

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**SYAHRUL RAMADHAN**

**NIM. 210401110047**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**2025**

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**Diajukan Kepada**

**Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk  
memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
(S.Psi)**

**Oleh**

**SYAHRUL RAMADHAN**

**210401110047**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**2025**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:**

**SYAHRUL RAMADHAN**

**NIM. 210401110047**

**Telah disetujui oleh:**

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda Tangan Persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Dosen Pembimbing 1</b>  <b><u>Dr. Muallifah, MA</u></b> <b>NIP. 19850514 201903 2 008</b>		22-4-2025

Malang, 24 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi



**Yusuf Ratu Agung, MA**  
**NIP. 19801020 201503 1 002**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

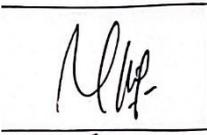
Oleh

Syahrul Ramadhan

NIM. 210401110047

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh dewan penguji Skripsi dalam Majelis Sidang  
Skripsi pada tanggal 4 Juni 2025

**DEWAN PENGUJI SKRIPSI**

<b>Dosen Pembimbing</b>	<b>Tanda tangan persetujuan</b>	<b>Tanggal Persetujuan</b>
<b>Sekretaris Penguji</b>  <b>Muchamad Adam Basori, MA (TESOL).</b> NIP. 198103122023211011		11-6-2025
<b>Ketua Penguji</b>  <b>Dr. Muallifah, MA</b> NIP. 198505142019032008		11-6-2025
<b>Penguji Utama</b>  <b>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si</b> NIP.197405182005012002		11-6-2025

**Disahkan oleh**

**Dekan**

**Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, S.Ag, S.Psi, M.Si,**  
**Psikolog**  
NIP.197611282002122001



## NOTA DINAS

Kepada Yth.,  
Dekan Fakultas Psikologi  
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul :

**PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK  
MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh :

Nama : Syahrul Ramadhan

NIM : 210401110047

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian

Skripsi.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb.*

Malang, 22 April 2025

Dosen Pembimbing 1,



Dr. Muallifah, MA

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahrul Ramadhan

NIM : 210401110047

Fakultas : Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul PENGARUH REGULASI DIRI TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 22 April 2025

Penulis



Syahrul Ramadhan

NIM. 210401110047

## **MOTTO**

Saat kita hidup, kematian tidak ada dan ketika kematian datang, kita tidak hidup.

*(Rafal to Nowak)*

*A lesson without pain is meaningless.*

*(Fullmetal Alchemist: Brotherhood)*

## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya di masa lalu yang tidak pernah menyerah untuk tetap melangkah, diri saya di masa sekarang yang bisa bertahan hingga saat ini dan diri saya di masa depan yang menjadi lebih baik berkat pengalaman-pengalaman yang pernah saya lewati. Kemudian, untuk kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat dan motivasi serta selalu mendengarkan keluh kesah saya hidup di perantauan, terima kasih sudah mau memberikan pendidikan yang layak untuk saya. Kemudian tidak lupa juga kepada dua saudari saya yang selalu menolong saya dan mendengarkan cerita saya ketika hidup jauh dari keluarga. Saya berharap langkah kecil ini bisa menjadi batu lompatan yang bisa mengarahkan saya kepada mimpi dan harapan saya. Pada intinya 90% skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya dan 10% sisanya diberikan untuk Potocki.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim...*

*Alhamdulillah Rabbil 'Aalamiin*, Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang tiada henti, saya menyampaikan rasa syukur yang mendalam dalam pengantar skripsi dengan judul “*Pengaruh* Regulasi diri *Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*” ini. Saya sangat menyadari bahwa skripsi ini tidak akan tercapai tanpa bantuan, dukungan, dan dorongan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini, izinkan saya menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada pihak-pihak yang telah berperan besar dalam proses penelitian dan penulisan ini.

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Muallifah, MA., selaku Dosen Pembimbing pertama pada penulisan skripsi ini.
4. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmunya selama peneliti menempuh Pendidikan S1 Psikologi.
5. Serta kedua orang tua dan kedua saudara saya yang tidak pernah lelah memberikan semangat dan nasihat untuk tetap berusaha, untuk mengerjakan skripsi ini.
6. Untuk Mahasiswi Biologi dengan NIM 210602110058 telah membantu dan menemani perjalanan penulis dalam proses mengerjakan skripsi, dan terima kasih hingga saat ini sudah banyak membantu penulis sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi.
7. Untuk semua teman penulis kontrakan fandi yang menemani saya dan menjadi tempat keluh kesah saat mengerjakan skripsi, dan menemani saya bermain mobile legend saat sedang membutuhkan hiburan dalam mengerjakan skripsi.

8. Kepada anime dan manhwa One Piece dan Lookism terima sudah menemani penulis dan memberikan semangat kepada penulis dengan alur-alur yang memotivasi penulis. Dan selalu membuat penulis penasaran setiap minggunya.
9. Kepada Mikasa Ackerman dari anime Attack on Titan terima kasih sudah menjadi idola penulis selama bertahun-tahun, meskipun tidak nyata tapi rasa ini nyata.
10. Serta semua pihak yang terlibat dan membantu sehingga penelitian ini bisa terselesaikan yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.
11. *Last but not least, I wanna thank me I wanna thank me for believing in me I wanna thank me for doing all this hard work I wanna thank me for having no days off, I wanna thank me for, for never quitting I wanna thank me for always being a giver And tryna give more than I receive I wanna thank me for tryna do more right than wrong I wanna thank me for just being me at all times*

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, sehingga kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca dan menjadi referensi yang bermanfaat.

Malang, 22 April 2025

Syahrul Ramadhan

## DAFTAR ISI

COVER .....	
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
NOTA DINAS .....	iii
SURAT PERNYATAAN .....	v
MOTTO .....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT .....	xvi
مستخلص البحث.....	xvii
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	8
1.3 Tujuan Penelitian .....	9
1.4 Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Stres Akademik.....	11
2.1.1 Definisi Stres Akademik .....	11
2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik .....	12
2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik .....	14
2.1.4 Dampak Stres Akademik .....	315
2.1.5 Kajian Keislaman tentang Stres Akademik .....	16
2.2 Regulasi Diri.....	18
2.2.1 Definisi Regulasi Diri .....	18
2.2.2 Aspek-aspek Regulasi diri .....	20
2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri .....	24

2.2.4 Kajian Keislaman Tentang Regulasi diri .....	25
2.3 Mahasiswa Semester Akhir .....	27
2.4 Pengaruh Regulasi Diri terhadap Stres Akademik .....	29
2.5 Hipotesis Penelitian .....	31
2.6 Kerangka Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	33
3.2 Variabel Penelitian .....	33
3.3 Definisi Operasional .....	34
3.4 Populasi, Sample dan Teknik Sampling .....	35
3.4.1 Populasi .....	35
3.4.2 Sample .....	36
3.4.3 Teknik Sampling .....	37
3.4.4 Instrumen Data .....	38
3.4.5 Skala Regulasi Diri .....	40
3.4.6 Skala Stres Akademik .....	41
3.5 Validitas dan Reliabilitas .....	43
3.5.1 Validitas .....	43
3.5.2 Reliabilitas .....	47
3.6 Analisis Deskriptif .....	49
3.7 Uji Asumsi Klasik .....	50
3.7.1 Uji Normalitas .....	51
3.7.2 Uji Linearitas .....	52
3.7.3 Uji Heterokedastisitas .....	52
3.8 Metode Analisis Data .....	53
3.8.1 Analisis Regresi Linear Sederhana .....	53
3.8.2 Hipotesis Statistik .....	54
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>55</b>
4.1 Pelaksanaan Penelitian .....	55
4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian .....	55
4.1.2 Prosedur Pengambilan Data .....	56
4.1.3 Hambatan-hambatan .....	56

4.1.4 Analisis Deskriptif .....	57
4.1.5 Hasil Penelitian .....	58
4.1.6 Hipotesis Statistik .....	68
4.2 Pembahasan .....	69
4.2.1 Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim .....	69
4.2.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang .....	71
4.2.3 Pengaruh Regulasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir .....	73
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>76</b>
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>85</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Skor Item Favo &amp; Unfavo</i> .....	39
Tabel 3. 2 Blue Print Short Self- Regulation Questionnaire (SSRQ) .....	41
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Stres Akademik Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa .....	42
Tabel 3. 4 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Regulasi diri .....	44
Tabel 3. 5 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik .....	46
Tabel 3. 6 Interpretasi Nilai Cronbach's Alpha .....	48
Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas Skala Regulasi diri.....	48
Tabel 3. 8 Norma Kategorisasi.....	50
Tabel 4. 1 Descriptive Statistics .....	57
Tabel 4. 2 Norma Kategorisasi.....	58
Tabel 4. 3 Kategorisasi Regulasi diri .....	58
Tabel 4. 4 Persentase Aspek Regulasi diri .....	59
Tabel 4. 5 Kategorisasi Stres Akademik .....	60
Tabel 4. 6 Persentase Aspek Stres Akademik.....	61
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas.....	62
Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas .....	63
Tabel 4. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	64
Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	65
Tabel 4. 11 Tabel Hasil Uji t.....	66
Tabel 4. 12 Tabel Hasil Uji R <sup>2</sup> .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Skala</i> Regulasi diri.....	85
Lampiran 2 Skala Stres Akademik.....	86
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	97
Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif.....	99
Lampiran 5 Hasil Analisis Tingkat Per- Variabel.....	99
Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas.....	100
Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas.....	100
Lampiran 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	100
Lampiran 9 Hasil Uji t.....	101
Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana .....	101
Lampiran 11 Hasil Uji Koefisiensi $R^2$ .....	101

## ABSTRAK

Ramadhan, Syahrul (2025). *Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

---

---

**Pembimbing:** Dr. Mualifah, MA.

**Kata Kunci :** Regulasi Diri, Stres Akademik, Mahasiswa Semester Akhir

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Regulasi Diri terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Regulasi Diri didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan akademik, sedangkan stres akademik merujuk pada tekanan psikologis yang dialami mahasiswa karena tuntutan akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 150 mahasiswa semester akhir yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Data dikumpulkan melalui skala Regulasi Diri dan stres akademik, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat Regulasi Diri yang moderat (70%), dengan 13,3% memiliki Regulasi Diri rendah dan 16,7% memiliki Regulasi diri tinggi. Aspek yang paling dominan dalam Regulasi diri adalah penetapan tujuan (53,5%), sedangkan pengendalian dorongan berada pada angka yang lebih rendah (46,5%). Dalam hal stres akademik, 70% mahasiswa mengalami stres moderat, 16,7% mengalami stres rendah, dan 13,3% mengalami stres tinggi. Faktor stres utama adalah tuntutan akademik dan tenggat waktu, sementara reaksi terhadap stresor berada pada proporsi yang lebih kecil. Analisis regresi menunjukkan bahwa Regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik, dengan koefisien regresi negatif -0,418. Nilai  $R^2$  sebesar 0,202 menunjukkan bahwa Regulasi diri menjelaskan 20,2% variasi dalam stres akademik, sementara faktor lain berkontribusi pada sisa variasi.

Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan Regulasi diri, terutama bagi mahasiswa semester akhir yang menghadapi tekanan dalam penulisan skripsi. Institusi pendidikan sebaiknya mempertimbangkan untuk mengimplementasikan program atau pelatihan yang fokus pada peningkatan Regulasi diri guna mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa pada tahap akhir studi mereka.

## ABSTRACT

Ramadhan, Syahrul (2025). Ramadhan, Syahrul (2025). *The Effect of Self-Regulation on Academic Stress in Final Semester Students at the State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang*. Undergraduate Thesis. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

---

---

**Supervisor:** Dr. Mualifah, MA.

**Keywords:** Regulasi diri, Academic Stress, Final Year Students.

This study aims to examine the influence of Regulasi diri on academic stress among final-year students at Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang. Regulasi diri is defined as an individual's ability to control thoughts, emotions, and behaviors to achieve academic goals, while academic stress refers to the psychological pressure students experience due to academic demands. A quantitative research method with a correlational approach was used. The sample consisted of 150 final-year students selected through purposive sampling. Data were collected using scales for Regulasi diri and academic stress and analyzed using simple linear regression.

The results show that most students had moderate Regulasi diri levels (70%), with 13.3% having low Regulasi diri and 16.7% having high Regulasi diri. The dominant aspect of Regulasi diri was goal-setting (53.5%), while impulse control was relatively lower (46.5%). In terms of academic stress, 70% of students experienced moderate stress, with 16.7% reporting low stress and 13.3% high stress. The main stressors were academic demands and deadlines, while reactions to stressors were secondary. Regression analysis revealed that Regulasi diri significantly affects academic stress, with a negative regression coefficient of -0.418. The  $R^2$  value of 0.202 indicates that Regulasi diri accounts for 20.2% of the variation in academic stress, while other factors contribute to the remaining variance.

These findings emphasize the importance of enhancing Regulasi diri skills, particularly for final-year students dealing with thesis pressures. Institutions should consider implementing programs or training focused on improving Regulasi diri to support students' mental health and academic success during their final years.

## مستخلص البحث

رمضان، شهرول (2025). تأثير التنظيم الذاتي على الضغوط الأكاديمية لدى طلاب الفصل الدراسي .  
الأخير في جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. رسالة بكالوريوس. كلية علم النفس  
..جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج

المشرف: د. مولفة، ماجستير

الكلمات المفتاحية: التنظيم الذاتي، الضغط الأكاديمي، الطلاب في السنة النهائية

تهدف هذه الدراسة إلى فحص تأثير التنظيم الذاتي على الضغط الأكاديمي لدى الطلاب في السنة النهائية في جامعة مالانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج. يتم تعريف التنظيم الذاتي على أنه قدرة الفرد على التحكم في الأفكار والعواطف والسلوكيات من أجل تحقيق الأهداف الأكاديمية، بينما يشير الضغط الأكاديمي إلى الضغط النفسي الذي يعاني منه الطلاب نتيجة المتطلبات الأكاديمية. تم استخدام طريقة بحث كمية مع نهج ارتباطي. تتكون العينة من 150 طالبًا في السنة النهائية تم اختيارهم باستخدام تقنية الاختيار الهادف. تم جمع البيانات باستخدام مقاييس التنظيم الذاتي والضغط الأكاديمي، ثم تم تحليلها باستخدام الانحدار الخطي البسيط.

أظهرت النتائج أن معظم الطلاب كانوا لديهم مستويات تنظيم ذاتي معتدلة (70%)، في حين أن 13.3% من الطلاب لديهم تنظيم ذاتي منخفض و 16.7% لديهم تنظيم ذاتي مرتفع. كان العنصر السائد في التنظيم الذاتي هو تحديد الأهداف (53.5%)، في حين كان التحكم في الدوافع أقل نسبيًا (46.5%). فيما يتعلق بالضغط الأكاديمي، كان 70% من الطلاب يعانون من ضغط أكاديمي معتدل، بينما كان 16.7% يعانون من ضغط منخفض و 13.3% يعانون من ضغط مرتفع. كانت الضغوط الرئيسية هي المتطلبات الأكاديمية والمواعيد النهائية، بينما كانت ردود الفعل تجاه الضغوط أقل أهمية. كشف تحليل الانحدار أن التنظيم الذاتي يؤثر بشكل البالغة 0.202 إلى أن  $R^2$  كبير على الضغط الأكاديمي، مع معامل انحدار سلبي قدره -0.418. تشير قيمة التنظيم الذاتي يفسر 20.2% من التباين في الضغط الأكاديمي، بينما تسهم العوامل الأخرى في التباين المتبقي.

تؤكد هذه النتائج على أهمية تعزيز مهارات التنظيم الذاتي، خاصة للطلاب في السنة النهائية الذين يواجهون ضغوطًا أثناء كتابة أطروحاتهم. يجب على المؤسسات التعليمية أن تأخذ في اعتبارها تنفيذ برامج أو تدريبات تركز على تحسين التنظيم الذاتي لدعم الصحة النفسية والنجاح الأكاديمي للطلاب في سنواتهم النهائية.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Akhir-akhir ini, fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa semester akhir telah menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan tinggi. Data dari Kementerian Kesehatan (2022) mengungkapkan fakta yang mengkhawatirkan, dimana 44,3% mahasiswa dilaporkan mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat. Kondisi ini semakin memburuk berdasarkan hasil survei WHO (2023) yang menunjukkan peningkatan kasus stres akademik sebesar 27% di kalangan mahasiswa selama masa pandemi. Yang lebih memprihatinkan lagi, terdapat peningkatan sebesar 35% dalam kasus mahasiswa yang mengalami penundaan kelulusan akibat stres akademik dalam dua tahun terakhir.

