



## JURNAL PSIKOHUMANIKA

<http://ejournal.setiabudi.ac.id/ojs/index.php/psikohumanika>

### PENGARUH SELF REGULATED LEARNING, GRIT TERHADAP STRES AKADEMIK DALAM PEMBELAJARAN ONLINE DIMASA PANDEMI COVID-19 PADA MAHASISWA DI KOTA PADANG BERBASIS TEKNOLOGI INFORMASI

Ifani Candra<sup>1</sup>, Maha Rani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

<sup>2</sup>Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Putra Indonesia YPTK Padang

#### ARTICLE INFO

*Article History*

**Be accepted:**

October 2021

**Approved:** June 2022

**Published:**

June 2022

**Keywords :** Self Regulated Learning; Grit; Academic Stress; Student; Padang

#### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of self-regulated learning, grit on academic stress in online learning during the COVID-19 pandemic on students in the city of Padang based on information technology. The data collection method used a self-regulated learning scale, grit scale and academic stress scale with sampling techniques using purposive sampling and snowball sampling, a sample of 1130 students in the city of Padang. The data analysis method used is multiple linear regression analysis. Based on the results of the study, it showed that there was a significant and negative effect simultaneously between self-regulated learning, grit on academic stress in online learning during the covid-19 pandemic for students in the city of Padang, as seen from  $F_{hitung} 271,660 > F_{table} 3,00371$  the hypothesis was accepted and  $p=0,000 < 0,05$ , and there is a significant and negative effect between self-regulated learning on academic stress in online learning during the COVID-19 pandemic on students in the city of Padang with  $t_{hitung} 5,777 > t_{table} 1,962071$  the hypothesis is accepted with  $p=0.000 < 0.05$ , and there is a significant effect between grit on academic stress in online learning during the covid-19 pandemic on students in the city of Padang as seen from  $t_{hitung} 12,872 > t_{table} 1,962071$  the hypothesis is accepted with  $p= 0.000 < 0.05$ . The results of the coefficient of determination between grit on academic stress are 30.5% and 69.5 are influenced by other factors, self-regulated learning on academic stress are 22.6% and 77.4 are influenced by other factors, self-regulated learning, grit on academic stress are 32.4% and 67.6 are influenced by other factors.*

**Alamat Korespondensi:**

Fakultas Psikologi, Universitas Putra Indonesia YPTK  
Padang  
Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Putra Indonesia  
YPTK Padang

**E-mail:**

[ifanicandra@upiptk.ac.id](mailto:ifanicandra@upiptk.ac.id)

p-ISSN: 1979-0341  
e-ISSN : 2302-0660

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
<p><b>Sejarah Artikel</b>  <b>Diterima :</b>  <i>Oktober 2021</i>  <b>Disetujui:</b>  <i>Juni 2021</i>  <b>Dipublikasikan:</b>  <i>Juni 2021</i></p>	<p>Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh self regulated learning, grit terhadap stres akademik dalam pembelajaran online di masa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang berbasis teknologi informasi. Metode pengumpulan data menggunakan skala self regulated learning, skala grit dan skala stres akademik dengan teknik sampel menggunakan purposive sampling dan snowball sampling, sampel sebanyak 1130 orang mahasiswa di kota Padang. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan dan berarah negatif secara simultan antara self regulated learning, grit terhadap stres akademik dalam pembelajaran online di masa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang terlihat dari <math>F_{hitung} 271,660 &gt; F_{tabel} 3,00371</math> hipotesis diterima dan <math>p=0,000 &lt; 0,05</math>, dan ada pengaruh yang signifikan dan berarah negatif antara self regulated learning terhadap stres akademik dalam pembelajaran online di masa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang dengan <math>t_{hitung} 5,777 &gt; t_{tabel} 1,962071</math> hipotesis diterima dengan <math>p=0,000 &lt; 0,05</math>, serta ada pengaruh yang signifikan antara grit terhadap stres akademik dalam pembelajaran online di masa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang terlihat dari <math>t_{hitung} 12,872 &gt; t_{tabel} 1,962071</math> hipotesis diterima dengan <math>p=0,000 &lt; 0,05</math>. Hasil uji koefisien determinasi antara grit terhadap stres akademik sebesar 30,5% dan 69,5% dipengaruhi faktor lain, self regulated learning terhadap stres akademik sebesar 22,6% dan 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain sedangkan self regulated learning, grit terhadap stres akademik sebesar 32,4% dan 67,6 dipengaruhi oleh faktor lain.</p>
<p><b>Kata Kunci:</b>  <i>Self Regulated Learning; Grit; Stres Akademik; Mahasiswa; Padang</i></p>	

## PENDAHULUAN

Pendidikan adalah bagian dari salahsatu tolak ukur capaian sukses atau tidaknya suatu negara dalam mencapai tujuan pembangunannya. Dalam menjalankan pendidikan banyak unsur yang terlibat didalamnya seperti sistem pendidikan, tenaga pendidik, peserta didik dan lingkungan yang dapat mempengaruhi dengan yang lainnya, secara klasik proses pendidikan dilakukan secara tatap muka antara pendidik dengan peserta didiknya di lingkungan sekolah yang biasa kita temukan, namun seiring perubahan zaman dan kondisi tertentu hal tersebut dapat berubah secara perlahan maupun secara tiba-tiba yang diakibatkan kondisi lingkungan yang tidak memungkinkan. Hal itu terjadi pada saat sekarang ini di seluruh dunia dimana sedang dihadapkan pada permasalahan global yang mempengaruhi segala aspek kehidupan mulai ekonomi, sosial, budaya dan pendidikan yaitu pandemi covid-19 yang secara tiba-tiba memaksa kita untuk dapat beradaptasi dengan kondisi pandemi yang sedang dihadapi. Perubahan yang tiba-tiba dalam dunia pendidikan mempengaruhi segala aspek proses pembelajaran yang terjadi mulai dari sistem pembelajaran, metode pembelajaran, lingkungan sekolah yang menuntut secara cepat orang-orang yang terlibat didalamnya harus mampu melakukan adaptasi dalam pembelajaran, seperti sekolah tatap muka yang dirubah menjadi SFH (study from home) mau tidak mau pendidik dan peserta didik harus mampu beradaptasi dengan cepat mulai dari jenjang pendidikan yang dasar sampai keperguruan tinggi. Dalam perubahan yang tiba-tiba tersebut pada sebageian orang ada yang bisa beradaptasi dengan baik namun ada juga sebagian orang yang tidak siap dalam perubahan adaptasi kebiasaan baru dalam

