

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi



Disusun Oleh:

FERDIAN ANTONY AKBAR

30701700038

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:


FERDIAN ANTONY AKBAR

30701700038

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi Sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing,

Tanggal


Dra. Rohmatun, M.Si., Psi

14 Agustus 2023

Semarang, 14 Agustus 2023

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung


Joko Kuncoro S.Psi., M.Si.
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

FERDIAN ANTONY AKBAR

30701700038

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada tanggal 25 Agustus 2023

Dewan Penguji

1. Ruseno arjanggal, S.Psi, MA, Psikolog
2. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 25 Agustus 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro S.Psi, M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Ferdian Antony Akbar dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah di ajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain,kecua;I yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terjadi terdapat hal yang tidak sesuai pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang 25 Agustus 2023
Yang menyatakan,



FERDIAN ANTONY AKBAR
30701700038

MOTTO

“Sesungguhnya bersama kesulitan pasti ada kemudahan”

-Qs.Al-Insyiah:6-

“Jika pengalaman adalah guru maka ada yang tidak boleh kau lupa pelajaran-
pelajaran yang kau bayar dengan luka ”

-Wesly Johannes-

“Jadi janganlah pergi katakan apa yang ingin kamu katakan tapi katakan bahwa
kau akan berada disini. Setiap saat dan selamanya”

-Oasis-Don't Go Away-

“Berdamailah dengan diri sendiri,lakukan apa yang kamu bisa lakukan karna kita
tidak harus menyerah dengan keadaan.”

-Goodluck-



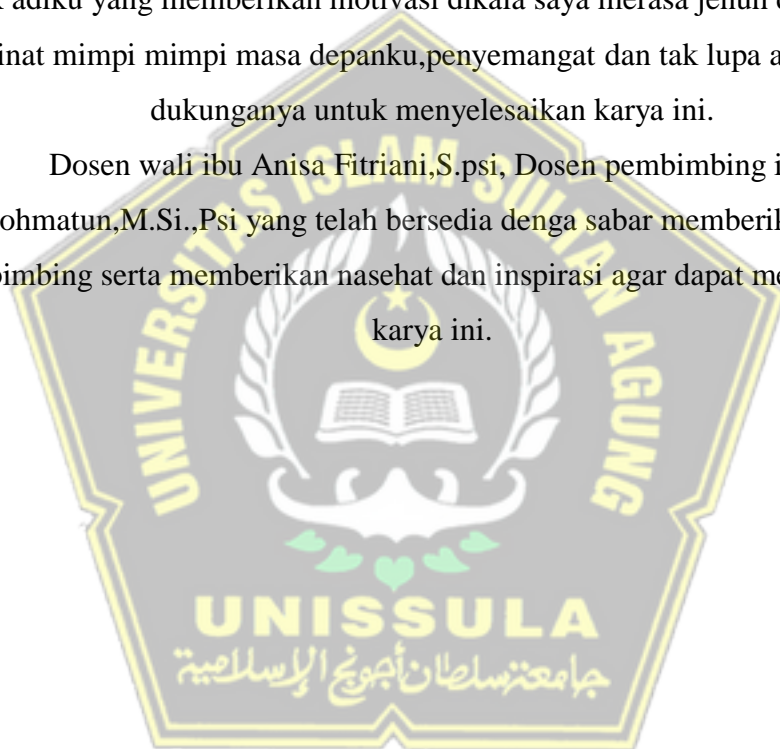
PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

Mama dan ayah saya yang sudah membesarkan saya yang sudah mendidiku tidak mengenal rasa lelah dan selalu memberikan suport dan dukungan di saat saya jatuh di saat saya lelah serta rasa sayang dan motivasi agar menyelesaikan proses pendidikan saya, serta memberikan kasih sayang tanpa tuntutan di hidup ini mama ayah.

Adik adiku yang memberikan motivasi dikala saya merasa jenuh dan gundah ,pengingat mimpi mimpi masa depanku,penyemangat dan tak lupa akan doa dan dukungannya untuk menyelesaikan karya ini.

Dosen wali ibu Anisa Fitriani,S.psi, Dosen pembimbing ibu Dra.Rohmatun,M.Si.,Psi yang telah bersedia dengan sabar memberikan ilmu dan membimbing serta memberikan nasehat dan inspirasi agar dapat menyelesaikan karya ini.



KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum Warahmattullahi Wabarakatuh

Puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan karnia-Nya dan rahmat serta ridho sehingga penulis mampu menyelesaikan karya sederhana ini sebagai salah satu syarat untuk mencapai derajatn S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat dan salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, semoga kita selalu mendapatkan syafa'at dari beliau. Penulis menyadari bahwa dalam karya ini tidak lepas dari bantuan, petunjuk dan dukungan oleh beberapa pihak yang telah memberikan dukungan dan motivasi. Akhirnya dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Joko Kuncoro S.Psi., M.si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah mengarahkan jalannya proses akademik dan nonakademik pada fakultas psikologi ini.
2. Ibu Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi selaku wali dosen di Fakultas Psikologi yang memberikan bimbingan, nasehat, dan arahan selama proses perkuliahan di Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dra.Rohmatun,M.Si.,Psi sebagai dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan waktu untuk membimbing, membrikan arahan, motivasi, dengan penuh kesabaran sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
4. Seluruh subjek penelitian yaitu mahasiswa fakultas Teknik unissula yang telah berpartisipasi dalam mengisian kuesioner, tanpa pastisipasi dari kalian penelitian ini tidak akan mendapatkan hasil dan tidak akan terselesaikan
5. Bapak itu Staff TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi, terimakasih atas kerja sama dan telah memberikan fasilitas saat masa perkulihaan
6. Semua peneliti sebelumnya yang telah memberikan sumbangsi teori dan pemahaman sebagai bentuk dukungan terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi.
7. Ayah dan Mama terimakasih atas semua suport dan dukungan, nasehat dan motivasi hidup, terlepas dari hati yang paling dalam terimakasih telah memberikan kepercayaan ini agar dapat penyelesaian penelitian ini.

8. Adik-adik terimakasih sudah memberikan semangat dan doa di saat jenuh dan gundah selalu menghidur dan memberikan semangat agar dapat ,menyelesaikan penelitian ini
9. Teman-teman yang telah hadir di dunia perkuliahan devi falasifah, dimas bayu, gg amam, candra,cuklis, dwanda, betek, rajab, farid, tegar, kemir, ici, alan, pipi, bella, terima kasih bro atas semangat dan dukunganya simpati dan empati yang menemani di waktu susah dan senang.
10. Terima kasih untuk diriku sendiri kamu keren, kamu bisa semangat skripsi ini sudah dikerjakan dengan sungguh-sungguh dan serius oleh peneliti, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.



Semarang 14 Agustus 2023
Penulis,

Ferdian Antony Akbar

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Secara Teoritis.....	5
2. Secara Praktis	5
BAB II LANDASAN TEORI	6
A. Definisi Stres Akademik	6
1. Pengertian Stres Akademik	6
2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	7
3. Aspek-aspek Stres Akademik.....	10
B. Regulasi Diri	13
1. Pengertian Regulasi Diri	13
2. Aspek-Aspek Regulasi Diri.....	14