Stres akademik secara signifikan dialami oleh banyak mahasiswa, terutama mereka yang berada di tingkat akhir. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan yang dirasakan individu akibat berbagai faktor atau pemicu yang berkaitan dengan lingkungan akademik (Rahmawati, 2016). Menurut Gadzella dan Masten, stres akademik adalah respons emosional, fisik, kognitif, dan perilaku yang dialami individu saat menghadapi berbagai pemicu atau tekanan dari lingkungan akademik (Rahayu et al., 2021). Sedangkan menurut Govaerts dan Gregoire, stres akademik adalah kondisi stres yang dialami individu akibat tekanan

akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Ernawati & Rusmawati, 2015).

Penelitian Mulya & Indrawati (2017) menunjukkan hasil bahwa dari 395 mahasiswa, 2% (12 mahasiswa) mengalami stres akademik sangat tinggi, 28% (136 mahasiswa) mengalami stres tinggi, 49% (239 mahasiswa) berada pada tingkat stres sedang, 16% (80 mahasiswa) memiliki stres rendah, dan 4% (20 mahasiswa) mengalami stres sangat rendah. Stres akademik terjadi ketika individu tidak mampu menyeimbangkan antara tuntutan akademik yang dihadapi dengan kemampuan yang dimilikinya (Prasetyawan & Ariati, 2020). Stres akademik bisa muncul akibat berbagai faktor, seperti banyaknya tugas kuliah yang menumpuk, padatnya aktivitas perkuliahan, serta keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa atau aktivitas lainnya di luar akademik (Prabamurti, 2019). Meskipun stres akademik dapat dialami oleh seluruh mahasiswa, data penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang paling rentan mengalami peningkatan intensitas stres adalah mahasiswa semester akhir. Hal ini terutama disebabkan oleh kompleksitas dan beban akademik yang semakin berat di fase akhir perkuliahan.

Mahasiswa semester akhir sering mengalami stres akademik yang lebih intens, terutama karena tekanan untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Proses penyusunan skripsi yang panjang dan rumit menjadi salah satu sumber stres terbesar. Mulai dari menentukan topik penelitian, melakukan pengumpulan data, menganalisis hasil, hingga penulisan laporan

akhir yang harus disusun sesuai standar ilmiah. Tekanan ini bertambah ketika mahasiswa dihadapkan pada tuntutan waktu yang ketat untuk segera menyelesaikan skripsi agar bisa lulus tepat waktu. Selain itu, bimbingan dengan dosen yang kadang menemui hambatan, seperti perbedaan pandangan atau jadwal yang sulit disesuaikan, dapat memicu rasa cemas dan frustrasi.

Tekanan dari tugas akhir, mahasiswa semester akhir juga dihadapkan pada ekspektasi tinggi dari lingkungan, termasuk harapan keluarga dan masyarakat. Mahasiswa sering merasa terbebani oleh harapan untuk segera lulus dan mendapatkan pekerjaan yang layak, terutama di tengah persaingan pasar kerja yang ketat. Tekanan ini semakin besar bagi mereka yang memiliki tanggung jawab keluarga atau keinginan untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Pratiwi (2021) mengungkapkan bahwa kemampuan regulasi diri dalam proses pembelajaran berperan signifikan dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Sejalan dengan temuan tersebut, de la Fuente *et al.* (2020) menyatakan bahwa kemampuan regulasi diri serta tingkat kontrol yang diharapkan dalam kegiatan pengajaran turut memengaruhi pilihan strategi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Penelitian lain oleh Siring *et al.* (2022) juga menunjukkan bahwa regulasi diri bersama dengan modal psikologis memiliki pengaruh terhadap strategi pengendalian akademik. Sementara itu, Ramli *et al.* (2018) menemukan bahwa tingginya

stres akademik berhubungan dengan rendahnya regulasi diri, lemahnya kepemimpinan diri, serta meningkatnya rasa percaya diri.

Regulasi diri dalam konteks pembelajaran merupakan kapasitas seseorang untuk mengelola proses belajarnya secara mandiri. Zimmerman melalui penelitian (Febriana & Simanjuntak, 2021) menekankan bahwa Regulasi diri mencakup kemampuan mengorganisir aspek kognitif, afektif, dan behavioral untuk mencapai target pembelajaran yang telah ditetapkan. Sejalan dengan pandangan tersebut, Alhadi & Supriyanto (2017) memandang Regulasi diri sebagai bentuk penguasaan individu terhadap proses belajarnya, yang ditunjukkan melalui pemilihan strategi belajar yang tepat, penguasaan materi pembelajaran, kemampuan pengambilan keputusan yang matang, serta dorongan internal untuk belajar. Berdasarkan perspektif para ahli tersebut, dapat ditarik sintesis bahwa Regulasi diri dalam belajar merupakan komponen kunci yang memungkinkan pembelajar untuk merancang pendekatan belajar strategis dengan mensinergikan aspek kognisi, motivasi dan perilaku guna mewujudkan capaian pembelajaran yang telah dirumuskan.

Regulasi diri berperan penting bagi mahasiswa, bukan hanya reaktif dalam mencapai tujuan, tetapi juga proaktif dalam mendorong pencapaian target yang lebih tinggi. Kemampuan ini terbentuk dari interaksi faktor internal dan eksternal yang terlihat dalam keseharian mereka. Meskipun setiap mahasiswa memiliki rutinitas dan kegiatan yang beragam, kemampuan regulasi diri tetap menjadi faktor penentu keberhasilan mereka,

khususnya dalam aspek akademik. Penelitian Bodrova dan Leong (2017) mengungkapkan bahwa kesuksesan dalam pembelajaran tidak hanya bergantung pada upaya mengatasi kesenjangan keterampilan dan pengetahuan, tetapi juga memerlukan pengembangan regulasi diri sebagai kemampuan fundamental yang mendukung proses belajar.

Terkait dengan hal ini, stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif bagi mahasiswa. Dari segi akademik, mahasiswa dapat mengalami penurunan performa belajar, kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir, bahkan berisiko mengalami putus sekolah (*drop out*). Dengan demikian, kemampuan regulasi diri yang kuat menjadi kunci bagi mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara efektif dan mencapai keberhasilan dalam bidang pendidikan. Kemampuan ini tidak hanya mendukung prestasi akademik, tetapi juga membantu mahasiswa dalam memelihara kesehatan mental dan fisik mereka.

Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan salah satu perguruan tinggi negeri Islam terkemuka di Indonesia yang berlokasi di Kota Malang, Jawa Timur. Universitas ini didirikan berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 Tahun 2004, berawal dari gagasan untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. Mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang umumnya berada di tahun keempat atau kelima perkuliahan, dengan beban akademik yang tinggi terutama dalam penyusunan skripsi atau tugas akhir. Lingkungan kampus UIN Maulana

Malik Ibrahim Malang yang kental dengan nuansa religius dan budaya Islami memberikan karakteristik unik dalam konteks penelitian ini, di mana mahasiswa dituntut tidak hanya menguasai disiplin ilmu masing-masing, tetapi juga memiliki penguasaan mendalam terhadap al-Quran dan Hadits. Kondisi ini dapat menjadi faktor penting yang memengaruhi dinamika stres akademik dan kemampuan Regulasi diri pada mahasiswa semester akhir di universitas ini. Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 6 November 2024 dengan beberapa mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, mereka mengungkapkan beragam tantangan terkait stress akademik.

Salah seorang mahasiswa, dari prodi Manajemen, mengatakan,

*“Semester akhir terasa berat saya merasa kuliah hanya asik pada semester awal dan pada saat ini (semester akhir) saya merasa bahwa kuliah sangat berat karena saya harus mengerjakan skripsi, dan di sisi lain saya juga melakukan kerja part time jadi saya sedikit kesusahan untuk membagi waktu saya, karena ketika pulang kerja saya merasa lelah, dan belum tuntutan dari orang tua saya yang mengharuskan saya lulus tepat waktu.”*

Mahasiswa lainnya, adalah seorang mahasiswi jurusan biologi mengatakan bahwa

*“ Hmm, yang paling utama sih tugas akhir atau skripsi. Ada banyak tekanan, mulai dari tenggat waktu, tuntutan kualitas dari dosen pembimbing, hingga ekspektasi keluarga dan diri sendiri. Kadang saya juga merasa bingung harus memulai dari mana kalau stuck dan saya sering menangis ketika saya memikirkan tugas akhir saya yang tak kunjung selesai, walaupun menurut saya, saya sudah rajin mengerjakan skripsi saya”*

Mahasiswa lainnya, adalah mahasiswa Psikologi mengatakan,

*“Semester akhir terasa berat karena saya merasa kesulitan membagi waktu saya antara magang dan mengerjakan skripsi karena semuanya terasa penting untuk saya. Saya butuh magang saya agar saya memiliki pengalaman dalam dunia kerja, tetapi saya harus menyelesaikan skripsi saya tepat waktu karena itu sudah menjadi janji saya kepada orang tua saya”*

Berdasarkan paparan dari para mahasiswa, jelaslah bahwa stres akademik merupakan tantangan nyata yang dihadapi oleh mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Lingkungan kampus yang kental dengan nuansa religius dan budaya Islami memberi karakteristik unik yang dapat memengaruhi dinamika stres akademik mereka.

Stres akademik merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa, khususnya mahasiswa semester akhir. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan (2022), sebanyak 44,3% mahasiswa mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga berat. Selain itu, data WHO (2023) menunjukkan peningkatan sebesar 27% dalam kasus stres akademik selama pandemi, dengan 35% mahasiswa mengalami penundaan kelulusan dalam dua tahun terakhir akibat stres akademik.

Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada berbagai tekanan yang berpotensi meningkatkan stres akademik, antara lain penyusunan skripsi, pelaksanaan magang, serta tuntutan keluarga dan persiapan memasuki dunia kerja. Wawancara peneliti dengan mahasiswa semester akhir di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengindikasikan bahwa mereka menghadapi kesulitan dalam mengelola beban akademik dan tuntutan

eksternal secara bersamaan. Selain itu, konteks kampus yang mengintegrasikan pendidikan akademik dan keislaman menciptakan tantangan tersendiri bagi mahasiswa dalam menyeimbangkan berbagai tuntutan tersebut.

Dalam konteks ini, regulasi diri menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa mengelola stres akademik secara efektif. Regulasi diri memungkinkan mahasiswa mengatur emosi, perilaku, dan strategi belajar untuk menghadapi berbagai tekanan akademik. Penelitian sebelumnya (Pratiwi, 2021; de la Fuente et al., 2020; Siring et al., 2022) telah membuktikan bahwa regulasi diri berkontribusi signifikan terhadap penurunan tingkat stres akademik. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir di lingkungan kampus keislaman seperti UIN Maulana Malik Ibrahim Malang masih sangat terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi untuk dilakukan guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran regulasi diri dalam mengelola stres akademik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan program pendampingan psikologis atau pelatihan regulasi diri yang dapat diterapkan di lingkungan kampus untuk mendukung kesejahteraan akademik dan mental mahasiswa.

## **1.2 Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat regulasi diri pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Apakah terdapat pengaruh antara regulasi diri dan stress akademik pada mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat regulasi diri mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Mengetahui pengaruh antara regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### Manfaat Teoritis

- 1) Pengembangan ilmu psikologi Pendidikan

Penelitian ini memperkaya kajian psikologi pendidikan dengan menyediakan pemahaman komprehensif tentang mekanisme Regulasi diri dalam mengelola stres akademik mahasiswa semester akhir. Hal ini memperkuat landasan teoretis dengan mengintegrasikan teori Regulasi diri dan konsep stres akademik, sehingga menghasilkan model teoretis yang dapat menjelaskan interaksi antara kedua variabel tersebut.

## 2) Referensi penelitian selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi berharga bagi penelitian selanjutnya, khususnya dalam pengembangan intervensi berbasis Regulasi diri untuk mengatasi stres akademik pada mahasiswa, serta membuka peluang eksplorasi variabel-variabel lain yang mungkin berperan dalam hubungan antara Regulasi diri dan stres akademik

### Manfaat Praktis

#### 1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian dapat menjadi panduan dalam mengembangkan keterampilan Regulasi diri untuk mengelola stres akademik mereka secara efektif, sehingga dapat mendukung keberhasilan studi terutama di semester akhir.

#### 2. Bagi institusi Pendidikan

Temuan penelitian dapat menjadi dasar pengembangan program dan kebijakan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, khususnya dalam merancang sistem pembelajaran dan bimbingan yang mempertimbangkan aspek Regulasi diri dalam mengelola stres akademik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Stres Akademik**

##### **2.1.1 Definisi Stres Akademik**

Stres akademik adalah keadaan emosional atau mental yang paling umum dialami oleh siswa selama masa studi mereka. Stres ini disebabkan oleh berbagai masalah, termasuk beban tes dan ujian, tuntutan mata kuliah yang berat, sistem pendidikan yang berbeda, serta kekhawatiran akan rencana masa depan setelah lulus. Sejumlah besar literatur dalam penelitian manajemen stres menemukan bahwa Regulasi diri dan kesadaran penuh (*mindfulness*) dapat membantu siswa mengatasi stres dan menghindari dampak negatif jangka panjang, seperti penyalahgunaan zat. Menurut Sinaga M.A.J dalam penelitian (Barseli et al., 2017) Stres yang dialami dalam lingkungan sekolah atau pendidikan umumnya dikenal sebagai stres akademik.

Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. Academic stresor ini merupakan tekanan yang dialami siswa yang berasal dari proses pembelajaran atau aspek-aspek yang berhubungan dengan aktivitas belajar, seperti: tuntutan untuk naik kelas, durasi waktu belajar, mencontek, banyaknya tugas, nilai ujian, keputusan terkait jurusan atau karier, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres. Sedangkan menurut Gusniarti (2002) dalam penelitiannya menjelaskan

bahwa mahasiswa mengalami stres akademik sebagai akibat dari persepsi yang subjektif terhadap ketidaksesuaian antara kebutuhan lingkungan mereka dan sumber daya aktual yang dimiliki oleh mahasiswa.

Berdasarkan berbagai definisi di atas maka dapat diambil Kesimpulan Stres akademik merupakan respons psikologis yang terjadi dalam lingkungan pendidikan, yang timbul akibat interaksi antara academic stressor (seperti tuntutan akademis, tugas, ujian, dan keputusan karier) dengan persepsi subjektif siswa/mahasiswa terhadap ketidaksesuaian antara tuntutan tersebut dan kemampuan yang mereka miliki untuk mengatasinya.

### **2.1.2 Aspek-aspek Stres Akademik**

Gadzella dan Masten (2005) mengelompokkan stres menjadi sembilan kategori utama, yang terdiri dari lima jenis pemicu stres (*stressors*) dan empat jenis reaksi terhadap stres (*reactions to stressors*). Berikut penjelasannya:

#### **A. Pemicu Stres (*Stressors*):**

1. Frustrasi (*Frustrations*) : Mengacu pada pengalaman menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan, seperti penundaan, kekurangan sumber daya, kegagalan memenuhi target, penolakan sosial, kekecewaan dalam hubungan, atau hilangnya peluang.

2. Konflik (*Conflicts*): Berkaitan dengan kesulitan dalam memilih antara dua atau lebih alternatif yang diinginkan, yang tidak diinginkan, atau kombinasi keduanya.
  3. Tekanan (*Pressures*): Terkait dengan tuntutan yang muncul dari persaingan, tenggat waktu, aktivitas yang berlebihan, atau hubungan interpersonal.
  4. Perubahan (*Changes*): Melibatkan situasi yang mengganggu kestabilan, seperti pengalaman tidak menyenangkan, terjadinya banyak perubahan secara bersamaan, atau gangguan terhadap rencana dan tujuan hidup.
  5. Pemicu dari Diri Sendiri (*Self-imposed*): Berkaitan dengan tekanan yang berasal dari keinginan pribadi, seperti kecenderungan bersaing, kebutuhan untuk dicintai semua orang, kecemasan berlebihan, prokrastinasi, dan ketegangan menghadapi ujian.
- B. Reaksi terhadap Pemicu Stres (*Reactions to Stressors*):
1. Fisiologi (*Physiological*): Merujuk pada respons tubuh terhadap stres, seperti keringat berlebih, gemetar, kelelahan, masalah pencernaan, sakit kepala, nyeri sendi, atau perubahan berat badan.
  2. Emosional (*Emotional*): Mencakup emosi seperti rasa takut, marah, bersalah, atau sedih.