kehidupan termasuk dalam dunia pendidikan. Perubahan yang tiba-tiba akibat dampak pandemi covid-19 ini dalam dunia pendidikan berdampak salah satunya kedalam aspek

psikologis peserta didik, mulai dari harus mampu merubah sistem dan metode pembelajaran tatap muka menjadi pembelajaran menggunakan media teknologi digital seperti video conference, platform-platform studi yang ada di beberapa media sosial yang ada seperti whatsapp, google class room, google meet dan beberapa platform media pendidikan lainnya. Dengan perubahan secara cepat tersebut sebagian pendidik dan peserta didik mengalami permasalahan-permasalahan mulai dari permasalahan teknis sampai permasalahan psikologi seperti banyaknya peserta didik dan pendidik menjadi stress dengan penggunaan teknologi tersebut dan bertambahnya beban akademik yang terjadi sehingga membuat pendidik khususnya peserta didik dalam menghadapi proses pembelajaran yang tidak maksimal dan menumpuknya tugas-tugas yang mereka dapatkan dari pendidik mulai dari pelajar sekolah dasar sampai tingkat mahasiswa. Mahasiswa dalam hal ini tidak dengan mudah dapat beradaptasi dengan perubahan yang terjadi dalam proses pembelajaran mereka, karena yang biasanya mereka datang ke kampus untuk melakukan perkuliahan secara tiba-tiba dipaksa untuk melakukan perkuliahan dari rumah yang mana mereka harus siap dengan tuntutan tugas-tugas yang diberikan oleh dosen dalam perkuliahan mereka sehingga menimbulkan kebosanan dan kejenuhan pada mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan mereka yang tidak siap tersebut dapat memunculkan gejala psikologis seperti stres yang dalam hal ini disebut sebagai stres akademik. Dalam lingkup perkuliahan, tekanan-tekanan serta harapan yang berafiliasi dengan perkuliahan ialah salah satu asal stres yang paling tak jarang dialami mahasiswa (Govaerst & Gregoire dalam Putri, 2017).

Stres akademik ialah stres pada mahasiswa yang bersumber asal proses belajar mengajar atau hal-hal yang berafiliasi dengan aktivitas belajar, mencakup: tekanan buat memperoleh akibat yang maksimal, lama belajar, banyaknya tugas, nilai ulangan, birokrasi, menerima beasiswa, keputusan memilih jurusan serta karir, dan kecemasan ujian, serta manajemen waktu (Desmita dalam Putri, 2017). Stresor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi menggunakan peserta didik lain, kegagalan, kekurangan uang, rekanan yang kurang antara sesama peserta didik dan guru, lingkungan gaduh, sistem semester, serta kekurangan sumber belajar (Agolla & Ongori, 2009). Stres akademik yang dialami siswa berdampak di kesehatan mental, fisik, dan kemampuan mereka buat melakukan tugas sekolah secara efektif (Felsten & Wilcox, 1992). berdasarkan Sarafino (2008), tanda-tanda stres dibagi menjadi dua jenis, yaitu: a. gejala Biologis, tanda-tanda biologis asal stres ialah gejala fisik. gejala fisik dari stres yg dialami individu diantaranya sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan (maag), gangguan makan, gangguan kulit, serta produksi keringat yang berlebihan, b. tanda-tanda Psikososial, gejala psikososial stres dibagi menjadi tiga bagian (Sarafino, 2008) yaitu kognitif, emosi, tingkah laku

Pada menghadapi perkuliahan, mahasiswa wajib bisa untuk mengatur waktu, merencanakan aktivitas serta mengukur kemampuan dirinya agar tidak mengalami stres akademik. Manajemen waktu yang jelek merupakan salah satu faktor stres akademik (Womble, 2001). Mahasiswa yg memiliki pengaturan waktu yang baik terlihat berasal bagaimana mahasiswa membentuk dan melaksanakan aktivitas sesuai menggunakan taktik belajarnya. Pernyataan tadi sejalan dengan pernyataan (Hardjana, 1994) yang menyatakan bahwa pengaturan waktu yang baik bisa membebaskan seseorang dari stres. untuk bisa menyelesaikan tugas sesuai menggunakan tenggat waktu yang ada mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik. Merencanakan serta memakai taktik sikap di mahasiswa merupakan salah satu bentuk dari self-regulated learning. Self-regulated learning artinya aplikasi dari self-regulation pada konteks

pendidikan. Self-regulated learning ialah kemampuan buat melibatkan metakognisi, motivasi serta sikap secara aktif

pada proses belajar (Zimmerman, 1989). jika mahasiswa mempunyai self-regulated learning yang rendah, maka potensi buat mengalami stres akan makin tinggi juga.

