

Pengaruh self-regulated learning dan tawakal dalam belajar terhadap stres akademik pada mahasiswa = The impact of self-regulated learning and tawakal on learning process against the students academic stress

Nur Fatimah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20481502&lokasi=lokal>

Abstrak

Stres akademik merupakan jenis stres yang dipicu oleh stressor berupa beban akademik. Jenis stres ini memberikan pengaruh negatif dalam proses belajar dan prestasi mahasiswa. Salah satu upaya untuk mengurangi stres akademik adalah dengan pengembangan self-regulated learning, sebuah perilaku dimana seseorang mampu mengelola proses belajar mereka sendiri. Di sisi lain, dalam ajaran Islam dikenal sebuah sikap yang dianjurkan bagi muslim yaitu tawakal. Tawakal adalah sikap berusaha dan berserah diri kepada Allah, sikap ini dapat diterapkan dalam berbagai kegiatan termasuk dalam belajar yang digambarkan dengan kesungguhan dalam belajar dan berserah diri kepada Allah setelah berusaha.

Pengertian tawakal bagi muslim saat ini hanya fokus terhadap berserah diri kepada Allah dan kurang fokus terhadap usaha sebelum berserah diri. Tawakal dalam penelitian ini akan fokus terhadap usaha dan penyerahan diri kepada Allah dalam kegiatan belajar mahasiswa.

Penulis dalam penelitian ini ingin mengetahui apakah self-regulated learning memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Kemudian penulis juga ingin mengetahui apakah tawakal dalam belajar juga memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik di kalangan mahasiswa. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-regulated learning dan sikap tawakal dalam belajar secara bersamaan terhadap stres akademik pada mahasiswa.

Dengan menggunakan metode kuantitatif, penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa aktif muslim pada jenjang S1 dan setara S1 (D4 dan S1 ekstensi) di universitas-universitas baik Negeri maupun swasta di Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang dan Bekasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-regulated learning memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik. Tawakal dalam belajar juga terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik.

Kemudian self-regulated learning dan tawakal dalam belajar secara bersamaan terbukti memberikan pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa.

.....Academic stress is a type of stress triggered by a stressor in the form of academic burden. This type of stress has negative influence on the learning process and student's achievement. One of the efforts to reduce academic stress is by developing self-regulated learning, a behavior in which a person is able to manage their own learning process. On the other hand, there is an Islamic teaching known as tawakal or the attitude of trying and surrendering to Allah. This attitude of allegiance can be applied in variety of activities including learning, which is conceived with sincerity in learning and surrendering to God after trying. Understanding tawakal for most Muslims today only focuses on surrendering to Allah and focusing less on the effort before surrendering. Tawakal in this study will focus on the effort of learning and surrendering to God in student learning activities.

The author in this study wanted to find out whether self-regulated learning has a significant influence on academic stress. Also, the author wants to find out whether tawakal in learning also has a significant influence on academic stress among students. This study aims to determine the effect of self-regulated

learning and tawakal in learning simultaneously, against the academic stress in students.

By using quantitative methods, this study has involved 150 active Muslim students at S1 level and equivalent to S1 (D4 and S1 extensions) in both public and private universities in Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang and Bekasi.

The results of this study indicate that self-regulated learning has a significant influence on academic stress, Tawakal in learning also has a significant effect on academic stress. Then self-regulated learning and tawakal in learning simultaneously proved to have an effect on academic stress on students.