47.9%. Hasil uji tersebut diperoleh *mean* empirik sebesar 61 dengan standar deviasi sebesar 9, serta *mean* hipotetik sebesar 52.5 dengan standar deviasi sebesar 10.5.

5.5 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini tidak terlepas dari berbagai kelemahan. Adapun dalam pelaksanaan pengumpulan data yang dilakukan secara *online*, peneliti menggunakan media *google form* dimana memiliki kesulitan tersendiri. Kesulitan tersebut berkaitan dengan proses pengisian kuesioner dimana peneliti tidak dapat memberikan fasilitas untuk melakukan komunikasi secara langsung dengan subjek. Komunikasi dua arah ini dibutuhkan untuk mengatasi masalah apabila terjadi salah persepsi atau ketidak pahaman subjek pada pernyataan yang tercantum di skala penelitian.