Mahasiswa yang mempunyai self-regulated learning ditunjukkan dengan adanya norma belajar yang teratur dan bisa menerapkan strategi belajarnya buat mencapai hasil yang baik sebagai akibatnya bisa mengurangi stress akademik yang dialami (Montalvo dan Torres, 2004). Mahasiswa yang terbiasa mengerjakan tugas sehari sebelum waktu pengumpulan serta hanya melakukan review materi di waktu akan menghadapi ujian menandakan bahwa mahasiswa tadi memiliki self-regulated learning yang rendah, hal itu dapat menyebabkan tingginya stress akademik yang dialami mahasiswa tersebut. Stres bisa dialami oleh siapa saja. Pendapat (Zimmerman, 1989) self regulated learning terdiri dari 3 aspek pengaturan diri dalam aktifitas akademis, yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. a). Metakognisi, strategi yang termasuk dalam aspek ini meliputi: rehearsal strategies, elaboration strategies, organization strategies, metacognitive self-regulation. b). Motivasi, strategi regulasi motivasi meliputi: mastery self-talk, relevance enhancement, situasional interest enhancement, performance/relative ability self-talk, performance/extrinsic self-talk, self-consequating, environmental structuring. c). Perilaku strategi regulasi perilaku meliputi: effort regulation, regulating time and study environment, general intention to seek needed help, general intention to avoid needed help, instrumental (autonomous) help-seeking goal, seeking help from formal source (teachers), seeking help from informal source (other students)

Terdapat faktor lain yang bisa memicu munculnya permasalahan stres akademik yaitu rendahnya kegigihan atau diklaim dengan grit. (dalam Takiuddin, 2020). Grit salah satu faktor non kognitif yang bisa menunjang keberhasilan siswa dalam pendidikan serta juga keberhasilan pada karir, kehidupan serta pula dalam memecahkan masalah – persoalan pada kehidupan sehari-hari (Duckworth, 2020). Keberhasilan dalam pendidikan tidak saja ditentukan oleh faktor kognitif, akan tetapi faktor non kognitif pula menyampaikan sumbangan yang signifikan pada keberhasilan seorang. Faktor non kognitif tadi salah satunya ialah grit. buat menunjang keberhasilan peserta didik pada pendidikan perlu pula dikembangkan factor non kognitif tadi. Pengembangan faktor non kognitif menjadi salah satu factor dalam menunjang keberhasilan siswa pada sangat penting buat dilakukan karena faktor ini berkontribusi terhadap keberhasilan peserta didik di sekolah. Komponen psikologis yang bisa menunjang keberhasilan peserta didik dalam pendidikan salah satunya ialah Grit. banyak sekali penelitian menunjukkan bahwa grit menjadi faktor non kognitif dapat mendorong keberhasilan peserta didik pada belajar. Grit mempunyai hubungan positif terhadap keberhasilan peserta didik pada pendidikan (Cristopoulou dkk, 2018). Penelusuran yang dilakukan oleh (Cristopoulou dkk, 2018) terhadap banyak sekali jurnal penelitian yang membahas perihal grit pula memberikan kiprah grit dalam menaikkan kegigihan peserta didik pada belajar. Grit juga berkontribusi secara positif terhadap pencapaian akademik siswa pada sekolah ( Polirstok, 2017. Holdan, dkk, 2018 ). Grit merupakan kombinasi berasal ketekunan, kegigihan, serta gairah/ semangat yang mempunyai tujuan jangka panjang (Duckworth, 2020). Individu yg mempunyai level grit yang tinggi fokus di tujuan jangka panjang yang dimilikinya serta bisa bertahan menghadapi setiap tantangan atau kesulitan-kesulitan yg dihadapinya, (Duckworth dalam Bazelais dkk, 2018). Grit mempunyai 2 faktor yaitu ketekunan serta minat (Cristopoulou dkk, 2018). Grit mempunyai aspek seperti keinginan, minat, serta asa

(Duckworth 2020). Grit memiliki 2 aspek krusial yaitu perserverance of effort serta consistency of interest. ke 2 aspek ini sangat krusial buat menggerakkan seorang pada bekerja atau belajar. kedua aspek grit ini pula dapat membentuk seorang buat benar-benar-sungguh dalam bekerja atau belajar bagi siswa, selain itu aspek grit yang lain pula membuat seorang buat konsisten buat mencapai tujuan-tujuan yang sudah ditetapkan oleh individu itu sendiri.

Grit juga adalah aspek psikologis yang ada di pada diri seorang menjadi tenaga penggerak pada mencapai tujuan, keinginan, yang mempunyai daya juang yang tinggi pada menggerakkan seorang buat mencapai tujuan yg diinginkan. Beberapa penelitian menunjukkan peran grit dalam menunjang keberhasilan seorang pada mencapai tujuan dan mimpi yg mereka miliki. Berdasarkan (Cristopoulow dkk, 2018) yang melakukan penelitian berkaitan menggunakan grit membagikan bahwa kiprah grit dalam pendidikan mempunyai hubungan yang positif dengan banyak sekali variabel-variabel yang terdapat pada pendidikan. artinya, faktor grit dapat menunjang keberhasilan peserta didik dalam belajar dilingkungan pendidikan perlu menerima perhatian. pada pendidikan faktor motivasi pula memiliki peran krusial pada menaikkan motivasi peserta didik dalam belajar. mirip yang ditunjukkan pada penelitian (Reraki dkk, 2015) Penelitian tadi mengungkapkan faktor grit dalam meningkatkan motivasi siswa pada belajar, meningkat grit peserta didik motivasi akademik peserta didik pula akan semakin tinggi sehingga siswa bisa diprediksi akan sukses pada menuntaskan studinya.