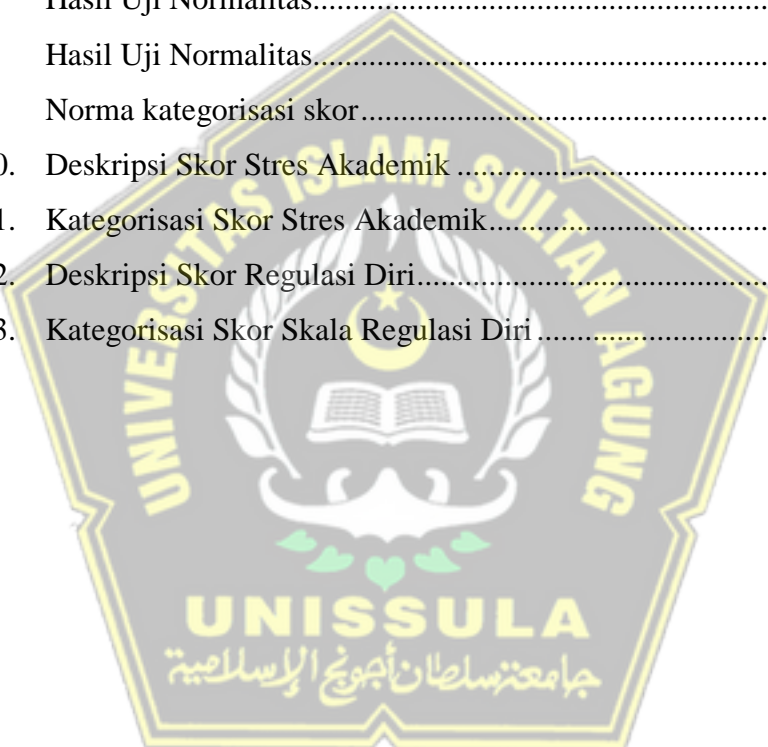
C.	Hubungan Regulasi Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang	16
D.	Hipotesis	17
BAB III METODE PENELITIAN.....		18
A.	Identifikasi Variabel Penelitian	18
B.	Definisi Operasional.....	18
1.	Stres Akademik	18
2.	Regulasi Diri	19
C.	Populasi, Sempel, Teknik Pengambilan Sempel.....	19
1.	Populasi	19
2.	Sampel.....	20
3.	Teknik Pengumpulan Sampel.....	20
4.	Metode Pengumpulan Data	21
D.	Validasi, Uji Daya Beda, dan Estimasi Relibilitas.....	23
1.	Validasi.....	23
2.	Uji Daya Beda Aitem	23
3.	Reliabilitas Alat Ukur.....	23
E.	Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN		25
A.	Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	25
1.	Orientasi Kancan Penelitian	25
2.	Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	25
3.	Persiapan Perijinan	26
4.	Penyusunan Alat Ukur	26
B.	Pelaksanaan Penelitian	28
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian	28
1.	Uji Asumsi.....	28
D.	Deskripsi Hasil Penelitian	30
1.	Deskripsi Data Skor Skala Stres Akademik.....	31
2.	Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Diri	32
E.	Pembahasan.....	33

F. Kelemahan Penelitian.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
A. Kesimpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN.....	40



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Jumlah Mahasiswa Aktif Fakultas Teknik	20
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Strees Akademik	22
Tabel 3.	<i>Blueprint</i> Skala Regulasi Diri	22
Tabel 4.	Sebaran Aitem Stres Akademik	27
Tabel 5.	Sebaran Aitem Regulasi Diri.....	27
Tabel 6.	Data Subjek Penelitian	28
Tabel 7.	Hasil Uji Normalitas.....	29
Tabel 8.	Hasil Uji Normalitas.....	30
Tabel 9.	Norma kategorisasi skor.....	31
Tabel 10.	Deskripsi Skor Stres Akademik	31
Tabel 11.	Kategorisasi Skor Stres Akademik.....	31
Tabel 12.	Deskripsi Skor Regulasi Diri.....	32
Tabel 13.	Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri	32



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>Outlier</i> Data Variabel Regulasi Diri dan Stres Akademi	29
Gambar 2.	Rentang Skor Skala Stres Akademik.....	32
Gambar 3.	Rentang Skor Skala Regulasi Diri.....	32



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala A	41
Lampiran B. Tabulasi Data Skala	47
Lampiran C. Analisis Data	68
Lampiran D. Surat Izin Penelitian Dan Bukti Penelitian	72



**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA FAKULTAS TEKNIK UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

Oleh:

Ferdian Antony Akbar

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ferdianantonyakbar@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan jumlah sampel sebanyak 226 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yakni skala stres akademik yang terdiri dari 35 aitem dengan koefisien realibilitas 0,927 dan regulasi diri dari 27 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,908. Hasil analisis korelasi *pearson* diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy} = -0,009$ dengan skor signifikansi 0,146 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis ditolak yang menjelaskan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata kunci: Stres akademik, regulasi diri

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ACADEMIC
STRESS IN STUDENTS OF THE FACULTY OF ENGINEERING
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

By:

Ferdian Antony Akbar

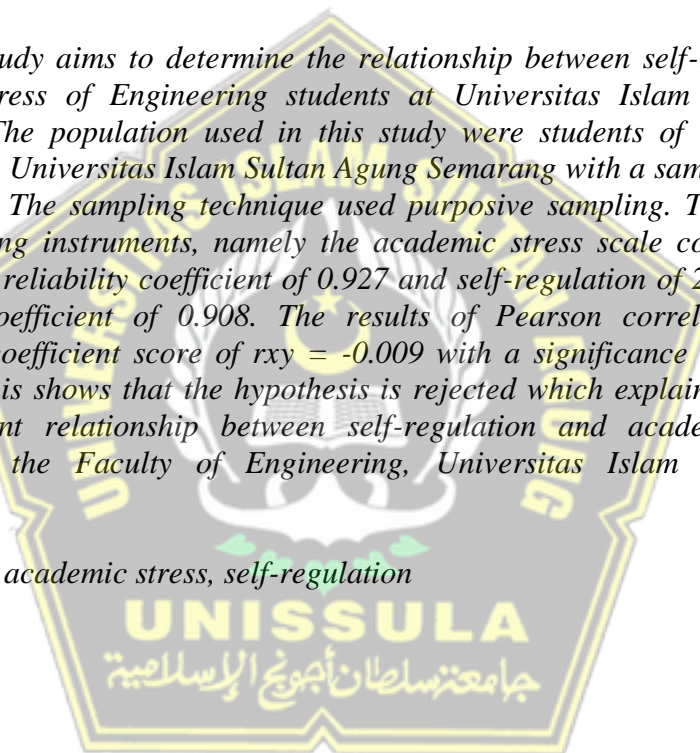
Faculty of Psychology Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ferdianantonyakbar@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-regulation and academic stress of Engineering students at Universitas Islam Sultan Agung Semarang. The population used in this study were students of the Faculty of Engineering, Universitas Islam Sultan Agung Semarang with a sample size of 226 respondents. The sampling technique used purposive sampling. This study used two measuring instruments, namely the academic stress scale consisting of 35 items with a reliability coefficient of 0.927 and self-regulation of 27 items with a reliability coefficient of 0.908. The results of Pearson correlation analysis obtained a coefficient score of $r_{xy} = -0.009$ with a significance score of 0.146 ($p > 0.05$). This shows that the hypothesis is rejected which explains that there is no significant relationship between self-regulation and academic stress in students of the Faculty of Engineering, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Kata kunci: *academic stress, self-regulation*



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah bagian dari civitas akademik di perguruan tinggi yang memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan formal di tingkat yang lebih tinggi. Individu yang telah memasuki perguruan tinggi sudah dapat menentukan pilihan terhadap suatu bidang ilmu yang diminati dan ingin didalami Santrock, (2012). Selain itu, mahasiswa juga memiliki waktu yang banyak untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki lebih banyak kebebasan dalam memilih atau mengatur diri serta memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis, individu tidak mampu menghadapi menjalani berbagai tantangan atau tuntutan yang terjadi hal tersebut dapat menimbulkan stres.

Stres adalah kondisi yang dapat dialami oleh semua orang tanpa mengenal jenis kelamin, usia serta aspek kehidupan yang lain Mandari, (2021). Stres ialah kondisi yang mungkin terjadi pada seseorang, termasuk mahasiswa Rahmawati, (2021). Stres pada mahasiswa terbagi atas stres yang berhubungan dengan aktivitas kelompok, hubungan sosial, hubungan interpersonal dan intrapersonal serta yang berkaitan dengan akademik (Rahmayani, dkk, 2018). Pada penelitian ini stres akademik menjadi fokus permasalahan yang akan diteliti. Stres akademik adalah kondisi individu yang kurang mampu menghadapi tekanan di bidang akademik serta beranggapan bahwa tekanan tersebut adalah sebuah gangguan (Barseli, dkk, 2017). Stres akademik merupakan bagian dari kehidupan mahasiswa dan jika stres akademik dibiarkan berkepanjangan maka akan berdampak pada kemampuannya untuk beradaptasi dengan kehidupan kampusnya (Dusselier, dkk, 2005).

Stres akademik mengacu pada situasi psikologis yang kurang menyenangkan serta terjadi karena adanya harapan pendidikan baik dari orang tua, anggota keluarga, teman sebaya, guru, tekanan dari orang tua untuk prestasi akademik, sistem ujian dan pendidikan saat ini serta beban pekerjaan rumah Sarita, (2015). Dampak yang ditimbulkan oleh stres akademik pada mahasiswa

yaitu secara fisiologis seperti nyeri di leher atau bahu, gangguan pencernaan dan secara psikologis seperti gelisah, gugup, khawatir, tegang (Agolla & Ongori, 2009), prokrastinasi akademik, insomnia, frustrasi serta kepercayaan diri menurun Wulandari, (2018).