3. Perilaku (*Behavioral*): Ditunjukkan melalui tindakan, misalnya menangis, menyalahkan orang lain atau diri sendiri, merokok berlebihan, menarik diri, atau menggunakan mekanisme pertahanan.
4. Penilaian Kognitif (*Cognitive Appraisals*): Berkaitan dengan kemampuan individu untuk menganalisis situasi stres dan menerapkan strategi yang tepat untuk mengatasinya.

### **2.1.3 Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik**

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gunawati, 2005), stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor utama. Faktor pertama berasal dari internal atau dalam diri individu, sementara faktor kedua berasal dari eksternal atau lingkungan di luar individu. Kedua faktor ini berperan penting dalam menentukan bagaimana seorang pelajar mengalami dan merespons stres akademik dalam proses pembelajaran mereka. Sedangkan menurut Potter, A & Perry dalam penelitian (Djoar & Anggarani, 2024) menjelaskan bahwa Faktor-faktor berikut dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa yaitu kurangnya pengelolaan yang efektif, kurangnya motivasi akademik, tekanan yang disebabkan oleh tugas yang berat, dan proses menyelesaikan tugas akhir. Mahasiswa yang mengalami stres karena menyelesaikan tugas akhir juga mungkin mengalami kesulitan tidur dan sering terbangun saat tidur, yang dapat mengganggu kualitas tidur mereka.

Penelitian dari Khaira (2023) menjelaskan bahwa Stres adalah situasi atau kondisi yang menyebabkan atau memicu timbulnya stres. Terdapat banyak faktor yang berkontribusi pada stres yang dialami siswa, namun secara khusus, stres akademik berkaitan dengan pengelolaan waktu, masalah keuangan, interaksi dengan guru, pencapaian tujuan pribadi, kegiatan sosial, penyesuaian terhadap lingkungan sekolah, serta minimnya dukungan

#### **2.1.4 Dampak Stres Akademik**

Stres akademik memiliki dampak yang signifikan bagi individu. Beberapa indikator digunakan untuk menentukan dampak stres akademik ini, yang didasarkan pada reaksi stres menurut Cox dalam penelitian Khaira (2023), antara lain:

- a) Psikologis: reaksi yang berkaitan dengan aspek emosi dan berdampak pada kondisi psikologis, seperti mudah marah, sedih, kecewa, merasa gelisah, panik, dan mudah merasa takut.
- b) Fisiologis: reaksi fisik terhadap tekanan akademik, seperti sakit kepala, gangguan tidur, masalah makan, mudah merasa lelah, dan sebagainya.
- c) Kognitif: reaksi yang memengaruhi kognisi akibat tuntutan akademik, seperti kesulitan berkonsentrasi saat belajar, mudah lupa, serta munculnya pikiran negatif terkait pembelajaran.
- d) Perilaku: reaksi perilaku akibat stres akademik, seperti malas belajar dan sering berbohong.

### 2.1.5 Kajian Keislaman tentang Stres Akademik

Dalam Islam, stres akademik dipandang sebagai ujian yang dapat dihadapi dengan kesabaran, doa, dan tawakkul kepada Allah. Tantangan ini mengajarkan seorang Muslim untuk berusaha maksimal sambil tetap menjaga keseimbangan hidup, termasuk dalam mengatur waktu dan menjaga kesehatan mental. Dengan pendekatan spiritual ini, stres akademik dapat dihadapi dengan lebih tenang dan penuh hikmah, sehingga tetap semangat dalam menuntut ilmu. Isu stres akademik juga mendapatkan perhatian dalam ajaran Islam, dengan berlandaskan pada konsep self-regulasi yang kuat. Salah satu ayat Al-Quran yang terkait dengan hal ini adalah firman Allah dalam Surah Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ... (سورة الرعد: ١١)

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum kecuali mereka sendiri yang mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka."  
(QS. Ar-Ra'd: 11)

Menurut penafsiran Wahbah Az-Zuhaili, ayat ini mengindikasikan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengubah dan mengatur keadaan dirinya sendiri, termasuk dalam menghadapi tantangan stres akademik. Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum, seperti meringankan stres akademik, jika mereka sendiri tidak berusaha mengubah apa yang ada dalam diri mereka, seperti mengembangkan strategi coping yang efektif.

Konsep Regulasi diri dalam mengatasi stres akademik juga mendapat penekanan dari para ulama terkemuka. Imam Al-Ghazali, misalnya, menekankan pentingnya latihan dan upaya keras dalam mengendalikan hawa nafsu serta mengembangkan sifat-sifat terpuji, seperti sabar, tawakkal, dan optimisme. Bagi Al-Ghazali, kemampuan self-regulasi ini sangat penting bagi seorang pelajar Muslim dalam menghadapi tekanan akademik.

Sementara itu, Syaikh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi berpandangan bahwa self-regulasi dalam mengatasi stres akademik merupakan manifestasi dari keimanan seseorang. Orang yang beriman akan mampu mengatur dirinya dengan baik, mengendalikan emosi, dan mempercayakan segala urusan kepada Allah swt. Hal ini akan membantu mereka dalam menghadapi tantangan akademik dengan lebih tenang dan fokus.

Selain itu, Al-Quran juga menegaskan konsep Regulasi diri dalam konteks stres akademik melalui ayat lain, seperti dalam Surah Asy-Syams ayat 7-8:

(۷-۸: الشمس سورة) ﴿۸﴾ وَتَقْوَاهَا فُجُورَهَا فَالْهَمَهَا ﴿۷﴾ سَوَّاهَا وَمَا وَالنَّفْسِ

"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya."

(QS. Asy-Syams: 7-8)

Ayat ini menunjukkan bahwa manusia dibekali dengan kemampuan untuk memilih antara jalan yang buruk (seperti

menyerah pada stres) dan jalan yang baik (seperti bersabar dan berusaha). Kemampuan self-regulasi ini menjadi kunci bagi seorang pelajar Muslim dalam menghadapi tantangan akademik dengan lebih positif dan produktif.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep self-regulasi memiliki landasan yang kokoh dalam ajaran Islam, termasuk dalam konteks mengatasi stres akademik. Al-Quran, Hadits, serta pandangan para ulama, secara komprehensif menekankan pentingnya kemampuan manusia untuk mengatur dan mengendalikan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan hidup, termasuk tekanan akademik. Hal ini sejalan dengan tujuan utama penciptaan manusia, yaitu untuk beribadah kepada Allah swt. dan menjadi hamba yang bertakwa.

## **2.2 Regulasi Diri**

### **2.2.1 Definisi Regulasi Diri**

Regulasi diri merupakan upaya aktif individu dalam mengelola aktivitas belajar mereka. Proses ini melibatkan pengoptimalan kemampuan berpikir, penguatan motivasi internal, serta pengendalian tindakan yang diarahkan pada pencapaian tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan. Dengan kata lain, Regulasi diri memungkinkan pembelajar untuk secara mandiri mengorganisir berbagai aspek dalam dirinya, mulai dari kognitif, motivasional, hingga behavioral untuk mewujudkan target yang diinginkan (Pintrich & De Groot, 1990).

Dalam penelitian (B. J. Zimmerman, 1990) regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang melakukan serangkaian tindakan yang bertujuan untuk mencapai target tertentu melalui perencanaan yang terarah. Kemampuan individu untuk mengendalikan diri dapat menjadi aspek penting dalam proses Regulasi diri (Prasad et al., 2010).

Albert Bandura diakui sebagai pionir dalam studi tentang Regulasi diri. Menurut pandangannya, Regulasi diri adalah proses dinamis yang erat kaitannya dengan rasa percaya diri akan kemampuan diri, yang memengaruhi pikiran serta emosi (Bandura, 1991). Pembelajaran yang berasal dari pikiran dan perilaku yang dihasilkan sendiri oleh siswa, yang secara sistematis diarahkan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Definisi ini mencakup elemen kunci dari Regulasi diri, yaitu keterlibatan aktif siswa dalam mengarahkan pikiran dan tindakan mereka untuk mencapai tujuan tertentu, bukan sekadar menerima informasi secara pasif (B. Zimmerman, 1994).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, Regulasi diri dalam pembelajaran merupakan proses aktif di mana individu secara mandiri mengelola aspek kognitif, motivasional, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Para ahli seperti Pintrich, Zimmerman, dan Bandura menekankan bahwa Regulasi diri melibatkan penguatan motivasi internal, pengendalian diri, serta rasa percaya diri yang berperan penting dalam mempengaruhi pikiran dan emosi selama proses belajar. Dengan demikian, Regulasi diri memungkinkan siswa

tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga berperan sebagai pengarah aktif dalam mengarahkan dan mencapai tujuan pembelajaran mereka.

### **2.2.2 Aspek-aspek Regulasi diri**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teori Regulasi diri yang dikemukakan oleh Bandura. Menurut Bandura, Regulasi diri terdiri dari tiga aspek utama yaitu:

1. *Self-observation* (Pengamatan Diri)

*Self-observation* merupakan tahap dimana individu mengamati dan melacak aspek-aspek spesifik dari pikiran, perasaan, dan tindakan mereka sendiri. Pada aspek ini, individu melakukan pemantauan sistematis terhadap performa diri, mencatat perkembangan yang dicapai, serta mengidentifikasi pola-pola perilaku beserta faktor yang mempengaruhinya. Proses pengamatan diri membantu individu mendapatkan pemahaman yang jelas tentang diri mereka sendiri dan bagaimana mereka merespon berbagai situasi akademik.

2. *Self-judgment* (Penilaian Diri)

*Self-judgment* mengacu pada proses evaluasi dimana individu membandingkan performa mereka saat ini dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Dalam tahap ini, individu melakukan evaluasi perilaku berdasarkan nilai-nilai pribadi dan sosial, menilai pentingnya suatu aktivitas, serta

menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan atau kegagalan mereka. Kemampuan menilai diri secara akurat memungkinkan individu untuk memahami sejauh mana mereka telah mencapai tujuan dan mengidentifikasi area yang memerlukan perbaikan.

### 3. *Self-reaction* (Reaksi Diri)

*Self-reaction* merupakan respon evaluatif individu terhadap hasil penilaian performanya sendiri. Aspek ini mencakup kepuasan atau ketidakpuasan terhadap pencapaian, penyesuaian strategi berdasarkan evaluasi yang dilakukan, serta pemberian penguatan atau konsekuensi pada diri sendiri. Melalui reaksi diri yang konstruktif, individu dapat memotivasi diri untuk melakukan perbaikan dan terus berupaya mencapai tujuan akademik yang diinginkan. Aspek ini juga melibatkan kemampuan untuk mengembangkan dan menerapkan strategi coping yang efektif dalam menghadapi tantangan akademik.

Ketiga aspek tersebut bekerja dalam suatu siklus yang berkelanjutan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Efektivitas regulasi diri seseorang ditentukan oleh kemampuannya dalam mengelola ketiga aspek ini secara seimbang. Dalam konteks mahasiswa semester akhir, kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu mereka mengelola tuntutan akademik dengan lebih efektif dan mengurangi risiko stres akademik.

Sementara Menurut Zimmerman (1989), Regulasi diri mencakup tiga aspek utama dalam pembelajaran, yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku.

a) Metakognitif

Aspek metakognitif berkaitan dengan pemahaman dan kesadaran individu terhadap proses berpikir mereka sendiri. Ini mencakup kemampuan untuk merencanakan, mengarahkan diri, mengevaluasi, serta memantau proses kognitif yang terjadi. Individu dengan keterampilan metakognitif yang baik mampu mengantisipasi tantangan yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai untuk meningkatkan performa kognitif mereka.

b) Motivasi

Motivasi mengacu pada dorongan internal yang mendorong individu untuk mencapai tujuan tertentu, baik yang bersifat intrinsik (berasal dari dalam diri) maupun ekstrinsik (dipengaruhi oleh faktor eksternal). Individu dengan tingkat motivasi yang tinggi cenderung melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Motivasi memainkan peran penting dalam Regulasi diri, karena individu yang termotivasi lebih aktif dalam mengontrol perilaku dan emosinya.

c) Perilaku

Perilaku merupakan tindakan nyata yang dilakukan individu dalam mencapai tujuan. Ini mencakup kemampuan untuk mengatur diri sendiri, memilih strategi yang tepat, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan. Individu dapat menyesuaikan lingkungan sosial dan fisik mereka agar lebih kondusif terhadap aktivitas yang dilakukan. Dengan perilaku yang terencana dan terarah, individu dapat mengoptimalkan proses Regulasi diri.

Sementara itu, menurut Neal dan Carey (2005), Regulasi diri terdiri dari dua aspek utama:

a. Pengendalian Dorongan (*Impulse Control*)

Pengendalian dorongan adalah kemampuan individu untuk mengelola impuls dan keinginan yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Kemampuan ini memungkinkan individu untuk tetap fokus pada tujuan jangka panjang, meskipun dihadapkan pada godaan untuk bertindak secara impulsif atau tidak terencana.

b. Penetapan Tujuan (*Goal Setting*)

Penetapan tujuan merupakan proses individu dalam menentukan sasaran yang jelas sebagai pedoman dalam

bertindak. Dengan menetapkan tujuan, individu dapat menyusun langkah-langkah strategis untuk mencapainya dan mengarahkan perilaku mereka ke arah yang lebih produktif

### **2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi diri**

Menurut Asrori dalam Penelitian (Nugraha & Suyadi, 2019) menjelaskan bahwa Regulasi diri berkembang melalui proses sinergis antara faktor internal individu dan lingkungan sekitarnya. Dari sisi lingkungan, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan, antara lain:

a) Dalam keluarga

Interaksi yang bersifat edukatif harus diciptakan untuk memberikan rasa aman pada anak, sehingga ia merasa bebas untuk berperan dalam berbagai kegiatan keluarga. Dengan begitu, anak terlatih dalam mengendalikan diri melalui interaksi yang bermanfaat bagi dirinya dan orang lain.

b) Di lingkungan sekolah

Guru sebaiknya memberikan rangsangan yang memunculkan respons positif dari siswa, karena guru pada dasarnya harus dapat menjadi contoh perilaku bagi siswa.

c) Di lingkungan sekolah dan Masyarakat

Perlu diadakan kegiatan edukatif yang mengharuskan anak untuk berinteraksi, bersosialisasi, dan

menyesuaikan diri terhadap diri sendiri, kegiatan yang berlangsung, maupun orang lain, sehingga terbentuk pengendalian diri yang baik.

#### 2.2.4 Kajian Keislaman Tentang Regulasi diri

Regulasi diri dalam agama Islam mencakup kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan tindakan sesuai dengan ajaran agama. Konsep ini berkaitan dengan *muhasabah* (introspeksi), *sabr* (kesabaran), *tawakkul* (berserah diri kepada Allah), dan *ikhlas* (ketulusan niat). Islam mendorong setiap individu untuk mengarahkan dirinya pada tujuan yang baik, menghindari hal-hal yang merugikan, serta tetap konsisten dalam amal ibadah dan usaha. Dengan Regulasi diri, seorang Muslim dapat berdisiplin dalam menjaga waktu shalat, memperbaiki akhlak, dan menahan diri dari perbuatan yang dilarang, sehingga dapat mendekati diri kepada Allah serta mencapai keseimbangan dalam kehidupan dunia dan akhirat. Konsep regulasi diri dalam Islam memiliki landasan yang kuat dan komprehensif, tergambar jelas dalam ajaran Al-Quran dan Hadits Nabi. Salah satu ayat Al-Quran yang terkait dengan konsep ini adalah firman Allah dalam Surah Ar-Ra'd ayat 11:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ... (سورة الرعد: ١١)

"Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum kecuali mereka sendiri yang mengubah apa-apa yang ada pada diri mereka."

(QS. Ar-Ra'd: 11)

Menurut penafsiran Wahbah Az-Zuhaili, ayat ini mengindikasikan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengubah dan mengatur keadaan dirinya sendiri, termasuk dalam hal regulasi diri. Allah tidak akan mengubah suatu kaum kecuali mereka sendiri yang mengubah apa yang ada dalam diri mereka, seperti mengubah pola pikir, sikap, dan perilaku. Ini menunjukkan bahwa manusia memiliki peran aktif dalam mengatur dan mengendalikan dirinya.