Berdasarkan observasi awal peneliti lakukan kepada beberapa mahasiswa yang ada di kota Padang diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kewalahan dengan perkuliahan yang mereka hadapi dengan berbagai macam permasalahan seperti seringnya terkendala jaringan ditempat mereka tinggal akibat hujan atau mati lampu serta mereka juga kesulitan penggunaan media teknologi oleh dosen yang terkadang mereka tidak tau media tersebut sebelumnya dan banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen ketika perkuliahan berlangsung hal itu tidak mereka dapatkan kalau mereka kuliah tatap muka di kampus sehingga dengan banyaknya tugas yang mereka dapatkan mereka kewalahan untuk mengerjakan tugas yang diberikan, terkadang dalam seminggu mereka bisa mengerjakan tiga sampai empat tugas dalam matakuliah yang berbeda yang mengakibatkan mereka merasa kelelahan, kebosanan, kejenuhan selama kuliah online selain dari itu mereka juga kewalahan untuk mengatur waktu antara kuliah dan pekerjaan dirumah dimana terkadang orang tua mereka meminta untuk mengerjakan hal lain di saat mereka harus melakukan perkuliahan atau sedang mengerjakan tugas sehingga mereka sering kesal dan bahkan harus sampai larut malam untuk bisa mengerjakan tugas mereka. Selain dari itu sebagian dari mereka juga malas untuk mengerjakan pekerjaan kuliah yang menumpuk tersebut mereka menganggap karena sudah terlalu banyak tugas akhirnya mereka menyerah untuk menyelesaikan tugas kuliah yang ada walaupun itu terkadang penting untuk dikerjakan akibatnya mereka tidak mengumpul tugas atau sering melapor kedosen untuk telat mengumpulkan tugas dengan berbagai alasan yang ada. Berdasarkan beberapa pemaparan sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Self Regulated Learning, Grit Terhadap Stres Akademik Dalam Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Mahasiswa Di Kota Padang Berbasis Teknologi Informasi.

## **METODE**

Penelitian ini pengambilan data memakai kuesioner psikologi yang diadaptasi dari ahli dimana skala self regulated learning berdasarkan teori Zimmerman (1989) meliputi aspek terdiri

dari metakognisi, motivasi dan perilaku, nilai koefisien validitas untuk skala self regulated learning bergerak dari  $r_{ix} = 0.303$  sampai dengan  $r_{ix} = 0.846$  maka dari 68 aitem diperoleh 53 aitem yang valid dan 15 aitem yang gugur. Skala grit berdasarkan teori Duckworth (2020) meliputi dimensi yaitu Concictency Of Interest dan Perseverance Of Effort, nilai koefisien validitas untuk skala grit bergerak dari  $r_{ix} = 0.366$  sampai dengan  $r_{ix} = 0.750$  maka dari 24 aitem diperoleh 23 aitem yang valid dan 1 aitem yang gugur dan skala stres akademik berdasarkan Sarafino (2008) berdasarkan gejala stres akademik yaitu gejala

biologis dan gejala psikososial yang terdiri dari kognitif, emosi dan tingkah laku, nilai koefisien validitas untuk skala stres akademik bergerak dari  $r_{ix} = 0.352$  sampai dengan  $r_{ix} = 0.678$ . Berdasarkan hasil uji coba tersebut, maka dari 24 aitem diperoleh 20 aitem yang valid dan 4 aitem yang gugur, dan dari hasil uji reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan nilai koefisien untuk skala stress akademik diperoleh sebesar  $=0.864$  dan koefisien untuk skala grit diperoleh sebesar  $=0.922$  sedangkan koefisien untuk skala self regulated learning sebesar  $=0.859$ . Dan penyebaran alat ukur menggunakan bantuan web design yang drancang oleh team peneliti sendiri menggunakan bahasa pemograman komputer berupa PHP (Hypertext Preprocesor).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa di kota Padang berdasarkan data dari data PDDIKTI melalui Aplikasi Pandai LLDIKTI X Per Agustus 2021 sebesar 75.380 yang berasal dari 49 Perguruan Tinggi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling atau teknik sampling bertujuan dan snowball sampling dimana sampel ditentukan berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian dan banyaknya sampel didapatkan berdasarkan yang ditemukan dilapangan sesuai kriteria yang ada dimana kriterianya adalah mahasiswa aktif di Perguruan Tinggi Kota Padang, bersedia menjadi sampel penelitian sehingga dari kriteria tersebut dan dari rentang waktu pengambilan data tanggal 18 September 2021 sampai 3 Oktober 2021 maka banyaknya sampel yang melakukan pengisian data adalah 1130 orang mahasiswa.

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adala menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dengan menggunakan uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas dan uji autokorelasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Uji asumsi Penelitian

#### 1. Uji Normalitas

Dari uji normalitas diperoleh nilai signifikansi untuk variabel stres akademik yaitu  $p=0.400$  dengan  $KSZ=2.327$  dan variabel grit yaitu  $p= 0.257$  dengan  $KSZ=2.116$ . sedangkan pada variabel self regulated learning yaitu  $p=0.551$  dengan  $KSZ= 1.717$  Hasil ini menggambarkan bahwa skor  $p>0.05$ , artinya sebaran terdistribusi secara normal.

#### 2. Uji Linieritas

Berdasarkan uji linieritas diperoleh antara stres akademik dengan grit nilai  $F=515.745$  dengan signifikansi sebesar  $p =0.000$  dimana  $p= (p <0.05)$ , artinya varians pada skala grit dengan stres akademik tersebut tergolong linier. Begitu juga antara self regulated learning dengan stres akademik nilai  $F= 9853.077$  dengan signifikansi sebesar  $p=0.000$  dimana  $p=(p<0.05)$ . artinya sebaran antara skala self regulated learning dengan stres akademik tersebut tergolong linier.

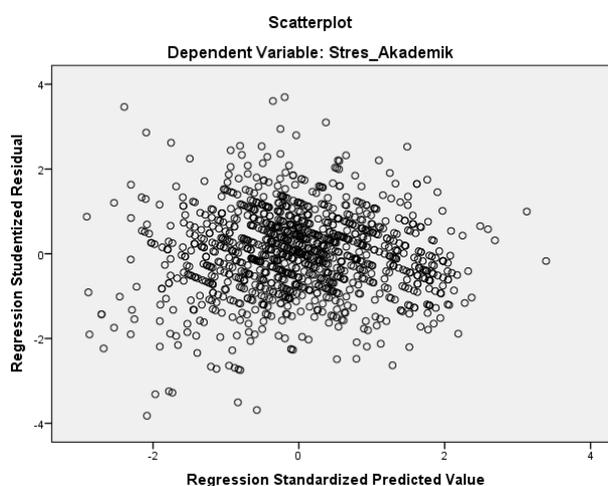
#### 3. Uji Multikolinieritas

Berdasarkan uji multikolinieritas bahwa nilai VIF < 10 yaitu untuk *self regulated learning* 1,818 dan skor *tolerance* >0,1 yaitu sebesar 0,550 dan untuk skala grit sebesar 1,818 dan nilai *tolerance* > 0,1 yaitu sebesar 0,550 maka dapat ditarik simpulkan bahwa model regresi ini tidak memiliki masalah multikolinieritas antara masing-masing variabel independen yaitu grit dan *self regulated learning*.