Peneliti telah melakukan wawancara awal pada bulan April 2022 dengan 3 (tiga) mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang mengenai stres akademik dan berikut merupakan hasil wawancara tersebut:

“Tugas perkuliah saya deadlinenya mepet dan jadwal kuliah yang ganti secara dadakan biasanya membuat saya stres. Bahkan kuliah saya pernah diganti pada malam hari. Tugas yang banyak juga mengharuskan saya untuk begadang sampai jam tidur saya berkurang, belum lagi kegiatan saya yang banyak di luar perkuliahan. Biasanya saya ngalihin stresnya dengan mencari kegiatan yang lain sih kaya rehat sejenak atau keluar cari angin.” (TG, mahasiswa Fakultas Teknik PLANOLOGI angkatan 2020)

Wawancara pada subjek kedua berinisial ZIG, mahasiswa Fakultas Teknik SIPIL angkatan 2019 sebagai berikut:

“Sistem kuliah saya sekarang hybrid (kadang online, kadang offline), jadi terkadang ada kendala jaringan pada saat kuliah. Materi yang diajarkan juga kurang bisa dipahami dengan baik. Tugasnya juga banyak dan deadlinenya kadang mepet. Hal tersebut terkadang membuat saya stress. Apalagi kalo ada tugas kelompok dan dapat anggota yang ngga enak. Saya tambah stres. Salah satu cara yang saya lakukan untuk mengelola stress tersebut biasanya saya membuat perencanaan dalam menyelesaikan tugas kuliah dengan baik agar semua tugas dapat diselesaikan on time”

Wawancara pada subjek kedua berinisial EB, mahasiswa Fakultas Teknik SIPIL angkatan 2019 sebagai berikut:

“Biasanya kalo ngerjain tugas kuliah tuh seringkali begadang jadi kadang kalo kelas pagi tu sering kesiangan. Laptop saya juga kadang kurang capable buat ngerjain tugas-tugas tertentu. Tugas yang numpuk, terus ada kegiatan organisasi, harus interaksi juga sama teman-teman tu kadang bikin stres, rasanya cape banget. Apalagi harus turun lapangan untuk survey. Kalo pas stres itu ya biasanya ngelakuin kegiatan yang lain buat ngalihin rasa stress itu kaya tidur, terus refreshing lah. Harus pinter-pinter bagi waktu dan buat rencana studi biar ngga keteteran.”

Berdasarkan wawancara yang telah dipaparkan di atas, maka dapat diketahui bahwa mahasiswa merasa stres karena waktu pengumpulan tugas yang terbatas sehingga mengharuskan mahasiswa untuk begadang dan berimbas terhadap jam tidur yang kurang. Sebagian besar tugas juga dilakukan secara kelompok sehingga dapat menimbulkan stress ketika terdapat teman sekelompok yang tidak dapat bekerjasama. Selain itu, Mahasiswa Fakultas Teknik juga diharuskan untuk melakukan tugas praktek berupa survey lapangan yang menghabiskan waktu lebih banyak sehingga mahasiswa terkadang merasa kewalahan untuk melakukan semua tugas pada waktu yang bersamaan. Namun, salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengelola stres akademik adalah dengan mengontrol diri serta melakukan rencana seperti skala prioritas dan mengatur perilaku dalam menghadapi suatu hambatan seperti melakukan kegiatan lain yang dapat mengalihkan rasa stress seperti beristirahat sejenak sebelum menyelesaikan tugas kuliah atau dapat disebut sebagai regulasi diri.

Hasil dari wawancara pendahuluan dikuatkan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Smet, (1994) yang mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh faktor sosial kognitif dimana salah satu aspek dari sosial kognitif adalah regulasi diri. Fuente, (2020) juga mengatakan bahwa rendahnya kemampuan regulasi diri pada individu membuat individu tersebut rentan terhadap gejala stres. Indikasi regulasi diri yang rendah ditandai dengan lemahnya kemampuan membuat strategi-strategi dan perencanaan yang dilakukan sebagai upaya untuk meraih tujuan, disebabkan kurangnya kontrol diri dan kemampuan mengatur diri Agustia, (2014). Regulasi diri merupakan upaya individu dalam mencapai tujuan dengan merencanakan, mengarahkan, memonitor, dan mengatur perilaku (Aditiantoro & Wulandari, 2019). Dengan demikian, sejatinya regulasi diri memiliki peranan penting bagi kehidupan akademik mahasiswa karena regulasi diri memiliki sifat proaktif menjadikan individu untuk terarah pada pencapaian tujuan.