Lebih lanjut, konsep regulasi diri dalam Islam juga mendapat penekanan dari para ulama terkemuka. Imam Al-Ghazali, misalnya, menekankan pentingnya latihan dan upaya keras dalam mengendalikan hawa nafsu serta mengembangkan sifat-sifat terpuji sebagai bagian dari regulasi diri. Bagi Al-Ghazali, regulasi diri merupakan aspek penting dalam pembentukan karakter Muslim yang baik, di mana manusia harus terus-menerus berusaha memperbaiki diri dan meningkatkan kualitas keimanan.

Sementara itu, Syaikh Muhammad Mutawalli Asy-Sya'rawi berpandangan bahwa regulasi diri merupakan manifestasi dari keimanan seseorang. Orang yang beriman akan mampu mengatur dirinya dengan baik, mengendalikan emosi, dan melaksanakan perintah Allah swt. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam Islam tidak hanya terkait dengan aspek psikologis, tetapi juga spiritual.

Selain itu, Al-Quran juga menegaskan konsep regulasi diri melalui ayat lain, seperti dalam Surah Asy-Syams ayat 7-8:

"(الشمس سورة) ٧-٨ ﴿وَتَقْوَاهَا فُجُورَهَا فَالْتَمَهَا﴾ ٧ ﴿سَوَّاهَا وَمَا وَالنَّفْسِ﴾

"Dan jiwa serta penyempurnaannya (ciptaannya), maka Dia mengilhamkan kepadanya (jalan) kejahatan dan ketakwaannya." (QS. Asy-Syams: 7-8)

Menurut para mufassir, ayat ini menunjukkan bahwa manusia dibekali dengan kemampuan untuk memilih antara jalan kejahatan dan ketakwaan. Ini menjadi dasar bagi konsep regulasi diri, di mana manusia harus mampu mengendalikan dirinya dan memilih jalan yang terbaik.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa konsep self-regulasi memiliki landasan yang kokoh dalam ajaran Islam. Al-Quran, Hadits, serta pandangan para ulama, secara komprehensif menekankan pentingnya kemampuan manusia untuk mengatur dan mengendalikan dirinya dalam mencapai kebaikan dan ketakwaan. Hal ini sejalan dengan tujuan utama penciptaan manusia, yaitu untuk beribadah kepada Allah swt. dan menjadi hamba yang bertakwa.

### **2.3 Mahasiswa Semester Akhir**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011), mahasiswa didefinisikan sebagai seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut penelitian (Mudd et al., 1997) mahasiswa semester akhir

adalah istilah untuk mahasiswa yang hampir menyelesaikan studi mereka di perguruan tinggi. Mahasiswa pada tahap ini termasuk dalam kategori perkembangan dewasa awal, yang berlangsung pada rentang usia 20 hingga 30 tahun, dan mereka memiliki berbagai tugas perkembangan yang harus dicapai. Salah satu tugas perkembangan penting bagi mahasiswa tingkat akhir adalah mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja.

Secara umum, Mahasiswa tingkat akhir umumnya adalah mereka yang telah menyelesaikan sebagian besar mata kuliah wajib dan saat ini sedang fokus menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Menurut Asrun, Herik, dan Sunarjo (2019), mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah di Indonesia yang memuat hasil penelitian pada bidang ilmu tertentu dan disusun dengan memperhatikan kaidah-kaidah yang berlaku dalam penulisan ilmiah.

Menurut artikel informasi dari Universitas Bandar Lampung menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki berbagai tanggung jawab dan persiapan penting yang harus dilakukan sebelum menyelesaikan pendidikan mereka. Salah satu kewajiban utama adalah menyelesaikan tugas akhir seperti skripsi atau proyek akhir yang menjadi syarat kelulusan. Tugas ini sering kali melibatkan penelitian atau pengembangan dalam bidang studi masing-masing dan menjadi bukti pemahaman serta kemampuan mereka dalam bidang akademik. Selain itu, sebagian besar program studi juga mengharuskan atau mendorong mahasiswa untuk

mengikuti magang atau praktek kerja di industri terkait. Melalui pengalaman ini, mereka dapat merasakan langsung dunia kerja, membangun keterampilan praktis, dan membuka peluang untuk berkarier di bidang yang diminati setelah lulus.

Mahasiswa tingkat akhir juga biasanya diharuskan menyajikan hasil penelitian atau proyek mereka dalam bentuk presentasi atau seminar. Kegiatan ini membutuhkan persiapan yang matang, mulai dari pembuatan materi presentasi hingga latihan berbicara di depan umum, yang bertujuan untuk melatih keterampilan komunikasi mereka.

#### **2.4 Pengaruh Regulasi Diri terhadap Stres Akademik**

Pembelajaran regulasi diri berperan dalam meningkatkan kualitas berpikir, mengendalikan emosi, dan menyesuaikan tindakan individu agar lebih sesuai dengan tujuan akademis yang ingin dicapai. Menurut Gufron dan Risnawita (2010), kemampuan ini memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan akademik dengan lebih baik. Selain itu, manajemen waktu sebagai salah satu aspek penting dalam regulasi diri turut berperan dalam mengurangi stres akademik. Davidson dalam penelitian (Chairina P. Saffira et al., 2017) menyatakan bahwa manajemen waktu yang efektif membantu mahasiswa menyelesaikan tugas-tugas secara terstruktur dan terkendali, sehingga tuntutan akademik terasa lebih ringan.

Dalam penelitian Dami & Parikaes (2018) menjelaskan bahwa pembelajaran regulasi diri dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menentukan target, mengevaluasi diri, serta memantau dan mengatur

waktu. Hal ini berkontribusi pada pencapaian akademik yang optimal dan menurunkan tingkat stres. Sejalan dengan itu pada penelitian Rena (2018) menguatkan hal ini melalui hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa pembelajaran Regulasi diri terbukti efektif dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa.

Penelitian sebelumnya Ramli (2018) mengungkapkan adanya keterkaitan antara stres akademik dan kemampuan regulasi diri pada mahasiswa. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres rendah menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih efektif dibandingkan mahasiswa dengan tingkat stres tinggi. Lebih lanjut, penelitian ini mengidentifikasi bahwa mahasiswa yang mengalami stres berkelanjutan cenderung kesulitan dalam meregulasi diri, terutama dalam menyesuaikan respon mereka terhadap situasi yang dihadapi. Temuan ini didukung oleh penelitian dari, Nurfitriani & Setyandari, (2022) mengkaji hubungan regulasi Diri dengan stres akademik pada 50 mahasiswa. Hasil penelitiannya menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki Regulasi Diri pada kategori sedang (46%) dan tinggi (40%), sementara tingkat stres akademik sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang (66%). Hasil dari penelitian tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi Diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami.

Penelitian yang dilakukan oleh Karos (2021) yang menunjukan bahwa analisis deskriptif sebagian besar mahasiswa jurusan psikologi di

Universitas Halu Oleo memiliki tingkat regulasi diri dan stres akademik pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan teknik korelasi *Pearson*, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dan stres akademik pada mahasiswa .

Penelitian yang dilakukan oleh Rahmani (2021) Penelitian ini menyatakan pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan menunjukkan bahwa tingkat regulasi diri berada pada kategori sedang. Hasil lain menunjukkan bahwa siswa di kelas tersebut memiliki tingkat stres akademik yang relatif tinggi. Selain itu, tidak ditemukan hubungan signifikan antara regulasi diri dan stres akademik pada siswa, yang kemungkinan disebabkan oleh model pembelajaran daring selama pandemi COVID-19.

Secara keseluruhan, pembelajaran regulasi diri terbukti memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Keterampilan ini membantu mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara lebih baik, sehingga kesejahteraan mental mereka dalam menghadapi tekanan akademik dapat lebih terjaga.

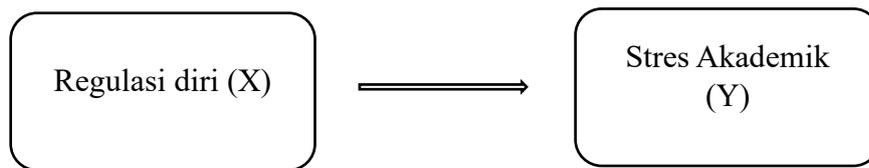
## **2.5 Hipotesis Penelitian**

Pada ini, hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu :

$H_0$  menyatakan bahwa Regulasi diri tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

H<sub>1</sub>. menyatakan bahwa ada pengaruh dari Regulasi diri terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

## 2.6 Kerangka Penelitian



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Pendekatan yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah salah satu jenis penelitian yang disusun secara sistematis, direncanakan, dan diorganisasi dengan terstruktur. Menurut definisi lain, Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menggunakan data numerik untuk mengukur dan menganalisis hubungan antarvariabel secara objektif melalui teknik statistik. Menurut (Ummul Aiman et al., 2022) Penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang dilakukan secara sistematis untuk mempelajari bagian-bagian dan fenomena, serta hubungan kausalitas di antaranya. Penelitian ini didefinisikan sebagai penyelidikan terstruktur terhadap fenomena dengan mengumpulkan data yang dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Menurut Hatch dan Farhady (1981), variabel merupakan atribut atau karakteristik seseorang, seperti tinggi badan, kepemimpinan, sikap, motivasi, dan sebagainya, atau dapat pula berupa objek, yang memiliki perbedaan atau variasi antara satu individu dengan individu lainnya, atau antara satu objek dengan objek lainnya (Rahmani, 2021). Kerlinger (1973) menjelaskan bahwa variabel merupakan konstruksi atau karakteristik yang akan diteliti (Sugiono, 2015). Berdasarkan hubungan antara satu variabel

dengan variabel lainnya, variabel dalam penelitian ini dapat dibedakan menjadi beberapa jenis.

1. Variabel Independen (X)

Variabel dalam penelitian ini adalah Regulasi diri

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen yang diteliti adalah stres akademik.

### 3.3 Definisi Operasional

Dalam penelitian ini definisi operasional itu sendiri adalah sebagai berikut :

1. Regulasi diri

Zimmerman (1989) regulasi diri berkaitan dengan bagaimana seseorang melakukan serangkaian tindakan yang bertujuan untuk mencapai target tertentu melalui perencanaan yang terarah. Kemampuan individu untuk mengendalikan diri dapat menjadi aspek penting dalam proses Regulasi diri

Dalam penelitian ini, Regulasi diri diukur menggunakan *Short Self-Regulated Questionnaire (SSRQ)* yang dikembangkan oleh Neal dan Carey (2005) dan telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Bernadetta Ratih Kusumawardhani (2022). Skor yang diperoleh dari instrumen ini digunakan untuk menentukan sejauh mana individu mampu mengatasi stres akademik saat menyusun skripsi.

## 2. Stres Akademik

Desmita (2010) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. Academic stressor ini merupakan tekanan yang dialami siswa yang berasal dari proses pembelajaran atau aspek-aspek yang berhubungan dengan aktivitas belajar, seperti: tuntutan untuk naik kelas, durasi waktu belajar, mencontek, banyaknya tugas, nilai ujian, keputusan terkait jurusan atau karier, serta kecemasan menghadapi ujian dan manajemen stres.

Dalam penelitian ini, stres akademik dalam mengerjakan skripsi diukur menggunakan Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa, yang diadaptasi dari penelitian Jehan Shahnaz Azahra (2017). Semakin tinggi skor yang diperoleh pada skala ini, semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi.

### **3.4 Populasi, Sample dan Teknik Sampling**

#### **3.4.1 Populasi**

Menurut Handayani (2020), populasi merujuk pada keseluruhan elemen yang akan diteliti yang memiliki karakteristik yang sama, yang dapat berupa individu dalam suatu kelompok, peristiwa, atau hal lain yang menjadi objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 yang seharusnya menyelesaikan skripsi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Maka

populasi pada penelitian ini ialah 3751 mahasiswa semester 8 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### 3.4.2 Sample

Sampel merupakan bagian dari populasi yang memiliki karakteristik tertentu yang akan diteliti dan dianggap dapat mewakili keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 yang merupakan mahasiswa Angkatan 2021 yang sekarang statusnya adalah mahasiswa semester akhir, dan berdasarkan data pada situs *kumparan.com* Ketua pelaksana PBAK sekaligus Wakil Rektor 3 Bidang Kemahasiswaan UIN Maliki Malang Dr. H. Ahmad Fatah Yasin M.Ag. memaparkan peserta PBAK 2021 ini, diikuti sebanyak 3.751 mahasiswa baru Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dalam menentukan jumlah sampel, peneliti menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kepercayaan 95% dan margin of error sebesar 8%. Berdasarkan data yang diperoleh, dari adalah sebanyak 3751 mahasiswa. Dengan menggunakan rumus Slovin tersebut, maka perhitungan jumlah sampel adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{(1 + N \times e^2)}$$

$$n = \frac{3751}{(1 + 3751 \times 0.08^2)}$$

$$n = \frac{3751}{(1 + 3751 \times 0.0064)}$$

$$n = \frac{3751}{(1 + 24.00)}$$

$$n = \frac{3751}{25.00}$$

$$= 150$$

Dari hasil perhitungan tersebut, maka jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah 150 mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

### 3.4.3 Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *non-probability sampling*. Adapun teknik sampling yang dipilih adalah *Accidental sampling*. Teknik ini digunakan karena peneliti mengambil sampel berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui dan bersedia menjadi responden saat pengumpulan data dilakukan. Pertimbangan dalam penggunaan teknik ini adalah kemudahan akses terhadap responden dan keterbatasan waktu dalam proses pengambilan data. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari berbagai fakultas di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tanpa membatasi jurusan atau program studi tertentu.

Pengumpulan data dilakukan secara langsung dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa yang ditemui di berbagai lokasi kampus

seperti perpustakaan, kantin, dan ruang terbuka lainnya, yang bersedia mengisi kuesioner. Jumlah responden yang berhasil dikumpulkan dan digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 150 mahasiswa.

#### **3.4.4 Instrumen Data**

Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert, yang mana skala likert ini merupakan skala yang berfungsi mengukur sikap, pendapat serta persepsi individu maupun kelompok mengenai tentang suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2015). Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data melalui kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengukur variabel regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kuesioner dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dalam jumlah besar dengan efisien serta memudahkan proses analisis statistik.

Kuesioner yang digunakan terdiri dari dua bagian utama, yaitu skala pengukuran untuk variabel regulasi diri dan skala pengukuran untuk stres akademik. Masing-masing bagian berisi pernyataan-pernyataan yang sudah divalidasi dan diandalkan untuk mengukur tingkat regulasi diri serta tingkat stres akademik responden. Pernyataan-pernyataan ini menggunakan skala Likert, di mana responden dapat menyatakan tingkat kesesuaian mereka dengan pernyataan yang diberikan. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim

Malang yang bersedia menjadi bagian dari penelitian. Data dari kuesioner ini akan digunakan untuk menganalisis pengaruh variabel regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir, guna memahami hubungan antara regulasi diri dan tingkat stres akademik dalam konteks penyelesaian tugas akhir.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei untuk mengukur pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala Likert, yang berisi pernyataan-pernyataan terkait regulasi diri dan stres akademik. Responden menilai tingkat persetujuan mereka pada skala dari “Sangat Sesuai” hingga “Sangat Tidak Sesuai.” Skala Likert dipilih karena efektif dalam mengukur sikap dan pengalaman secara kuantitatif, memungkinkan analisis statistik yang akurat. Data dari kuesioner ini akan diolah untuk melihat pengaruh regulasi diri terhadap stres akademik, memberikan pemahaman tentang pengaruh Regulasi diri dalam mengelola stres pada mahasiswa akhir.

**Tabel 3. 1 *Skor Item Favo & Unfavo***

<b>Kategori respon</b>	<b>Skor item favorable</b>	<b>Skor Item Unfavorable</b>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Pada penelitian ini, skala disusun menggunakan skala Likert dengan 4 pilihan jawaban, yang terdiri dari pernyataan-pernyataan yang mendukung (*favorable*) dan tidak mendukung (*unfavorable*). Penilaian terhadap setiap jawaban subjek untuk pernyataan *favorable* adalah sebagai berikut: sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) diberi nilai 3, tidak sesuai (TS) diberi nilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 1. Sementara itu, untuk pernyataan yang bersifat *unfavorable*, penilaiannya terbalik: sangat sesuai (SS) diberi nilai 1, sesuai (S) diberi nilai 2, tidak sesuai (TS) diberi nilai 3, dan sangat tidak sesuai (STS) diberi nilai 4. Dalam penelitian ini, digunakan dua skala, yaitu Skala Stres Akademik dan Skala Regulasi diri yang dijabarkan sebagai berikut.