**4. Uji Heteroskedasitas**

Nilai signifikansi grit  $p=0.462$  dan *self regulated learning*  $p=0.283$  yang mana  $p > 0.05$  hal ini menunjukkan bahwa sebaran residual regresi ini adalah homogen/sama atau model regresi yang diperoleh bebas dari kasus heteroskedastisitas. Selain dari itu kita juga bisa melihat model regresi yang diperoleh terbebas dari kasus heteroskedastisitas berdasarkan diagram scatterplot berikut ini:

**Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas**



Berdasarkan dari plot diatas menunjukkan bahwa tidak ada pola yang jelas. Hal tersebut dapat dilihat dari plot tersebar diatas dan dibawah angka 0 serta tidak membuat pola tertentu. Dengan demikian dapat diartikan tidak terjadi heteroskedasitas.

**5. Uji Autokorelasi**

Uji autokorelasi dilakukan dengan pengujian Durbin Watson berdasarkan kriteria pengambilan keputusan:  $1,65 < DW < 2,35$  artinya bebas dari autokorelasi;  $1,21 < DW < 1,65$  atau  $2,35 < DW < 2,79$  artinya tidak dapat disimpulkan dan  $DW < 1,21$  atau  $DW > 2,79$  artinya terjadi autokorelasi. Berdasarkan uji tersebut diperoleh nilai Durbin-Watson sebesar 2.023 berada di antara du 1.90481 dan 4-du=2,095, dengan nilai signifikansi 0.05. maka dapat diartikan bawah tidak ada gejala auto korelasi antar variabel.

**Uji Hipotesis Penelitian**

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda dengan menggunakan program *SPSS versi 21.0 for windows*. Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai pengaruh *self regulated learning*, grit terhadap stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang berbasis teknologi informasi dengan sampel penelitian sebanyak 1130 orang diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1**  
**Uji Analisis Regresi Linier Berganda Self Regulated Learning, Grit Terhadap Stres Akademik**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------

	B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	82,620	1,590	51,946	,000
1	Grit	-,351	,027	-,425	-12,872
	SLR	-,091	,016	-,191	-5,777

a. Dependent Variable: Stres\_Akademik

Berdasarkan tabel diatas, diperoleh hasil persamaan regresi linier berganda sebagai berikut:  $Y = 82,620 + (-0,091)X_1 + (-0,351)X_2 + e$ . Persamaan regresi diatas memperlihatkan pengaruh antara variabel *self regulated learning*, grit terhadap stres akademik yang dapat dipaparkan sebagai berikut: Nilai konstanta adalah 82,620, artinya jika tidak terjadi perubahan variabel *self regulated learning* dan grit ( $X_1$  dan  $X_2$  adalah 0) maka stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang adalah sebesar 82,620 satuan. Nilai koefisien regresi *self regulated learning* adalah -0,091, artinya apabila variabel *self regulated learning* ( $X_1$ ) meningkat sebesar 1% dengan asumsi variabel grit ( $X_2$ ) dan konstanta (a) adalah 0, maka stres akademik akan menurun sebesar 9,1%. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel *self regulated learning* yang disediakan berkontribusi negatif bagi stres akademik artinya semakin baik *self regulated learning* maka semakin rendah stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang. Nilai koefisien regresi grit adalah -0,351, artinya jika variabel grit ( $X_2$ ) meningkat sebesar 1% dengan asumsi variabel *self regulated learning* ( $X_1$ ) dan konstanta (a) adalah 0, maka stres akademik akan menurun sebesar 35%. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel grit yang disediakan berkontribusi negatif bagi stres akademik artinya semakin baik grit maka semakin rendah stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang.

### 1. Uji t (Parsial)

**Tabel 2**  
**Hasil Uji t (Parsial)**  
**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	82,620	1,590	51,946	,000
1	Grit	-,351	,027	-,425	-12,872
	SLR	-,091	,016	-,191	-5,777

a. Dependent Variable: Stres\_Akademik

Berdasarkan uji parsial dari tabel diatas didapatkan bahwa variabel *self regulated learning* ( $X_1$ ) berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang. Hal ini terlihat dari signifikansi *self regulated learning* ( $X_1$ )  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t_{tabel} = 1,962071$ . Berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $-5,777 > 1,962071$ ) maka hipotesis diterima, semakin baik *self regulated learning* maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dikota Padang begitu juga sebaliknya. Variabel grit ( $X_2$ ) berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang. Hal ini terlihat dari signifikansi grit ( $X_2$ )  $0,000 < 0,05$  dan nilai  $t_{tabel} = 1,962071$ . Berarti nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $-12,872 > 1,962071$ ) maka hipotesis diterima, semakin baik grit maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa dikota Padang begitu juga sebaliknya.