Penelitian mengenai stres akademik juga telah dilakukan oleh Indria, (2019) dengan judul “Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru” dengan populasi 120 mahasiswa Universitas X dengan

hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara sabar dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas X di Pekanbaru. Penelitian lain oleh Kartika, (2015) yang berjudul “Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” dengan populasi 100 mahasiswa Fakultas Psikologi UMS yang masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara kecerdasan emosi dan stres akademik. Semakin tinggi kecerdasan emosi semakin rendah stres akademik yang dialami dan sebaliknya semakin rendah kecerdasan emosi semakin tinggi stres akademik.

Penelitian ini akan membahas tentang tema yang serupa dengan penelitian yang telah disebutkan di paragraf sebelumnya yakni terkait dengan stres akademik. Namun, yang membedakan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada variabel bebas yakni regulasi diri pada mahasiswa, Selain itu, penelitian mengenai regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang juga belum pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Walaupun penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Undip pernah dilakukan sebelumnya oleh (Risana & Kustanti, 2019) namun variabel bebas pada penelitian tersebut adalah *hardiness*.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal tersebut guna mengetahui regulasi diri mahasiswa dalam proses pembelajaran dan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu: Apakah ada hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa.

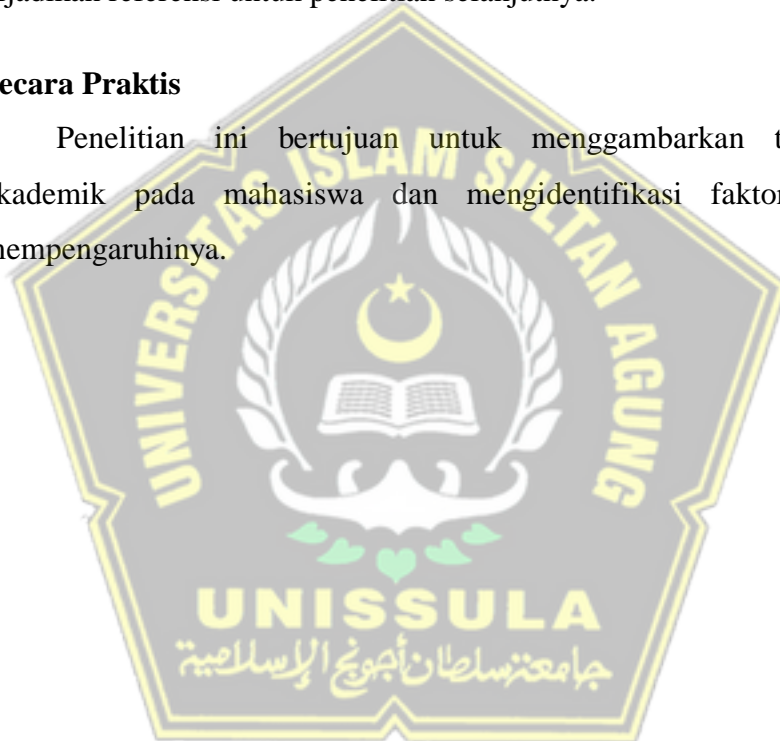
D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan terutama dalam bidang psikologi perkembangan dan pendidikan serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Secara Praktis

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat stress akademik pada mahasiswa dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhinya.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Definisi Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres adalah kondisi yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan oleh individu dengan keadaan biologis, psikologis, atau sosialnya Garniwa, (2007). Stres dapat diartikan sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Pratama & Prihatiningsih, 2014). Individu yang sedang merasa terancam dan terganggu akan sesuatu hal yang dapat menekan individu tersebut adalah sebuah tekanan yang biasa di sebut stres Santrock, (2007). Stress adalah realitas kehidupan setiap hari yang tidak dapat dihindari, disebabkan oleh perubahan yang memerlukan penyesuaian (Keliat, dkk, 1998). Stres yang didapatkan ketika menjalani proses pembelajaran disebut dengan stres akademik. Stres akademik sendiri diartikan sebagai tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik maupun persaingan antar siswa Fachrosi, (2012). Stres akademik merupakan suatu kondisi dimana peserta didik tidak mampu menghadapi target pencapaian kurikulum Sayekti, (2017).