#### **3.4.5 Skala Regulasi Diri**

Instrumen regulasi diri dalam penelitian ini menggunakan adaptasi dari *Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ)*. Peneliti menggunakan versi yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Kusumawardhani (2022), sehingga sesuai untuk konteks penelitian di Indonesia. Pengukuran regulasi diri dilakukan dengan menggunakan skala Likert 4 poin, yang dirancang untuk mengukur dimensi-dimensi utama dari regulasi diri dalam konteks akademik. Dimensi-dimensi ini mencakup perencanaan, pengamatan diri, penilaian diri dan reaksi diri. Setiap dimensi diukur dengan pernyataan yang dapat bernilai *favorable* (mendukung) atau *unfavorable* (tidak mendukung).

**Tabel 3. 2**Blue Print *Short Self- Regulation Questionnaire (SSRQ)*

<b>Aspek</b>	<b>F</b>	<b>UF</b>	<b>Jumlah Item</b>
Pengendalian dorongan	8, 15, 18, 19	2, 4, 5, 6, 7, 17, 21	11
Penetapan tujuan	1, 3, 9, 10, 12, 14, 16, 20	11,13	10
<b>Total Item</b>	12	9	21

#### **3.4.6 Skala Stres Akademik**

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa, yang diadaptasi dari Jehan Shahnaz Azahra (2017). Skala ini mengukur dua aspek, yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*, dengan total sebanyak 24 item. Berikut disajikan blueprint dari Skala Stres Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa.

**Tabel 3. 3Blueprint Skala Stres Akademik Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa**

<b>Dimensi</b>	<b>Indikator</b>	<b>F</b>	<b>UF</b>	<b>Jumlah Item</b>
<i>Stressor Akademik</i>	Keterlambatan dalam mencapai Tujuan	1,2		2
	Kesulitan Sehari-hari	3	4	2
	Konflik antara dua pilihan	5	6	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain	7	8	2
	Beban kuliah	9,10		2
Reaksi terhadap stressor	Perubahan hidup yang mengganggu	11,12		2
	Kecemasan	13	14	2
	Gangguan biologis	15,16,17		3
	Perasaan tidak menyenangkan	18,19		2
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	21	20	2
	Penilaian masalah	22,23,24		3
<b>Jumlah</b>		<b>19</b>	<b>5</b>	<b>24</b>

### 3.5 Validitas dan Reliabilitas

#### 3.5.1 Validitas

Azwar dalam penelitian (Matondang, 2009) menjelaskan bahwa validitas berasal dari istilah *validity*, yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsinya sebagai alat ukur. Suatu tes dianggap memiliki validitas tinggi jika instrumen tersebut mampu mengukur secara tepat atau menghasilkan pengukuran yang sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai. Menurut Sudjana dalam penelitian (Matondang, 2009), validitas berkaitan dengan ketepatan alat penilaian terhadap konsep yang diukur, sehingga instrumen tersebut benar-benar mengukur apa yang semestinya diukur.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$  : Koefisien korelasi antara skor butir soal (X) dan total skor (Y)

$N$  : Jumlah responden

$X$  : Skor butir soal

$Y$  : Skor total

$\sum XY$  : Jumlah hasil kali skor X dan Y

$\sum X$  : Jumlah skor butir soal

$\Sigma Y$  : Jumlah skor total

Sebuah tes dianggap valid jika nilai r-hitung lebih besar atau sama dengan nilai r-tabel, dengan tingkat signifikansi 5%. Pada tes ini, nilai ketetapan r-tabel adalah 0,312. Salah satu metode untuk menentukan validitas adalah dengan menghitung koefisien product moment pearson menggunakan SPSS.

Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan pada skala Regulasi diri dapat diketahui bahwa dari 21 aitem Regulasi diri terdapat 2 aitem yang tidak valid yaitu 6 dan 8 dimana kedua aitem tersebut  $<0,312$  yang berarti  $r_{hitung} < r_{tabel}$ .

**Tabel 3. 4 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Regulasi diri**

Aspek	Item gugur	Item Valid	Jumlah item Valid
Pengendalian dorongan	6,8	2, 4, 5, 7, 15, 17,18, 19, 21	9
Penetapan tujuan		12, 13, 1, 3, 9, 10, 11, 14, 16, 20	10
<b>Jumlah</b>	<b>2</b>	<b>19</b>	<b>19</b>

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan pada skala stress akademik dapat diketahui bahwa dari 24 aitem stres akademik terdapat 2 aitem yang tidak valid yaitu aitem 14 dan

20 dimana aitem aitem tersebut bernilai  $<0,312$  yang berarti

$$r_{hitung} < r_{tabel}$$

**Tabel 3. 5 Blueprint Hasil Uji Coba Skala Stres Akademik**

<b>Dimensi</b>	<b>Aspek</b>	<b>Aitem Gugur</b>	<b>Aitem Valid</b>	<b>Jumlah Aitem Valid</b>
<i>Stressor Akademik</i>	Keterlambatan dalam mencapai tujuan		1,2	2
	Kesulitan sehari-hari		3,4	2
	Konflik antara dua pilihan		5,6	2
	Harapan dari keluarga atau orang lain		7,8	2
	Beban kuliah		9,10	2
	Perubahan hidup yang mengganggu		11,12	2
	Kecemasan		14	13
Reaksi terhadap <i>stressor</i>	Gangguan biologis		15, 16,17	3
	Perasaan tidak menyenangkan		18,19	2
	Menyakiti diri sendiri dan orang lain	20	21	1
	Penilaian masalah		22,23,24	3
	Jumlah		2	22

### 3.5.2 Reliabilitas

Menurut Azwar dalam (Matondang, 2009), reliabilitas adalah salah satu karakteristik utama dari pengukuran yang baik. Arifin dalam (Matondang, 2009) menjelaskan bahwa suatu tes dikatakan reliabel jika selalu memberikan hasil yang sama saat digunakan berulang kali, baik pada kelompok yang sama di waktu yang berbeda maupun pada kelompok yang berbeda (hasil pengukurannya harus tetap konsisten, cermat, dan akurat). Pada tes ini, pengujian reliabilitas dilakukan dengan menggunakan rumus Cronbach's Alpha, yang rumusnya ditampilkan sebagai berikut.

$$r_i = \frac{k}{(k-1)} \left\{ 1 - \frac{\sum si^2}{st^2} \right\}$$

Keterangan :

$r^i$  : Nilai reliabilitas

$\sum S_i$  : Jumlah varians skor tiap-tiap item

$S_t$  : Varians total

K : Jumlah item

Menurut Menurut Nana Sudjana (dalam Susanto & Rinaldi, 2015), reliabilitas suatu instrumen dapat ditentukan dengan membandingkan nilai koefisien korelasi item-total ( $r_i$ ) dengan nilai koefisien korelasi r-tabel ( $r(a, n-2)$ ). Jika  $r_i > r$ -tabel, maka item tersebut reliabel. Sebaliknya, jika  $r_i \leq r$ -tabel, maka item tersebut tidak reliabel.

Pada output SPSS, reliabilitas instrumen juga dapat dilihat dari nilai Cronbach's Alpha.

Kriteria pengujian adalah: Jika Cronbach's Alpha  $>$  r-tabel, maka item dinyatakan reliabel. Jika Cronbach's Alpha  $\leq$  r-tabel, maka item dinyatakan tidak reliabel

Lalu adapula untuk interpretasi nilai reliabilitas :

**Tabel 3. 6 Interpretasi Nilai Cronbach's Alpha**

Interpretasi nilai Cronbach's Alpha	
0,00 – 0,20	Sangat Rendah
0,21- 0,40	Rendah
0,41 – 0,60	Sedang
0,61 – 0,80	Tinggi
0,81 – 1,00	Sangat Tinggi

Pada penelitian ini uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan software SPSS, skala dapat dikatakan reliabel apabila nilai cronbach's alpha  $>$  0,06. Berikut hasil uji reliabilitas pada skala Regulasi diri dan stress akademik.

**Tabel 3. 7 Hasil Reliabilitas Skala Regulasi diri dan Stres Akademik**

Variabel	Alpha Cronbach	N item	Keterangan
SR	0,846	19	Reliabel
SA	0,835	22	Reliabel

### 3.6 Analisis Deskriptif

Analisis data dilakukan untuk mengelompokkan data berdasarkan variabel serta jenis responden, membuat tabulasi data dasar dari setiap variabel dan responden, menyajikan data untuk setiap variabel, serta menghitung guna menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2015). Seluruh analisis data selanjutnya akan menggunakan bantuan program SPSS (Statistical Program for Social Science) pada Windows untuk perhitungan lebih lanjut.

Analisis deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Analisis ini menggunakan mean hipotetik dan standar deviasi hipotetik. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Langkah pertama adalah mencari nilai mean hipotetik menggunakan rumus berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} + (i \max + i \min) \sum k$$

Keterangan:

- $\mu$  = rata-rata hipotetik
- $i \min$  = skor minimal
- $i \max$  = skor maksimal
- $\sum k$  = jumlah item

Selanjutnya, untuk menghitung standar deviasi hipotetik digunakan rumus berikut:

$$\sigma = (X_{max} - X_{min}) / 6$$

Keterangan :

$\sigma$  : Standar deviasi hipotetik

$X_{max}$  : Skor maksimal subjek pada skala

$X_{min}$  : Skor minimal subjek pada skala

6 : Bilangan konstant (satuan deviasi standar)

Setelah nilai ini diperoleh, pengelompokan data dilakukan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Norma untuk setiap kategori ditentukan sebagai berikut:

**Tabel 3. 8 Norma Kategorisasi**

Kategorisasi	Norma
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

### 3.7 Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan untuk memastikan kelayakan data dalam analisis regresi sederhana. Pemenuhan asumsi-asumsi ini diperlukan untuk memastikan bahwa hasil analisis regresi memberikan estimasi yang tidak bias, efisien, dan valid.

### 3.7.1 Uji Normalitas

Menurut Ghozali (Pratama, 2016), uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas merupakan bagian penting dari persyaratan analisis data dan uji asumsi klasik. Normalitas distribusi data penting dalam analisis regresi sederhana karena mempengaruhi validitas hasil uji. Ketika data berdistribusi normal, hasil yang diperoleh dapat lebih andal dalam menggambarkan hubungan antara Regulasi diri dan stres akademik. Dengan demikian, uji normalitas diperlukan untuk memastikan validitas data dalam analisis yang lebih lanjut.

Untuk memeriksa kenormalan distribusi pada data, penting untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal karena data yang baik memiliki distribusi normal. Dalam uji normalitas ini, peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, di mana data diambil berdasarkan hasil uji tersebut. Uji linearitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan software SPSS for Windows, dan hasilnya dianalisis berdasarkan signifikansi dari perhitungan SPSS. Kriteria pengambilan adalah sebagai berikut:

- Jika  $p > 0,05$ , data dianggap signifikan (Normal)
- Jika  $p < 0,05$ , data dianggap tidak signifikan (Tidak Normal)

### **3.7.2 Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antara kedua variabel berkorelasi secara linear atau tidak. Data yang berkorelasi secara linear adalah syarat data dapat dianalisis dengan menggunakan analisis linier berganda. Uji linearitas memastikan bahwa hubungan antara Regulasi diri sebagai variabel independen dan stress akademik sebagai variabel dependen bersifat linear. Hal ini penting karena analisis regresi sederhana mengasumsikan adanya hubungan linier untuk memperoleh estimasi yang akurat. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan software SPSS for windows. Jika nilai signifikan  $\geq 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat, jika nilai signifikan  $\leq 0,05$  maka dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan linear antara variabel bebas dan variabel terikat.

### **3.7.3 Uji Heterokedastisitas**

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varian dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain. Model regresi yang baik adalah yang homoskedastisitas atau tidak terjadi heteroskedastisitas. Uji heteroskedastisitas diperlukan untuk memastikan bahwa varian residual atau kesalahan tidak bergantung pada variabel. Jika heteroskedastisitas terjadi, maka model regresi mungkin memberikan hasil yang tidak akurat, yang dapat mempengaruhi mengenai pengaruh

Regulasi diri terhadap stress akademik. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan dengan menggunakan uji Glejser, yaitu dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel. Jika nilai signifikansi  $> 0,05$ , maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika nilai signifikansi  $< 0,05$ , maka terjadi heteroskedastisitas.

### **3.8 Metode Analisis Data**

Analisis regresi linear sederhana dipilih untuk mengukur sejauh mana Regulasi diri mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa. Metode ini memungkinkan pengujian pengaruh langsung dari variabel independen terhadap variabel dependen secara jelas dan mudah dipahami

#### **3.8.1 Analisis Regresi Linear Sederhana**

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel (X) yaitu self regulasi terhadap variabel dependen (Y) yaitu tingkat akademik mahasiswa semester akhir. Analisis ini menggunakan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

$Y$  = Stres akademik (variabel dependen)

$a$  = Konstanta (nilai  $Y$  ketika  $X = 0$ )

$b$  = Koefisien regresi (besarnya pengaruh  $X$  terhadap  $Y$ )

$X$  = Self regulasi (variabel independen)

Pengujian hipotesis dalam analisis regresi linear sederhana meliputi:

**a. Uji Parsial (Uji t)**

Uji parsial (uji t) dilakukan untuk menentukan apakah Regulasi diri secara signifikan mempengaruhi 54ingka akademik secara parsial dengan kriteria:

- H0 ditolak jika nilai signifikansi  $< 0.05$
- H0 diterima jika nilai signifikansi  $> 0.05$

**b. Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**

koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel independen, yaitu Regulasi diri, mampu menjelaskan variabilitas dalam variabel dependen, yaitu stress akademik. Nilai  $R^2$  berkisar antara 0 sampai dengan 1.”

**3.8.2 Hipotesis Statistik**

H0:  $\beta = 0$  (Tidak ada pengaruh self regulasi terhadap 54ingka akademik)

Ha:  $\beta \neq 0$  (Ada pengaruh self regulasi terhadap 54ingka akademik)

Kriteria pengujian: - Jika sig.  $< 0.05$ , H0 ditolak dan Ha diterima –  
Jika sig.  $> 0.05$ , H0 diterima dan Ha ditolak

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **4.1 Pelaksanaan Penelitian**

##### **4.1.1 Gambaran Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mahasiswa pada tahap ini berada dalam fase akhir studi mereka, di mana mereka menghadapi berbagai tantangan akademik, baik dari segi teknis maupun emosional.

Proses penyusunan skripsi sering kali menjadi sumber stres akademik yang signifikan, terutama karena adanya tekanan untuk memenuhi tenggat waktu, mengumpulkan dan menganalisis data, serta laporan penelitian secara sistematis. Dalam menghadapi tantangan ini, mahasiswa perlu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik agar dapat mengelola diri mereka secara efektif, mengatur waktu dengan optimal, serta menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi stres akademik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana regulasi diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **4.1.2 Prosedur Pengambilan Data**

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan *Google Form*. Setelah kuesioner selesai disusun, tautan *Google Form* dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Proses penyebaran dilakukan melalui berbagai platform digital, terutama melalui pesan *WhatsApp* yang dilengkapi dengan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian serta instruksi pengisian kuesioner.

Responden diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri dalam batas waktu yang telah ditentukan. Penyebaran kuesioner berlangsung selama kurang lebih satu bulan, mulai dari 25 Februari hingga 10 Maret 2025. Setelah periode pengisian berakhir, seluruh data yang telah terkumpul diunduh dalam format *spreadsheet* dari *Google Form* untuk dianalisis lebih lanjut dengan bantuan *software* SPSS.

#### **4.1.3 Hambatan-hambatan**

Penggunaan kuesioner *Google Form* dalam pengambilan data penelitian sering kali menghadapi berbagai kendala. Salah satu tantangan utama adalah rendahnya tingkat respons dari responden, yang dapat terjadi karena kurangnya motivasi atau minat dalam mengisi kuesioner secara daring. Selain itu, dalam penyebaran online, peneliti tidak memiliki kendali langsung terhadap kondisi saat responden mengisi kuesioner. Akibatnya, responden mungkin menjawab dengan terburu-buru tanpa membaca pertanyaan secara saksama. Jika mereka

mengalami kebingungan terkait suatu pernyataan, mereka tidak dapat langsung bertanya kepada peneliti, yang berpotensi mempengaruhi kualitas data yang diperoleh.