### 2. Uji F (Simultan)

**Tabel 3**  
**Hasil Uji F (Simultan)**  
**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
-------	----------------	----	-------------	---	------

	Regression	14175,862	2	7087,931	271,660	,000 <sup>b</sup>
1	Residual	29404,765	1127	26,091		
	Total	43580,627	1129			

a. Dependent Variable: Stres\_Akademik

b. Predictors: (Constant), SLR, Grit

Berdasarkan hasil pengujian nilai F pada tabel 3 diatas dapat dilihat pada nilai  $F_{hitung}$  sebesar 271,660 dengan nilai  $F_{tabel}$  adalah 3,00371 sehingga nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $271,660 > 3,00371$  dan tingkat signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis diterima dan dapat disimpulkan bahwa *self regulated learning* (X1), grit (X2) secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang

### Uji Koefisien Determinan

Analisis koefisien determinasi dalam regresi linear berganda dipakai untuk mengetahui persentase sumbangan pengaruh variabel independen terdiri dari *self regulated learning* dan grit terhadap stres akademik. Hasil analisis koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) diperoleh hasil yang ditunjukkan pada tabel berikut:

**Tabel 4**  
**Hasil Pengujian Determinasi**

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,570 <sup>a</sup>	,325	,324	5,108

a. Predictors: (Constant), SLR, Grit

b. Dependent Variable: Stres\_Akademik

Dari tabel empat diatas menunjukkan bahwa nilai koefisien determinasi terhadap *Adjusted R Square* sebesar 0,324. Hal ini berarti besaran *self regulated learning* dan grit terhadap stres akademik sebesar 32,4% sisanya sebesar 67,6% dipengaruhi variabel lain yang tidak dibahas di penelitian ini seperti growth mindset, lingkungan kampus, iklim kampus, persepsi terhadap dosen, beban akademik dan lain-lain antara mahasiswa dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang.

### Deskripsi Statistik Penelitian

**Tabel 5**  
**Pengelompokkan Kategorisasi Subjek**

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
Stres Akademik	X < 41	147	13%	Rendah
	41 – < 53	795	70%	Sedang
	X ≥ 53	188	17%	Tinggi
<i>Self Regulated Learning</i>	X < 115	168	15%	Rendah
	115 – < 141	792	70%	Sedang
	X ≥ 141	170	15%	Tinggi
Grit	X < 61	160	14%	Rendah
	61 – < 76	777	69%	Sedang
	X ≥ 76	193	17%	Tinggi

Dari tabel diatas, dapat diperoleh gambaran stres akademik pada kategori tinggi berjumlah 188 orang (17%), dengan kategori sedang berjumlah 795 orang (70%) dan dengan kategori rendah berjumlah 147 orang (13%), sedangkan untuk variabel *self regulated learning* diperoleh gambaran pada kategori tinggi berjumlah 170 orang (15%), pada kategori sedang berjumlah 792 orang (70%), dan yang memiliki kategori rendah berjumlah 168 orang (15%), dan untuk variabel *grit* diperoleh gambaran pada kategori tinggi berjumlah 193 orang (17%), pada kategori sedang berjumlah 777 orang (69%), dan yang memiliki kategori rendah berjumlah 160 orang (14%).

## Pembahasan

### Pengaruh *Self Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik

Variabel *self regulated learning* berpengaruh secara negatif serta signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 di mahasiswa di kota Padang. Hal ini terlihat dari signifikansi *self regulated learning*  $p=0,000<0,05$  maka hipotesis diterima artinya semakin baik *self regulated learning* maka akan semakin rendah stres akademik mahasiswa di kota Padang begitu pula kebalikannya. Hal ini sejalan menggunakan penelitian oleh Qalbu (dalam Priskila dan Savira, 2019) bahwa Stres akademik yang diperoleh salah satunya ditentukan oleh *self regulated learning* yang rendah dan adanya hubungan negatif antara *self regulated learning* dengan stres akademik, jadi semakin tinggi *self regulated learning* maka akan semakin rendah stres akademik dan semakin rendah *self regulated learning* maka stres akademik akan meningkat. sesuai penelitian tadi membagikan bila *self regulated learning* berpengaruh dalam memperoleh stres akademik pada pendidikan. Pentingnya mempunyai *self regulated learning* sebab akan mengarahkan untuk menerima cara mengatur belajar sinkron dengan kemampuannya dan kemampuan mengelola waktu dengan baik yang berpotensi rendah buat mengalami stres secara akademik. Zimmerman (1990) mengatakan jika *self regulated learning* merupakan kemampuan seorang supaya memiliki cara belajar yang mandiri melalui kemampuannya secara metakognisi, motivasional serta perilaku belajar aktif. seorang yang memiliki *self regulated learning* yang baik maka akan memiliki pola belajar secara metakognisi mampu menyusun, merencanakan, memonitor serta pula mengevaluasi apa yang menjadi kewajibannya dalam belajar. Berdasarkan penjelasan tersebut berakibat *self regulated learning* krusial bila dimiliki oleh mahasiswa karena akan mempengaruhi cara berfikir pada belajar supaya selalu mengusahakan apa yang sebagai tujuan atau harapan yang dimiliki kedepannya. mahasiswa tidak merasa terbebani dan terkena dampak negatif berasal sistem pembelajaran daring selama pandemi covid-19 sebab mempunyai cara belajar yang sah sesuai dengan keadaan dirinya. pada hal ini mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* yang baik akan mampu mengelola cara belajarnya sebagai akibatnya akan memperhitungkan apa yang sebaiknya dilakukan serta tidak untuk menghindarkan diri dari adanya beban serta tekanan pada belajar yang begitu padat. Mahasiswa yang mempunyai *self regulated learning* yang baik maka akan mampu mengatur jadwal belajarnya secara seimbang. berdasarkan Wilks (2008) *self regulated learning* seorang dapat dikatakan baik bila individu tadi bisa memilih taktik apa yang akan digunakan pada mengatur pola belajarnya mulai berasal kemampuan mengingat, menelaah dan cara menyelesaikan masalahnya. *self regulated learning* sangat penting buat dimiliki pada mereka mengatur cara belajarnya supaya tidak menjadi beban bagi dirinya. sebagai akibatnya dapat menghindarkan mereka berasal gangguan-gangguan dalam proses belajar serta dapat membantu untuk mempertahankan prestasi mereka. meningkat *self regulated learning* siswa maka akan semakin rendah pula stres akademik di individu yang dijelaskan pada aspek *self regulated learning*.