Stres Akademik adalah keadaan dimana seseorang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli, dkk, 2017). Tekanan yang terjadi pada diri mahasiswa yang sebabkan oleh adanya persaingan ataupun tuntutan akademik merupakan stres akademik Armayanti, (2022). Selain itu stress akademik dialami mahasiswa yang secara terus-menerus yang menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami daya tahan tubuh (Siregar & Putri, 2020). Sedangkan, (Sagita, dkk, 2017) menjelaskan bahwa stres akademik terjadi dikarenakan manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainya tidak dapat dikelola oleh individu tersebut

dengan baik. Mahasiswa yang memiliki tekanan pada bidang akademik mampu mengalami resiko stress akademik, seperti yang dijelaskan oleh David, (1987) stress akademik meliputi situasi dimana mahasiswa mengalami situasi yang monoton, kebisingan, tugas terlalu banyak, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan tugas, kurang adanya control, keadaan bahaya dan krisis, tidak dihargai, aturan yang membingungkan dan tuntutan yang bertantangan antara tenggang waktu tugas dan perkuliahan.

Sinaga, (2015) stress akademik terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan, yang disebabkan oleh *academic sstresor* yaitu stress yang dialami oleh para pelajar yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Selain itu pendapat menurut Rahmawati, (2015) menyatakan stres akademik merupakan kondisi dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan dan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Sesuai dengan pendapat diatas, menurut Mubarok, (2015) menyatakan stress akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Persepsi mahasiswa mengenai banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan pengaturan diri untuk mengembangkannya merupakan sebuah lingkup dari stres akademik.

Berdasarkan uraian yang dipaparkan peneliti diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi dimana individu mengalami tekanan dan tuntutan akademik sehingga merasa terbebani, tekanan tersebut menimbulkan respon berupa perilaku, pikiran, emosi negatif dan pengaturan diri yang kurang optimal.

2. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres Akademik

(Barseli, dkk, 2017) faktor yang mempengaruhi stres akademik dibagi menjadi dua, yaitu:

- a. Faktor internal, faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, diantaranya:
- 1) Pola Pikir, sebuah cara berpikir individu terpelajar untuk mengendalikan situasi yang sedang dihadapi agar dapat mereda tingkat stres yang dihadapi. Begitu sebaliknya jika individu tidak bisa mengontrol pikiran dengan baik maka cenderung tidak dapat mengatasi stres yang dialami.
 - 2) Kepribadian, secara keseluruhan menjadi indikasi toleransi terhadap stres. Individu dengan kepribadian optimis cenderung memiliki stres yang rendah, begitu juga sebaliknya individu dengan kepribadian pesimis cenderung memiliki stres yang tinggi.
 - 3) Keyakinan, keyakinan terhadap diri sendiri mampu merubah persepsi stres dalam pembelajaran menjadi persiapan yang perlu dilakukan untuk mengatasi situasi yang menekan.
- b. Faktor eksternal, stres akademik memiliki beberapa faktor yang berasal dari luar individu itu sendiri, yaitu:
- 1) Pelajaran yang terlalu banyak, standarisasi pendidikan yang semakin ketat menciptakan persaingan ketat, beban belajar meningkat dan waktu belajar yang lebih banyak. Dampak dari semua ini memungkinkan meningkatnya stres pada pelajar.
 - 2) Tuntutan untuk berprestasi tinggi, merujuk pada Para pelajar yang didorong untuk mendapatkan hasil yang terbaik dari setiap ujiannya. Dorongan ini banyak terjadi dan dilakukan oleh pada orang tua, guru, keluarga, teman bahkan diri sendiri.
 - 3) Status sosial, masyarakat mengakui bahwa pendidikan sering menjadi penanda status sosial, individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi mendapat penghormatan dari masyarakat. Sedangkan yang berpendidikan rendah cenderung di pandang rendah. Pelajar dengan pencapaian akademik yang baik akan dikenal, disukai dan dipuji oleh kelompok sekitarnya. Sedangkan pelajar dengan pencapaian akademik rendah akan mendapat tanggapan sebaliknya.

- 4) Orang Tua yang kompetitif, lahir dari keluarga yang terdidik dan memiliki banyak pengalaman dan informasi cenderung akan mendorong anaknya untuk memiliki kemampuan yang lebih luas diberbagai aspek. Orang tua memberikan program tambahan belajar demi membuat anaknya memiliki kemampuan yang luas disbanding anak lainnya.