#### 4.1.4 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif variabel dilakukan untuk memberikan Gambaran umum seperti nilai rata-rata (*Mean*) dan standar deviasi (*SD*) dari masing masing variabel yaitu Regulasi diri (*X*) dan Stres Akademik (*Y*) dengan menggunakan *software*. Hasil uji analisis deskriptif penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

##### A. Skor

**Tabel 4. 1 Descriptive Statistics**

<b>Var</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>
SR	39	73	57.1800	6.88064
SA	29	80	56.1600	9.79801

Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut dapat di deskripsikan sebagai berikut :

1. Skala Regulasi diri yaitu variabel *independent* (*X*) pada penelitian ini berjumlah 19 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4. Hasil skor mean pada variabel Regulasi diri yaitu 58.1800 dengan standar deviasi 6.88064.
2. Skala Stres Akademik yaitu variabel *dependent* (*Y*) pada penelitian ini yang berjumlah 22 aitem dengan rentang skor

1 sampai 4. Hasil skor *mean* variabel stres akademik yaitu 56.1600 dengan standar deviasi 9.79801

#### B. Deskripsi Kategori Data

Pengkategorian data sebagai berikut :

**Tabel 4. 2 Norma Kategorisasi**

<b>Kategorisasi</b>	<b>Norma</b>
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$
Rendah	$X < (M - 1SD)$

Berdasarkan kategori tersebut, maka masing-masing variabel penelitian dikategorisasikan menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi, penentuan dalam norma ini dapat dilakukan jika sudah mengetahui nilai mean dan standar deviasi (SD). Berikut penjelasan masing- masing kategori tiap variabel

#### 4.1.5 Hasil Penelitian

##### A. Tingkat Regulasi diri mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

**Tabel 4. 3 Kategorisasi Regulasi diri**

	<b>Tingkat</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Valid</b>	Rendah	20	13.3%
	Sedang	105	70.0%
	Tinggi	25	16.7%
	<b>Total</b>	<b>150</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis terhadap 150 responden, diperoleh bahwa mayoritas responden, yaitu 105 orang (70,0%), memiliki

tingkat Regulasi diri sedang. Sementara itu, terdapat 20 responden (13,3%) yang berada dalam kategori rendah, dan 25 responden (16,7%) yang tergolong dalam kategori tinggi.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat besar responden memiliki kemampuan Regulasi diri yang berada pada tingkat sedang. Meskipun terdapat sejumlah responden dengan Regulasi diri yang rendah maupun tinggi, distribusi ini mengindikasikan bahwa tingkat besar responden belum mencapai tingkat regulasi diri yang optimal. Analisis lebih lanjut dapat dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap variasi tingkat regulasi diri ini, terutama dalam kaitannya dengan kondisi akademik atau tantangan yang mereka hadapi.

**Tabel 4. 4 Persentase Aspek Regulasi diri**

<b>Aspek</b>	<b>Persentase</b>
Pengendalian dorongan	46.5%
Penetapan tujuan	53.5%

Variabel Regulasi diri terdiri dari dua aspek, yaitu pengendalian dorongan dan penetapan tujuan. Berdasarkan hasil analisis data, aspek pengendalian dorongan memiliki persentase sebesar 46,5%, sedangkan aspek penetapan tujuan memiliki persentase 53,5%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan menetapkan tujuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mengendalikan dorongan. Perbedaan ini cukup signifikan,

yang mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir lebih cenderung fokus pada penetapan tujuan dibandingkan dengan pengendalian dorongan dalam proses regulasi diri mereka.

**B. Tingkat Stres Akademik mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

**Tabel 4. 5 Kategorisasi Stres Akademik**

	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
<b>Valid</b>	Rendah	25	16.7%
	Sedang	105	70%
	Tinggi	20	13.3%
	<b>Total</b>	<b>194</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil kategorisasi stres akademik, mayoritas subjek penelitian berada dalam kategori stres akademik sedang, yaitu sebanyak 105 orang (70%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang mengalami stres akademik pada tingkat yang moderat. Sementara itu, terdapat 25 orang (16,7%) yang masuk dalam kategori stres akademik rendah, yang menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola tekanan akademik dengan baik. Sebaliknya, 20 orang (13,3 %) berada dalam kategori stres akademik tinggi, yang berarti mereka mengalami tingkat stres yang cukup berat dalam menghadapi tuntutan akademik di semester akhir. Dengan demikian, hasil ini memberikan gambaran bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa masih berada dalam kategori sedang, tetap diperlukan perhatian terhadap kelompok yang

mengalami stres akademik tinggi agar dapat diberikan dukungan yang sesuai.

**Tabel 4. 6 Persentase Aspek Stres Akademik**

Aspek	Persentase
<i>Stressor</i> Akademik	56,4%
Reaksi Terhadap <i>Stressor</i>	43,6%

Variabel stres akademik terdiri dari dua aspek, yaitu *stressor* akademik dan reaksi terhadap *stressor*. Berdasarkan hasil analisis data, aspek *stressor* akademik memiliki persentase sebesar 56,4%, sedangkan aspek reaksi terhadap *stressor* memiliki persentase 43,6%. Hal ini menunjukkan bahwa subjek dalam penelitian ini lebih banyak mengalami tekanan dari berbagai tuntutan akademik dibandingkan dengan bagaimana mereka merespons atau bereaksi terhadap tekanan tersebut. Perbedaan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa semester akhir cenderung menghadapi banyak tantangan akademik, namun kemampuan mereka dalam mengelola stres mungkin masih perlu diperhatikan.

### C. Hasil Uji Asumsi

#### a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian ini berdistribusi normal. Dalam

analisis ini, peneliti menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test sebagai metode pengujian. Model regresi yang baik seharusnya didukung oleh analisis grafik serta uji statistik. Kriteria pengujian normalitas adalah dengan ketentuan jika nilai signifikansi (p-value) > 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal, sehingga hipotesis diterima. Jika nilai signifikansi (p-value) < 0,05, maka data tidak terdistribusi normal, sehingga hipotesis ditolak.

**Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas**

<i>Unstandardized Residual</i>		
<i>Asym. Sig. (2-tailed)</i>	0,200	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas, dapat diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,200. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Hasil Uji Linearitas

Pengujian linearitas dilakukan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara variabel independen dan variabel dependen. Jika nilai Sig. Deviation from Linearity lebih besar dari

0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel tersebut.

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Linearitas**

	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
SA*SR	0,874	0,655

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,655, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel Regulasi diri dan stres akademik. Selain itu, nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,834 mengindikasikan adanya hubungan yang kuat antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi Regulasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami

c. Hasil Uji Heterokedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk mengevaluasi apakah dalam model regresi terdapat perbedaan varian residual antara satu pengamatan dengan pengamatan lainnya. Model regresi yang ideal adalah model yang bersifat homoskedastisitas, yaitu tidak mengalami heteroskedastisitas. Pengujian

ini penting untuk memastikan bahwa varian residual atau kesalahan tidak bergantung pada variabel independen. Jika heteroskedastisitas terjadi, maka hasil regresi dapat menjadi kurang akurat, sehingga dapat memengaruhi analisis mengenai pengaruh Regulasi diri terhadap stres akademik. Dalam penelitian ini, uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji Glejser, yang dilakukan dengan meregresikan nilai absolut residual terhadap variabel independen. Apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka terdapat indikasi heteroskedastisitas dalam model.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Variabel	Sig
Regulasi diri	0.696

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode Glejser, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) untuk variabel Regulasi diri sebesar 0,696. Karena nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi yang digunakan

Dengan demikian, model regresi dalam penelitian ini telah memenuhi asumsi homoskedastisitas, yang berarti varian residual bersifat konstan dan tidak dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan sudah cukup baik dan tidak terdapat masalah ketidaksamaan *varian error* antar pengamatan, sehingga analisis regresi dapat dilakukan tanpa perlu koreksi tambahan.

#### D. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana adalah metode analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh satu variabel independen (bebas) terhadap satu variabel dependen (terikat). Model ini digunakan ketika hubungan antara kedua variabel diasumsikan berbentuk linear, yaitu perubahan pada variabel independen akan menyebabkan perubahan pada variabel dependen secara proporsional.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana**

<i>Variabel</i>	<i>B</i>	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	<i>T</i>	<i>Sig.</i>
(Constant)	92.785	6.021	-	15.411	0,000
Regulasi diri	-.641	0.105	-.450	-6.127	0,000

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0.05, sehingga Regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Koefisien negatif menunjukkan hubungan terbalik, di mana semakin tinggi Regulasi diri, semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir.

Hasil ini mendukung teori bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik lebih mampu mengatasi tekanan akademik, sehingga tingkat stres mereka lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki Regulasi diri yang rendah.

a. Hasil Uji t

Uji t digunakan untuk mengetahui apakah variabel *independent* (Regulasi diri) memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen (stres akademik) secara parsial.

**Tabel 4. 11Tabel Hasil Uji t**

Variabel	Nilai t	Sig.
Regulasi diri	-6.127	0,000

Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa Regulasi diri berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir.

Selain itu, nilai  $t$  yang negatif menunjukkan bahwa hubungan antara regulasi diri dan stres akademik bersifat negatif, artinya semakin tinggi regulasi diri, semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa.

b. Hasil Uji Koefisiensi  $R^2$

koefisien determinasi ( $R^2$ ) digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel *independent*, yaitu regulasi diri, mampu menjelaskan variabilitas dalam variabel dependen, yaitu stress akademik. Nilai  $R^2$  berkisar antara 0 sampai dengan 1.”

**Tabel 4. 12 Tabel Hasil Uji  $R^2$**

Prediktor	R	R Square ( $R^2$ )	Adjusted Square	R Std Error
Regulasi diri	0.450	0.202	0.197	8.780

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang ditampilkan dalam tabel, diperoleh nilai  $R^2$  sebesar 0.202. Hal ini menunjukkan bahwa variabel regulasi diri mampu menjelaskan 20.2% variasi yang terjadi pada stres akademik, sementara 79.8% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Selain itu, nilai Adjusted  $R^2$  sebesar 0.197 menunjukkan bahwa setelah disesuaikan dengan jumlah variabel dalam model, nilai  $R^2$  tidak mengalami perubahan yang signifikan, sehingga model regresi yang

digunakan masih cukup stabil. Meskipun terdapat hubungan antara Regulasi diri dan stres akademik dengan nilai R sebesar 0.450, pengaruhnya tergolong sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa meskipun Regulasi diri berkontribusi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa, masih terdapat faktor lain yang juga berperan dalam menentukan tingkat stres akademik mereka.

#### **4.1.6 Hipotesis Statistik**

Dalam penelitian ini, hipotesis statistik digunakan untuk menguji pengaruh Regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Hipotesis nol ( $H_0$ ) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara Regulasi diri terhadap stres akademik, sedangkan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara kedua variabel tersebut.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar  $< 0.05$ , yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

Meskipun demikian, nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh cukup kecil, yang menunjukkan bahwa Regulasi diri hanya menjelaskan sebagian kecil dari variabilitas stres akademik, sementara faktor lain di luar penelitian ini juga berkontribusi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berpengaruh, seperti dukungan sosial, strategi *coping*, atau faktor lingkungan akademik.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Tingkat Regulasi Diri Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim**

Menurut Neal dan Carey (2005), Regulasi diri merupakan kemampuan individu dalam mengendalikan perasaan, pemikiran, keinginan, dan tindakan guna mencapai tujuan tertentu. Kemampuan ini mencakup proses pengendalian diri yang memungkinkan seseorang untuk mengarahkan perilakunya menuju pencapaian yang diinginkan. Sementara itu, Brown (1998) mendefinisikan Regulasi diri sebagai keterampilan dalam merencanakan, mengembangkan, dan melaksanakan suatu tindakan. Regulasi diri melibatkan upaya individu dalam menjalankan berbagai aktivitas dengan melibatkan proses kognitif, perilaku, serta metakognisi, yang mencakup perencanaan, pengaturan, pemantauan, dan aspek afeksi yang dimiliki.

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat regulasi diri yang berada dalam kategori sedang, yaitu sebesar 70,0% dari total responden. Sebanyak 13,3% mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri rendah, sementara 16,7% lainnya berada dalam kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup baik dalam mengelola studi mereka, meskipun masih terdapat kelompok yang memiliki regulasi diri rendah. Aspek yang paling dominan dalam regulasi diri adalah penetapan tujuan (53,5%), sedangkan aspek pengendalian dorongan berada pada angka yang lebih rendah (46,5%). Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa cenderung lebih mampu menetapkan tujuan akademiknya tetapi masih mengalami kesulitan dalam mengendalikan dorongan untuk menunda atau mengalihkan perhatian dari tugas akademik mereka. Tingkat Regulasi diri yang sedang menunjukkan bahwa mahasiswa pada fase akhir studi mereka masih menghadapi tantangan dalam mengatur waktu dan strategi pembelajaran secara optimal. Mahasiswa dengan tingkat Regulasi diri tinggi lebih mampu merencanakan tugasnya dengan baik, menetapkan prioritas, dan mempertahankan fokus, sehingga lebih efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

#### **4.2.2 Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Menurut Gadzella (2005), stres akademik merupakan persepsi individu terhadap tekanan dalam lingkungan akademik serta cara mereka meresponsnya, yang melibatkan reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stres ini timbul ketika mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik, seperti menyelesaikan tugas yang kompleks, mengikuti ujian, melakukan presentasi, atau menjalin interaksi sosial dalam lingkungan perkuliahan. Faktor-faktor penyebab stres akademik dapat berasal dari tuntutan akademik yang tinggi, tekanan dalam proses pembelajaran, serta kurangnya dukungan sosial atau emosional. Selain itu, strategi coping yang tidak efektif serta kesulitan dalam beradaptasi dengan perubahan juga turut memperburuk kondisi stres yang dialami.

Dalam penelitian ini, variabel stres akademik diukur menggunakan skala yang terdiri dari 22 aitem dengan rentang skor 1 hingga 4. Berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap 150 responden mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, diperoleh skor minimum sebesar 29 dan maksimum sebesar 80. Nilai rata-rata (mean) stres akademik adalah 56.1600, dengan standar deviasi sebesar 9.79801, yang menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berada pada tingkat sedang dengan variasi yang cukup luas antarresponden.

Pengkategorian data berdasarkan norma mean dan standar deviasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu 105 orang (70%), mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Sementara itu, 25 responden (16,7%) berada pada kategori rendah, menunjukkan kemampuan pengelolaan stres yang cukup baik. Sebaliknya, terdapat 20 responden (13,3%) yang berada pada kategori stres tinggi, yang menandakan adanya tekanan akademik yang cukup berat dan kemungkinan adanya keterbatasan dalam strategi coping yang digunakan.

Analisis lebih lanjut terhadap aspek stres akademik menunjukkan bahwa aspek stressor akademik memiliki proporsi yang lebih besar, yaitu 56,4%, dibandingkan dengan aspek reaksi terhadap stressor yang hanya sebesar 43,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak menghadapi tantangan eksternal seperti beban tugas, tuntutan nilai, dan tekanan waktu, dibandingkan dengan bagaimana mereka merespons tekanan tersebut secara internal. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa semester akhir masih perlu meningkatkan kemampuan dalam menghadapi dan mengelola stres akademik secara efektif, baik melalui strategi coping adaptif maupun dukungan lingkungan yang memadai.

Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa stres akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa semester akhir, yang sebagian besar berada pada tingkat sedang.

Meskipun begitu, perhatian khusus perlu diberikan kepada kelompok mahasiswa yang mengalami stres tinggi, mengingat dampaknya yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologis serta pencapaian akademik mereka.

#### **4.2.3 Pengaruh Regulasi diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir**

Sejumlah penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa regulasi diri memainkan peran penting dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa, khususnya mereka yang berada di semester akhir. Pratiwi (2021) mengungkapkan bahwa regulasi diri dalam proses belajar berkontribusi signifikan dalam mengurangi tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh temuan de la Fuente et al. (2020), yang menyatakan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengontrol dan mengatur proses belajar memengaruhi strategi coping yang mereka gunakan dalam menghadapi stres akademik. Penelitian dari Sinring et al. (2022) bahkan menambahkan bahwa Regulasi diri dan kapital psikologis berpengaruh terhadap strategi pengendalian akademik yang diambil oleh mahasiswa. Sementara itu, Bayantari et al. (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki Regulasi diri yang tinggi cenderung mengalami stres akademik yang lebih rendah.