### Pengaruh *Grit* Terhadap Stres Akademik

Variabel *grit* berpengaruh secara negatif serta signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 di mahasiswa pada kota Padang. Hal ini terlihat dari signifikansi *grit*  $p=0,000<0,05$  maka hipotesis diterima, semakin baik *grit* maka akan

semakin rendah stres akademik mahasiswa di kota Padang begitu pula sebaliknya. Hal ini sejalan dengan pendapat Duckworth (2020) bahwa grit salah satu faktor non kognitif yang dapat menunjang keberhasilan individu dalam pendidikan serta pula keberhasilan pada karir, kehidupan serta pula pada memecahkan persoalan-masalah dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan dalam pendidikan tidak saja dipengaruhi oleh faktor kognitif, akan tetapi faktor non kognitif pula memberikan sumbangan yang signifikan dalam keberhasilan seorang. Faktor non kognitif tadi salah satunya ialah grit. Untuk menunjang keberhasilan individu pada dalam pendidikan perlu juga dikembangkan faktor non kognitif tadi. Pengembangan faktor non kognitif sebagai salah satu faktor dalam menunjang keberhasilan seseorang pada pendidikan salah satunya ialah grit. Berbagai penelitian membagikan bahwa grit menjadi faktor non kognitif dapat mendorong keberhasilan peserta didik pada belajar. Grit memiliki hubungan positif terhadap keberhasilan peserta didik pada pendidikan (Cristopoulou dkk, 2018). Penelusuran yang dilakukan oleh (Cristopoulou dkk, 2018) terhadap banyak sekali jurnal penelitian yang membahas tentang grit pula membagikan peran grit dalam menaikkan kegigihan peserta didik pada belajar. Grit pula berkontribusi secara positif terhadap pencapaian akademik peserta didik di sekolah (Polirstok, 2017. Holdan, dkk, 2018). grit menjadi variabel psikologi yang diyakini bisa menurunkan stres akademik melalui ketekunan serta konsisten di tugas. Jika seorang mempunyai grit yang tinggi mereka bisa mengatasi aneka macam situasi pada proses belajar sebab grit mampu mendorong individu buat berorientasi pada tugas sekalipun menghadapi kendala dalam prosesnya. Grit yang tinggi menghasilkan individu bisa bekerja keras buat fokus pada tugas serta berusaha semaksimal mungkin sekalipun menghadapi tantangan, kegagalan, serta hambatan. Hal ini bisa diterapkan di pelajar pada beradaptasi dengan sistem baru akibat pandemik covid. Individu menggunakan grit yang tinggi juga mempunyai sikap positif perihal diri, kehidupan dan global (Rosyadi & Laksmiwati, 2017). Hal ini memberikan bahwa stres akademik yang dirasakan sang mahasiswa dapat menurun bila memiliki grit yang tinggi, karena mampu mengafirmasi positif diri sendiri buat permanen semangat menghadapi ketidakpastian pada proses belajar selama pandemik.

#### **Pengaruh *Self Regulated Learning*, Grit Terhadap Stres Akademik**

Sesuai hasil persamaan regresi linier berganda pada penelitian ini adalah  $Y = 82,620 + (-0,091)X_1 + (-0,351)X_2 + e$  serta menggunakan uji secara simultan bahwa signifikansi sebesar  $p = 0,000 < 0,05$  maka hipotesis diterima dan bisa disimpulkan bahwa *self regulated learning*, grit secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres akademik pada pembelajaran online dimasa pandemi covid-19 pada mahasiswa di kota Padang. Penelitian ini sejalan menggunakan penelitian Arabzabeh, Nikdel, Kadivar, dan Kavosin (2012), pada Universitas Moallem Iran pada mahasiswa yang membagikan 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. Bamberduty (2008) menemukan bahwa *self-regulated learning* akan memengaruhi stres akademik mahasiswa secara signifikan. Mahasiswa yang bisa menerapkan *self-regulated learning* pada memenuhi tugas akademiknya akan mengalami tekanan akademik yang rendah serta mempunyai efektivitas belajar yang lebih tinggi. Hasil temuan selanjutnya, menyampaikan stres akademik yg relatif tinggi memang berafiliasi dengan fungsi eksekutif mirip pengaturan diri pada belajar mahasiswa. Stres akademik mahasiswa dapat membatasi kemampuan pada memanfaatkan keterampilan fungsi eksekutif, mirip taktik berpikir kritis, mengarahkan tindakan pada tujuan belajar (Ramli dkk., 2018). Begitu pula halnya dengan temuan penelitian yang dilakukan Lee. (2017) menemukan bahwa grit berkorelasi negatif menggunakan stres akademik. Temuan Lee berkata bahwa stres akademik disebabkan oleh (*Perceived academic failure*) persepsi akan kegagalan akademik. merupakan, semakin pelajar takut untuk gagal, maka pelajar tadi berpotensi buat stres ataupun stres yang dialaminya tinggi. Grit merupakan ketekunan dan harapan pada tujuan, dimana individu mempertahankan minat, berupayah, dan bertahan pada tugas dalam saat yg lama. Muenks, Wigfield, yang, O'Neal (2017) mengemukakan bahwa grit

mendorong individu buat memiliki pencerahan diri terkait tugas, sebagai akibatnya individu dengan grit mampu permanen konsisten mengerjakan tugas sekalipun tugas yang dikerjakan sulit serta membosankan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan penjelasan-penjelasan diatas dapat disimpulkan sekaligus merupakan jawaban dari penelitian ini adalah Terdapat pengaruh berarah negatif dan signifikan antara self regulated learning terhadap stress akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang yang artinya semakin tinggi self regulated learning maka semakin rendah stress akademik. Dengan nilai signifikansi sebesar  $p=0,000<0,05$  hipotesis diterima. Terdapat pengaruh berarah negatif dan signifikan antara grit terhadap stress akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang yang artinya semakin tinggi grit maka semakin rendah stress akademik. Dengan nilai signifikansi sebesar  $p=0,000<0,05$  hipotesis diterima. Terdapat pengaruh yang signifikan antara self regulated learning, grit secara Bersama-sama terhadap stress akademik dalam pembelajaran online dimasa pandemi covid 19 pada mahasiswa di kota Padang yang nilai  $F_{hitung}>F_{tabel}$  atau  $271,660>3,00371$  dan tingkat signifikansi sebesar  $0,000<0,05$  hipotesis diterima. Hasil uji koefisien determinasi antara grit terhadap stres akademik sebesar 30,5% dan 69,5% dipengaruhi faktor lain, self regulated learning terhadap stres akademik sebesar 22,6% dan 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain sedangkan self regulated learning, grit terhadap stres akademik sebesar 32,4% dan 67,6 dipengaruhi oleh faktor lain. Penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: bagi mahasiswa disarankan untuk dapat mengelolah stress dalam hal ini stress yang terkait dengan proses pembelajaran dengan cara melakukan self regulated learning yang baik dan memiliki grit yang baik karena dengan pengaturan diri dalam pembelajaran selama pandemi dapat menekan stress akademik yang terjadi dengan cara memahami kondisi diri dan lingkungan serta dapat beradaptasi dengan cepat terhadap kondisi yang ada sehingga perubahan yang terjadi secara tiba-tiba dalam hal ini pada pandemi covid 19 ini bisa teratasi dengan baik dan tidak menjadikan beban disetiap tugas dalam proses pembelajaran dan mahasiswa juga diharapkan harus mampu memiliki keyakinan dalam diri untuk bisa menghadapi setiap permasalahan dalam hal ini beban akademik yang ada serta mampu memotivasi diri untuk lebih baik kedepannya dalam kondisi apapun dan tidak lupa untuk juga selalu memiliki rasa syukur yang mendalam dalam segala hal, serta bagi pihak kampus disarankan untuk terus memotivasi mahasiswa yang ada pada saat ini dalam menghadapi kondisi covid-19 khususnya selama proses pembelajaran, selain itu pihak kampus juga terus mengembangkan dan berinovasi dalam metode pembelajaran yang diterapkan oleh para dosen sehingga mahasiswa tidak merasa terbebani dan bosan selama menghadapi proses perkuliahan secara daring selama pandemi covid 19 dan semua civitas akademika termasuk dosen membuka seluas-luasnya komunikasi terkait permasalahan-permasalahann selama pembelajaran

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students : The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4.
- 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.
- 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>
- Bezalais, P., Lemay, D., Doleck, T., Shen Hu, X., Vu, A., & Yao, J. (2018). Grit, Mindset, and Academic performance: A Study of PreUniversity Science Student. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Techonology Education*, 1-10.
- Christopoulou, M., Lakioti, A., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., & Stalikas, A. (2018). The

- Role of Grit in Education: A Systematic Review. Scientific Research Publishing, 2951-2971.
- Duckworth, A. (2020). *Grit: Kekuatan Passion Kegigihan*. Jakarta: Gramedia
- Felsten, G., & Wilcox, K. (1992). Why is Life Stress ignored in studies of “Stress” and Athletic Performance. *Perceptual and Motor Skills*, 74, 800– 802.
- Govaerst, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations : Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne E Psychologie Appliquee*.
- Holdan, E., Lias, A., Locke, R., Elfen, H., & Buzzelli, A. (2018). Succes Without Grit: An Exploratory Study of Individuals with Low Grit Scores and High Academic Performance. *International Journal of Current Research*, 73250-73252.
- Keith, N., Hodapp, V., Schermelleh-Engel, K., & Moosbrugger, H. (2003). Crosssectional 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
- Lee, W. W. S. (2017). Relationships among grit, academic performance, perceived academic failure, and stres in associate degree students. *Journal of Adolescence*, 60, 148–152. doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.006.
- Montalvo, F. T., & Torres, M. C. G. (2004). Self Regulated Learning : Current and Future Directions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 2(1), 1–34.
- Muenks, K., Wigfield, A., Yang, W. J., & O’Neal, C. R. (2017). How true is grit? Assessing its relations to high school and college students’ personality characteristics, self-regulation, engagement, and achievement. *American Psychological Association*, 109(5). 599-620. Doi: 10.1037/edu0000153.
- Polirstok, S. (2018). Strategis to Improve Academic Achievement in Secondary School Student: Perspectives on Grit and Mindset. *Journal Sagepub open*, 1-9.
- Priskila dan Savira. (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*, 1-7
- Putri, Maria Resita Eka (2017)” HUBUNGAN ANTARA SELF-REGULATED LEARNING DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA” Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta. Skripsi.
- Ramli, N. R., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi. A. (2018) Academic stres 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>
- Reraki, M., Celik, I., & Saricam, H. (2015). Grit as a Mediator of the Relationship Between Motivation and Academic. *Ozean Journal of Social Science*.
- Rosyadi, A. K., & Laksmiwati, H. (2017). Hubungan grit dengan subjective well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surakarta Angkatan 2017. *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2), 1-6.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Takiuddin Muhamad , Husnu Muhammad , 2020. Grit dalam Pendidikan. *Jurnal Konseling Pendidikan*, Takiuddin, Husnu Vol. 4, No.2; Desember 2020 E-ISSN. (2549-841X) Halaman 52-58.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125.
- Womble, L. P. (2001). Impact of Stress factors on college students Acedemic Performance. University of North Carolina.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Acedemic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J., & Pons, M. M. (1990). Student Differences in Self-Regulated Larning : Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self-Efficacy and Strategy Use. *Journal of*

Educational Psychology, 82(1), 51–59.