Lebih lanjut, penelitian oleh Nurfitriani & Setyandari (2022) menekankan bahwa peningkatan kemampuan Regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk

menurunkan stres akademik. Hal ini didukung pula oleh studi yang dilakukan terhadap mahasiswa semester akhir di Fakultas Psikologi UIN Malang, yang menunjukkan bahwa Regulasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan nilai R-square sebesar 0,192, yang berarti bahwa 19,2% varians stres akademik dapat dijelaskan oleh variabel tersebut, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang belum diteliti. Sementara itu, hasil penelitian ini secara khusus menunjukkan bahwa Regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa semester akhir. Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Selain itu, nilai koefisien regresi negatif sebesar -0,418 mengindikasikan bahwa semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, maka semakin rendah pula tingkat stres akademik yang mereka alami, terutama dalam konteks penyusunan skripsi.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang ditampilkan dalam Tabel 4.12, diperoleh nilai R sebesar 0.450, yang menunjukkan adanya hubungan sedang antara Regulasi diri dan stres akademik. Nilai  $R^2$  sebesar 0.202 menunjukkan bahwa variabel Regulasi diri mampu menjelaskan 20,2% variasi yang terjadi pada stres akademik, sementara 79,8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Nilai Adjusted  $R^2$  sebesar 0.197

menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan cukup stabil dan relevan.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pembekalan keterampilan Regulasi diri bagi mahasiswa semester akhir. Kemampuan dalam mengelola waktu, emosi, tujuan, serta strategi belajar dapat menjadi bekal penting dalam menghadapi tekanan akademik, terutama selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, institusi pendidikan perlu mempertimbangkan pengembangan program atau pelatihan yang fokus pada peningkatan Regulasi diri guna mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa di tahap akhir studi mereka.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan judul “Pengaruh Regulasi diri Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

##### **1. Tingkat Stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, sebagian besar responden, yakni sebanyak 105 orang (70%), mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Sebanyak 25 orang (16,7%) tergolong dalam kategori stres akademik rendah, sementara 20 orang (13,3%) berada dalam kategori stres akademik tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa mampu menghadapi tekanan akademik secara moderat, masih terdapat kelompok mahasiswa yang menghadapi tingkat stres akademik yang cukup tinggi, sehingga memerlukan perhatian dan intervensi yang sesuai.

##### **2. Tingkat Regulasi diri Mahasiswa semester akhir Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang**

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, Mayoritas responden, yaitu sebanyak 105 orang (70%), berada pada kategori regulasi diri sedang. Sementara itu, sebanyak 20 responden (13,3%)

berada dalam kategori rendah, dan 25 responden (16,7%) berada dalam kategori tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup, meskipun belum sepenuhnya optimal. Variasi tingkat regulasi diri ini mengindikasikan adanya potensi pengembangan keterampilan regulasi diri yang lebih baik di kalangan mahasiswa.

### **3. Pengaruh Regulasi diri terhadap Stres Akademik**

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan, Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa regulasi diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik pada mahasiswa semester akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Nilai koefisien regresi sebesar -0,641 menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self-regulated dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat self-regulated yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami. Hasil uji signifikansi menunjukkan nilai Sig. = 0,000 ( $p < 0,05$ ), sehingga pengaruh tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Selain itu, nilai Beta standar sebesar -0,450 memperkuat bahwa pengaruh self-regulated terhadap stres akademik berada pada tingkat pengaruh yang sedang dan negatif.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik berkontribusi dalam menurunkan tingkat stres akademik

mahasiswa semester akhir, yang sedang menghadapi berbagai tuntutan akademik dan proses penyelesaian studi.

Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan pengaruh sebesar 20,2% terhadap variasi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai  $R^2$  sebesar 0.202. Hubungan antara kedua variabel ini ditunjukkan oleh nilai  $R$  sebesar 0.450, yang termasuk dalam kategori pengaruh sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri berkontribusi secara signifikan dalam mengurangi stres akademik, meskipun terdapat faktor-faktor lain di luar regulasi diri yang juga memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa.

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri, terutama dalam aspek perencanaan waktu dan evaluasi diri, agar dapat mengurangi stres akademik yang mereka alami. Mengembangkan strategi manajemen stres seperti mindfulness, olahraga, dan teknik relaksasi untuk membantu mengelola tekanan akademik. Mencari dukungan sosial dari teman, keluarga, atau dosen pembimbing untuk mendapatkan bimbingan dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa, seperti dukungan sosial,

kecerdasan emosional, atau strategi coping. Menggunakan metode penelitian yang lebih variatif, seperti pendekatan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa dalam menghadapi stres akademik. Meneliti intervensi yang dapat diterapkan untuk meningkatkan Regulasi Diri mahasiswa guna mengurangi stres akademik mereka. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan mahasiswa semester akhir dapat lebih memahami pentingnya Regulasi Diri dalam mengelola stres akademik dan mampu menerapkan strategi yang efektif dalam menghadapi tantangan akademik mereka.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andini, E. P., Rochmawati, D. H., & Susanto, W. (2023). Hubungan antara tingkat stres dengan kejadian insomnia pada mahasiswa fik yang akan menjelang ujian akhir semester. *Jurnal Ilmiah Sultan Agung*, 2(1), 272–282..
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of Regulasi diri. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Basavanna, M. (2015). Research Methods in Psychology. *Psychology for Nurses*, 27–27. [https://doi.org/10.5005/jp/books/12408\\_3](https://doi.org/10.5005/jp/books/12408_3)
- Chairina P. Saffira, Dahliana, & Nurdin Said. (2017). Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2, 27–31.
- Dami, Z. A., & Parikaes, P. (2018). Regulasi diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1(1), 82–95.
- Desmita. 2010. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Djoar, R. K., & Anggarani, A. P. M. (2024). Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jambura Health and Sport Journal*, 6(1), 52–59. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v6i1.24064>
- Dwi Pratiwi, R., Ikhtiarini Dewi, E., & Hadi Kurniyawan, E. (2021). Feist, J., & Feist, G. J. (2006). Theories of Personality (6th ed.). New York, NY: Mc Graw Hill
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik. *Jurnal Empati*, 4(4), 26–31.

- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori Teori Psikologis: Yogyakarta: Arus Media
- Gunawati. (2005). *HUBUNGAN ANTARA EFEKTIVITAS KOMUNIKASI MAHASISWA- DOSEN PEMBIMBING UTAMA SKRIPSI DENGAN STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO*.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan Antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Psikologika : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 7(13). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol7.iss13.art5>
- Handayani, R. (2020). Metodologi penelitian sosial. Yogyakarta: Trussmedia Grafika
- Hisbah, W. (2010). *Fakultas psikologi universitas sumatera utara ganjil, 2009/2010*.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Regulasi Diri Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *Fitrah*, 5(1), 123–136. <http://ntb.bkkbn.go.id/?p=1467>
- Maharani, G. F., Noveni, N. A., . N., & Wulandari, D. A. (2024). Kualitas Tidur Mahasiswa Farmasi: Dampak Stres Akademik dan Efikasi Diri Saat Skripsi. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 8(1), 27–33. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i1.4843>
- Matondang, Z. (2009). VALIDITAS DAN RELIABILITAS SUATU

INSTRUMEN PENELITIAN. *JURNAL TABULARASA PPS UNIMED Vol.6 No.1, Juni 2009 VALIDITAS, 6.*  
<https://doi.org/10.4028/www.scientific.net/AMM.496-500.1510>

Mudd, J. B., Dawson, P. J., & Santrock, J. (1997). Ozone does not react with human erythrocyte membrane lipids. *Archives of Biochemistry and Biophysics*, 341(2), 251–258. <https://doi.org/10.1006/abbi.1997.9971>

Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas Psikologi Universitas diponegoro semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>

Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Regulasi diri Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>

Nugraha, R., & Suyadi. (2019). Regulasi diri Dalam Pembelajaran. In *Jurnal Tarbiyah al-awlad* (Vol. 9, Issue 2, pp. 121–135). <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alawlad/article/view/1917>

Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Solution : Jurnal of Counseling and Personal Development Hubungan Regulasi diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.

Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Regulasi Diri Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>

Prasad, S., Lim, V. K. G., & Chen, D. J. Q. (2010). Regulasi diri, individual characteristics and cyberloafing. *PACIS 2010 - 14th Pacific Asia Conference on Information Systems*, 1641–1648.

Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam

- (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 619–632. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21690>
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh stress akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>
- Rahmani, D. A. (2021). *Hubungan antara self regulation learning dengan stres akademik saat pandemi Covid-19: Studi korelasi pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan*. 19.
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa smp. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and Regulasi diri among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Rena. (2018). Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas dan Regulasi diri: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di DKI Jakarta. *Syria Studies*, 447. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50109>
- Robotham, D. (2008). Stress among higher education students: Towards a research agenda. *Higher Education*, 56(6), 735–746. <https://doi.org/10.1007/s10734-008-9137-1>
- Susanto, H., & Rinaldi, A. (2015). Analisis Validitas Reabilitas Tingkat Kesukaran dan Daya Beda pada Butir Soal Ujian Akhir Semester Ganjil Mata Pelajaran Matematika. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 203–217.
- Ummul Aiman, K. A. S. H. M. A. Ciq. M. J. M. P., Suryadin Hasda, M. P. Z. F., M.Kes. Masita, M. P. I. N. T. S. K., & M.Pd. Meilida Eka Sari, M. P. M. K. N. A. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Yayasan Penerbit Muhammad Zaini*.

Zimmerman, B. (1994). *Bandura1994AERJ*.

Zimmerman, B. J. (1990). Regulasi Diri Learning and Academic Achievement: An Overview. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.  
[https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501\\_2](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501_2)

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 *Skala* Regulasi diri

Petunjuk Pengisian

Kuisisioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam situasi kehidupan sehari-hari. Terdapat 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia didalam setiap pernyataan, yaitu:

1: Sangat Tidak Setuju

2: Tidak Setuju

3: Setuju

4: Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya biasanya memantau perkembangan saya dalam mencapai tujuan				
2	Saya tidak memperhatikan dampak dari perilaku saya sampai suatu hal sudah terjadi				
3	Saya mampu untuk mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan				
4	Saya menunda membuat keputusan				
5	Saya sulit menyadari ketika saya sudah melebihi batas (main game, sosial media, dll)				
6	Saya sulit memperhatikan hal lain ketika saya sudah fokus melakukan suatu hal				
7	Saya sepertinya tidak belajar dari kesalahan-kesalahan saya				
8	Saya biasanya hanya butuh satu kesalahan untuk membuat saya belajar				
9	Saya memiliki standar pribadi dan berusaha menerapkannya				

10	Saya mulai mencari berbagai solusi secepatnya setelah melihat masalah				
11	Saya kesulitan menetapkan tujuan saya				
12	Ketika saya berusaha mengubah sesuatu, saya menaruh perhatian pada bagaimana cara saya melakukannya				
13	Saya kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan saya				
14	Saya membuat tujuan dan memantau perkembangan saya				
15	Saya biasanya menemukan beberapa kemungkinan lain ketika saya ingin mengubah sesuatu				
16	Ketika saya berniat mengubah sesuatu, saya sangat memperhatikan bagaimana saya melakukannya				
17	Saya sering tidak memperhatikan yang saya lakukan sampai seseorang menegur saya				
18	Saya terbiasa berpikir sebelum bertindak				
19	Saya belajar dari kesalahan-kesalahan saya				
20	Saya tahu akan menjadi orang seperti apa				
21	Saya mudah menyerah				

## Lampiran 2 Skala Stres Akademik

### Petunjuk Pengisian

Kuisioner ini menanyakan tentang kondisi anda dalam situasi kehidupan sehari hari. Terdapat 4 (empat) pilihan jawaban yang tersedia didalam setiap pernyataan, yaitu:

1: Sangat Tidak Setuju

2: Tidak Setuju

3: Setuju

4: Sangat Setuju

No	Pernyataan	1	2	3	4
1	Saya merasa tertinggal oleh teman-teman yang lain dalam mengerjakan skripsi				
2	Saya merasa terlambat setiap kali mengumpulkan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
3	Saya kesulitan dalam mencari sumber referensi yang sesuai dengan penelitian saya				
4	Bagi saya mudah untuk mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing				
5	Saya bingung memilih antara mencari sumber referensi ke perpustakaan atau bertemu dengan dosen pembimbing				
6	Saya dapat dengan mudah menentukan antara harus bertemu dengan dosen pembimbing atau mengerjakan revisi yang belum selesai				
7	Saya tertekan ketika orangtua menuntut untuk lulus kuliah tepat waktu				
8	Saya mengabaikan harapan (dapat lulus tepat waktu) yang diberikan oleh orang terdekat kepada saya				
9	Saya terbebani dengan tugas revisi yang diberikan dosen pembimbing				
10	Saya merasa terbebani dalam memenuhi targetwaktu penyelesaian skripsi yang ditetapkan				
11	Saya merasa jadwal bertemu dosen pembimbing yang tidak pasti mengganggu kegiatan sehari-hari				

12	Saya merasa lebih senang saat masa perkuliahan belajar di kelas dibandingkan masa skripsi				
13	Saya cemas ketika tema penelitian saya belum disetujui oleh dosen pembimbing				
14	Saya merasa skripsi saya dapat selesai dengan baik				
15	Saya merasa tidak memiliki selera makan saat sedang mengerjakan skripsi				
16	Saya mengalami gangguan tidur selama mengerjakan skripsi				
17	Saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi				
18	Saya merasa sedih terhadap lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan				
19	Saya mudah tersinggung ketika ada teman yang menanyakan tentang skripsi saya				
20	Saya memendam perasaan ketika kesal terhadap orang lain				
21	Saya berkata kasar kepada orang lain yang mengganggu saya ketika sedang mengerjakan skripsi				
22	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan				
23	Saya mengabaikan masalah yang saya alami selama mengerjakan skripsi				
24	Proses penyelesaian skripsi menguras banyak energi psikis				

No. Res P	VARIABEL																				TO TA L
	SELF REGULATED (X)																				
	S R 1	S R 2	S R 3	S R 4	S R 5	S R 7	S R 9	S R 10	S R 11	S R 12	S R 13	S R 14	S R 15	S R 16	S R 17	S R 18	S R 19	S R 20	S R 21		
1	4	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	52	
2	3	1	4	1	1	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	51	
3	3	2	4	2	1	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	58	
4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	67	
5	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	1	3	55	
6	4	3	3	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	4	3	4	62	
7	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	58	
8	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	2	3	59	
9	4	4	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	1	4	57	
10	2	3	3	2	4	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	52	
11	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	67	
12	3	4	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	2	4	64	
13	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	63	
14	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	55	
15	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	72	
16	2	3	3	1	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	2	3	3	2	1	45	
17	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	54	
18	3	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	2	4	60	
19	3	1	2	3	1	1	3	2	1	4	1	3	3	3	1	3	3	3	2	43	
20	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	2	4	3	4	65	
21	4	2	3	2	1	1	4	3	2	3	1	4	3	3	2	3	3	3	4	51	
22	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	66	
23	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	55	
24	4	3	4	2	1	2	4	4	2	4	1	4	4	4	1	3	4	3	4	58	
25	3	4	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	53	
26	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	2	4	70	
27	3	2	3	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	64	
28	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	58	
29	3	3	3	2	3	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	58	
30	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	54	
31	4	3	4	2	2	3	4	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	62	
32	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	45	
33	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	49	
34	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	61	
35	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	73	
36	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	67	
37	3	2	3	2	1	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	3	4	2	3	57	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	55	

39	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	64
40	3	2	4	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	4	1	1	47
41	4	1	4	1	1	1	3	3	2	4	1	4	4	4	1	4	4	4	1	51
42	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	50
43	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	52
44	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
45	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	1	4	2	2	48
46	4	4	2	3	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	56
47	3	4	1	4	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	2	59
48	3	2	4	2	1	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	60
49	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	56
50	3	3	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	59
51	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	52
52	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	73
53	4	2	4	1	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	48
54	3	4	3	1	1	1	4	4	3	4	1	4	4	4	4	2	4	4	3	58
55	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
56	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	50
57	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	70
58	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	65
59	4	3	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	4	4	3	4	4	3	4	66
60	4	4	4	2	3	4	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	2	3	65
61	3	2	4	2	1	2	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	2	3	57
62	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	46
63	4	4	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4	62
64	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	2	4	70
65	3	3	3	2	1	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	2	4	3	2	53
66	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	49
67	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	1	4	65
68	4	4	4	4	1	2	4	4	1	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	65
69	4	3	4	2	3	3	3	4	3	2	4	3	4	4	2	3	3	2	3	59
70	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	59
71	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	53
72	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	71
73	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	46
74	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	58
75	4	4	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	59
76	4	2	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	3	4	4	4	61
77	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	58
78	3	3	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	62
79	4	1	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	62
80	3	3	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	58
81	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	59

82	3	3	3	3	1	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	52
83	3	4	3	3	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	55
84	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	52
85	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	53
86	4	2	3	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	52
87	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	65
88	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
89	2	3	2	1	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	3	1	4	52
90	3	4	3	2	1	1	4	4	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	2	53
91	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	55
92	4	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	4	4	3	1	3	3	3	4	53
93	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	48
94	3	1	3	1	2	4	4	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	4	54
95	4	2	3	2	1	4	3	3	1	3	2	4	3	3	2	3	4	2	4	53
96	4	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	4	65
97	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	51
98	3	4	4	3	3	4	4	3	1	2	1	3	4	1	1	4	3	1	3	52
99	3	3	4	2	2	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	51
100	2	3	4	3	2	2	2	1	3	4	3	3	2	2	3	4	2	2	3	50
101	3	3	4	2	1	2	3	4	4	3	1	4	3	4	2	3	4	3	2	55
102	4	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	2	63
103	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	3	40
104	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	68
105	3	3	4	2	2	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	2	54
106	3	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	57
107	4	2	2	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	64
108	4	1	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	59
109	3	2	4	4	2	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	61
110	3	1	4	2	1	4	4	4	3	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	59
111	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	4	67
112	4	4	4	2	1	4	3	4	2	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	64
113	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	64
114	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	59
115	3	2	4	1	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	1	61
116	3	3	4	2	2	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	62
117	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	49
118	3	2	4	4	2	4	4	3	3	4	3	4	4	3	1	3	3	3	4	61
119	3	1	3	4	2	4	4	4	2	4	1	4	3	3	1	3	3	2	3	54
120	4	2	3	3	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	62
121	3	1	3	4	1	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	61
122	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	65
123	3	2	3	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	62
124	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	60

125	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	55
126	3	1	3	3	2	3	3	4	3	3	1	4	3	4	1	2	3	3	4	53
127	3	2	3	4	1	2	4	3	2	3	1	3	4	3	2	4	3	2	3	52
128	3	2	4	4	1	2	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	54
129	3	1	3	3	2	3	4	3	3	3	1	4	3	3	1	4	4	3	4	55
130	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	2	4	53
131	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	57
132	3	1	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	52
133	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	57
134	3	3	4	3	2	2	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	58
135	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	54
136	3	2	3	3	1	2	4	4	1	4	2	4	4	4	2	3	3	2	4	55
137	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	66
138	3	1	2	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	3	4	53
139	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	4	2	4	3	3	4	54
140	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	62
141	4	4	4	2	3	1	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	65
142	4	3	4	3	4	2	3	4	1	4	1	3	1	1	4	1	4	1	4	52
143	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	1	4	62
144	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	4	3	2	54
145	3	3	4	3	2	3	3	2	1	2	4	3	3	2	2	4	3	3	4	54
146	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	45
147	1	1	1	1	4	1	2	3	1	1	1	2	4	1	2	3	3	3	4	39
148	2	2	2	2	3	4	3	1	1	2	2	1	3	1	2	2	3	2	4	42
149	3	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	4	3	4	3	3	3	2	4	51
150	3	1	3	1	3	3	3	3	2	4	1	3	2	4	2	3	3	2	4	50

N o. R es p	VARIABEL																							
	STRES AKADEMIK																							
	S A 1	S A 2	S A 3	S A 4	S A 5	S A 6	S A 7	S A 8	S A 9	S A 10	S A 11	S A 12	S A 13	S A 15	S A 16	S A 17	S A 18	S A 19	S A 21	S A 22	S A 23	S A 24	T O T A L	
1	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	3	61
2	3	2	3	2	3	1	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	60	
3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	54	
4	4	1	1	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	1	1	1	2	41	
5	3	2	3	4	2	1	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	1	3	2	3	57	
6	3	3	3	3	4	2	4	3	2	2	1	4	3	3	1	2	3	3	3	2	3	4	61	
7	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	63	
8	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	2	4	3	1	1	2	3	3	1	3	2	2	44	
9	1	1	4	3	1	2	4	4	1	1	1	2	4	1	1	2	4	1	1	4	1	2	46	
10	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	1	3	2	54		
11	1	1	3	2	3	2	2	4	1	2	1	4	3	1	1	3	3	1	1	3	3	3	48	
12	1	1	1	2	1	2	1	4	3	4	4	4	4	3	2	1	2	4	1	4	3	4	56	
13	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	2	4	1	2	2	3	1	1	2	2	3	53	
14	1	2	4	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	1	2	3	2	2	2	3	1	2	52	
15	3	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	34	
16	3	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	2	2	4	3	63	
17	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	54	
18	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	46	
19	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	2	4	4	4	4	67	
20	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	4	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	49		
21	3	3	1	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	1	2	1	3	1	1	2	2	4	52	
22	1	1	1	4	2	2	1	4	1	1	1	2	3	4	4	1	1	4	2	1	3	3	47	
23	2	2	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	2	4	60	
24	3	2	3	1	3	2	3	4	2	1	2	4	3	1	2	2	3	2	1	2	2	2	50	
25	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	1	2	3	4	4	2	3	2	4	71	
26	2	2	1	2	1	1	1	4	1	1	3	4	2	4	1	1	3	2	1	1	2	2	42	
27	2	3	3	4	1	1	1	3	4	2	4	4	4	3	2	4	4	2	2	2	4	3	62	
28	1	1	2	3	3	3	1	4	2	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	48	
29	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	37	
30	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	55	
31	1	1	1	4	2	3	2	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	47	
32	2	3	2	4	2	4	3	2	2	2	3	2	3	3	2	1	3	1	3	2	3	2	54	
33	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	3	1	3	2	4	60	
34	1	1	1	2	1	2	1	4	1	1	1	3	2	2	3	2	4	1	1	1	3	3	41	
35	3	3	1	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	4	3	4	58	
36	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	58	
37	3	3	1	2	1	1	4	4	1	2	2	3	4	4	4	3	4	1	2	2	3	3	57	
38	1	1	2	3	2	2	1	4	1	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	43	

39	2	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	50	
40	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	2	1	4	3	2	4	58
41	4	3	3	2	4	2	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	73	
42	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	59
43	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	53
44	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	61
45	4	4	2	2	4	3	4	1	2	2	1	4	4	3	3	3	4	4	1	2	2	4	63
46	1	1	1	1	1	1	3	4	1	3	4	4	4	4	4	1	1	1	1	4	1	4	50
47	2	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	50
48	3	1	3	2	3	2	3	4	2	1	4	4	4	3	3	2	3	3	1	1	1	4	57
49	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	63
50	2	1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	2	2	2	2	1	3	2	2	4	51
51	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
52	2	3	3	3	1	2	1	4	2	1	1	4	4	1	1	2	3	4	1	3	2	3	51
53	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	4	62
54	4	2	4	4	1	1	1	4	1	4	2	4	4	1	2	4	4	1	1	3	2	4	58
55	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	54
56	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	3	1	4	3	4	73
57	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	4	4	1	1	2	2	1	1	2	1	4	46
58	1	1	1	2	1	2	2	4	2	1	1	3	4	4	2	1	1	2	1	1	2	1	40
59	1	1	3	2	2	2	3	4	2	2	4	4	3	4	4	2	2	2	1	4	2	4	58
60	1	1	2	1	2	2	3	4	1	1	1	3	3	4	4	4	2	2	1	2	1	4	49
61	2	2	3	3	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	4	2	1	3	1	2	2	4	50
62	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	1	3	4	3	3	2	4	3	4	66
63	3	2	2	4	1	3	4	2	2	2	1	4	2	3	4	4	4	4	1	2	2	4	60
64	1	2	1	3	2	1	2	4	1	2	2	2	2	1	3	2	1	2	1	3	2	3	43
65	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	4	3	4	1	2	2	3	3	1	3	2	2	55
66	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	2	3	2	4	63
67	1	1	1	2	3	1	1	4	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	32
68	2	3	3	3	1	1	4	1	3	3	1	4	4	1	4	3	3	3	1	2	4	4	58
69	1	1	2	2	2	2	2	4	1	1	1	3	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	41
70	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	52
71	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	56
72	2	2	2	1	1	4	3	4	1	1	1	4	3	1	3	1	3	1	2	1	1	3	45
73	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	55
74	3	3	4	3	2	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	1	3	2	4	71
75	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	2	2	1	2	4	4	59
76	3	3	1	3	2	2	1	4	1	2	1	4	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	56
77	3	3	4	3	1	2	3	4	3	4	1	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	4	69
78	1	1	2	1	2	1	2	4	4	3	4	4	4	1	2	1	2	1	1	1	1	3	46
79	2	3	1	2	1	4	1	4	1	1	2	4	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	42
80	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	52
81	3	3	3	3	3	2	2	4	1	2	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	2	4	66

82	3	1	3	1	1	1	3	4	1	1	1	4	4	3	4	3	4	1	1	1	3	2	50
83	3	2	2	2	2	2	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	2	2	3	51
84	2	2	2	2	2	2	2	4	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	47
85	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	60
86	3	2	3	2	2	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	64
87	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	3	4	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	44
88	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	4	4	4	3	4	1	1	4	4	2	4	4	53
89	4	4	4	4	4	4	1	3	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	2	1	4	70
90	3	3	2	2	2	1	1	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	64
91	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	56
92	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	66
93	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	2	3	64
94	3	3	4	2	3	1	3	2	1	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	61
95	4	3	4	2	3	2	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	67
96	1	2	3	2	1	2	3	4	3	3	1	4	1	1	1	1	1	1	1	2	1	4	43
97	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	2	3	3	59
98	2	4	2	1	2	1	1	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	38
99	3	3	4	2	4	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	59
100	4	4	3	3	3	4	4	1	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	75
101	4	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	71
102	3	3	3	1	3	3	4	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	60
103	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	52
104	4	3	4	3	4	2	4	2	1	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	58
105	3	4	3	2	4	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	60
106	2	2	3	2	1	1	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	63
107	3	3	3	3	3	1	2	4	1	1	2	4	3	2	2	2	2	3	1	2	1	3	51
108	1	1	2	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	4	60
109	2	1	3	2	1	1	3	4	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	4	61
110	2	1	1	1	1	1	2	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	29
111	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	4	2	3	1	2	3	4	1	1	1	1	3	40
112	1	1	3	3	1	1	4	4	1	3	3	4	3	3	4	1	1	1	1	3	2	3	51
113	1	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	4	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	51
114	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	1	2	3	2	2	3	2	2	3	48
115	4	1	4	1	3	1	1	1	1	4	4	1	4	4	2	4	4	2	1	3	4	4	58
116	1	1	2	1	2	2	2	4	1	1	1	4	3	2	4	3	1	1	1	2	3	3	45
117	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	3	70
118	2	2	3	2	2	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	66
119	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	77
120	2	2	2	2	1	1	2	4	2	2	4	4	4	2	2	2	3	2	4	3	1	3	54
121	2	2	2	2	2	1	2	4	1	2	3	4	3	2	3	2	4	2	1	3	1	3	51
122	2	2	2	2	1	1	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	3	2	1	3	1	3	52
123	2	2	2	2	2	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	3	4	1	3	61
124	2	2	2	1	1	1	3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	57

125	3	2	3	3	1	2	4	4	2	3	4	4	3	3	3	3	3	1	2	3	2	4	62
126	3	2	3	2	1	1	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	64
127	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	1	3	4	72	
128	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	67
129	2	2	2	2	1	1	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	57
130	2	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	64
131	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	63
132	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	4	64
133	2	2	3	2	2	1	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	62
134	3	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	1	4	1	4	65
135	2	2	2	2	2	1	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	2	4	1	4	60
136	2	2	2	2	1	1	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	2	3	1	4	60
137	2	2	2	1	2	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	32
138	3	3	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	73
139	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	68
140	3	3	1	2	1	4	1	4	1	2	3	3	4	3	3	2	4	3	1	3	4	4	59
141	4	4	1	3	4	4	1	4	4	4	1	2	4	3	3	3	4	4	1	2	4	4	68
142	4	4	4	3	4	1	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	80
143	1	1	1	1	4	1	4	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	4	1	4	2	47
144	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	4	3	3	2	60
145	2	2	2	3	2	3	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	61
146	2	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	2	4	3	4	3	3	3	1	3	1	3	55
147	3	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	1	3	3	2	1	54
148	3	2	3	4	2	1	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	1	3	3	54
149	4	3	4	2	4	2	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	75
150	1	1	2	4	2	3	2	4	2	1	2	1	2	1	3	2	1	3	1	2	2	2	44

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

#### Regulasi diri

##### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.846	19

##### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SR1	111.12	179.086	.575	.712
SR2	111.61	179.662	.349	.716
SR3	111.18	180.927	.419	.716
SR4	111.73	177.636	.460	.712
SR5	112.18	184.726	.161	.725
SR7	111.35	176.953	.478	.711
SR9	111.03	181.442	.445	.717
SR10	111.06	179.641	.541	.713
SR11	111.73	176.052	.539	.708
SR12	111.16	182.390	.377	.719
SR13	111.76	175.620	.530	.708
SR14	111.06	180.862	.477	.716
SR15	111.12	183.784	.309	.721
SR16	111.16	179.129	.495	.713
SR17	111.71	178.920	.427	.714
SR18	111.15	180.815	.411	.716
SR19	110.88	180.670	.579	.715
SR20	111.63	182.314	.286	.720
SR21	111.04	179.394	.409	.715
TOTAL	57.18	47.343	1.000	.803

## Stres Akademik

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.835	22

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	53.77	86.636	.508	.835
SA2	53.94	86.889	.535	.835
SA3	53.72	86.968	.510	.836
SA4	53.84	91.088	.274	.844
SA5	53.98	89.778	.329	.842
SA6	54.17	92.180	.196	.847
SA7	53.59	88.283	.371	.841
SA8	52.84	101.961	-.391	.867
SA9	54.00	86.725	.517	.835
SA10	53.71	83.913	.670	.829
SA11	53.45	87.712	.356	.842
SA12	52.93	89.666	.301	.844
SA13	53.00	89.450	.389	.840
SA15	53.70	84.399	.550	.833
SA16	53.47	87.070	.423	.839
SA17	53.59	84.674	.629	.831
SA18	53.37	86.502	.504	.836
SA19	53.77	84.717	.566	.833
SA21	54.12	87.475	.394	.840
SA22	53.61	86.413	.518	.835
SA23	53.79	89.981	.304	.843
SA24	53.02	86.060	.583	.833

#### Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif

##### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL	150	39.00	73.00	57.1800	6.88064
TOTAL_SA	150	29.00	80.00	56.1600	9.79801
Valid N (listwise)	150				

#### Lampiran 5 Hasil Analisis Tingkat Per- Variabel

##### Regulasi diri

##### KATEGORISASIR

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	13.3	13.3	13.3
	Sedang	105	70.0	70.0	83.3
	Tinggi	25	16.7	16.7	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

##### Stres Akademik

##### KATEGORISASISA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	25	16.7	16.7	16.7
	Sedang	105	70.0	70.0	86.7
	Tinggi	20	13.3	13.3	100.0
	Total	150	100.0	100.0	

## Lampiran 6 Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		150
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.75087119
Most Extreme Differences	Absolute	.030
	Positive	.028
	Negative	-.030
Test Statistic		.030
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

## Lampiran 7 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_SA * TOTAL	Between Groups	(Combined)	4969.143	31	160.295	2.026	.004
		Linearity	2894.076	1	2894.076	36.583	.000
		Deviation from Linearity	2075.068	30	69.169	.874	.655
	Within Groups	9335.017	118	79.110			
Total			14304.160	149			

## Lampiran 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.390	3.597		2.333	.021
	TOTAL	-.024	.062	-.032	-.391	.696

a. Dependent Variable: ABS\_RES

### Lampiran 9 Hasil Uji t

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	8.390	3.597		2.333	.021
	TOTAL	-.024	.062	-.032	-.391	.696

a. Dependent Variable: ABS\_RES

### Lampiran 10 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	92.785	6.021		15.411	.000
	TOTAL	-.641	.105	-.450	-6.127	.000

a. Dependent Variable: TOTAL\_SA

### Lampiran 11 Hasil Uji Koefisiensi R<sup>2</sup>

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.450 <sup>a</sup>	.202	.197	8.780

a. Predictors: (Constant), TOTAL