Fink, (2016) menambahkan faktor-faktor berpengaruh stres akademik, yaitu:

a. Faktor Biologis

Stres dipengaruhi oleh aktifitas otak yang sedang bekerja melebihi melebihi. Respon biologis stres melibatkan tiga sistem utama otak, karena sistem pada otak berpengaruh pada sensorik otak, homeostatis, dan hormone adrenalin.

b. Faktor Lingkungan

Seorang mahasiswa memiliki pendidikan semakin tinggi maka semakin tinggi pula tugas dan tanggung jawab yang harus dihadapi, hal tersebut dapat memicu stres akademik.

Menurut (Yusuf & Yusuf, 2020) menambahkan ada tiga faktor yang mempengaruhi stres akademik, diantaranya:

a. Kepribadian *Hardines*

Kepribadian tahan banting yang meliputi komitmen terhadap diri sendiri sehingga percaya bahwa dapat mengontrol apa yang terjadi dalam hidupnya.

b. Optimisme

Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam menghadapi kondisi stres full dan menurunkan resiko penderitaan stres

c. Kontrol Psikologi

Perasaan dapat mengontrol kondisi stres dan membantu mengatasi stres lebih efisien.

d. Strategi *coping*

Cara atau strategi dalam mengelola situasi yang menguatkan usaha untuk mengatasi permasalahan hidup dan mencari cara untuk mengurangi tingkatan stres.

(Suldo, dkk, 2009) menambahkan, faktor yang mempengaruhi individu secara akademis yaitu aktivitas ekstrakurikuler.

- a. Kekhawatiran terkait dengan *performance* dibidang olahraga.
- b. Regulasi diri yang buruk mengakibatkan manajemen waktu antara hambatan dari aktivitas ekstrakurikuler dan tanggung jawab (dalam sekolah), dan kebutuhan pribadi (seperti tidur).

(Kitsantas, dkk, 2008) menjelaskan bahwa individu yang tidak memiliki regulasi diri yang baik dapat menyebabkan individu tersebut tidak mampu mengontrol perilakunya, sehingga menyebabkan individu merasa tertekan. Regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah atau coping Ayduk, dkk, (2000). Kemampuan kinerja dan hasil ujian merupakan penyebab utama stres akademik mahasiswa, hal tersebut dapat dikontrol dengan melatih salah satunya dengan melatih regulasi diri sebagai strategi coping (Ramli, dkk, 2018).

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik menurut beberapa ahli dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor utama yang mempengaruhi stres akademik merupakan beban tugas, kepribadian, hardines, optimisme, kontrol psikologi, strategi *coping*, waktu belajar yang semakin banyak, hubungan yang memiliki konflik dilingkungan belajar, pola pikir, keyakinan, status sosial dan regulasi diri.

3. Aspek-aspek Stres Akademik

Sun, dkk, (2011) menjelaskan bahwa terdapat lima aspek dalam aspek stres akademik, yaitu:

- a. Tekanan Belajar

Tekanan belajar berkaitan dengan tekanan yang dialami individu ketika sedang belajar baik di rumah atau pun di sekolah, tekanan ini

berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

b. Beban Tugas

Beban tugas bersumber dari tugas yang didapatkan dalam pembelajaran baik di sekolah atau perkuliahan, berupa tugas, hafalan dan pekerjaan rumah yang harus dikerjakan dan diselesaikan.

c. Kekhawatiran terhadap Nilai

Aspek intelektual berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk memperoleh ilmu pengetahuan baru. Aspek ini juga berkaitan dengan proses kognitif individu. Individu yang sedang mengalami stres akademik akan sulit untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan terdapat penurunan kualitas kerja.

d. Ekspektasi Diri

Seseorang yang memiliki stres akademik akan memiliki ekspektasi yang rendah kepada dirinya sendiri seperti merasa selalu gagal dalam nilai akademik, sehingga sering merasa mengecewakan orang lain apabila nilai tidak sesuai dengan yang diinginkan.

e. Keputusan

Individu yang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dia tidak mampu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas yang diemban, sehingga respon emosional individu tersebut menjadi sebuah keputusan.

Sarafino & Smith, (2012) Stres akademik terdiri dari 2 aspek, yaitu:

a. Aspek Biologis

Stres akademik timbul akibat kejadian yang dianggap berbahaya oleh individu ketika stres terjadi, individu merasakan perubahan biologis seperti meningkatnya detak jantung, getar kaki.

b. Psikososial

Stres yang dialami individu dapat menghasilkan perubahan psikologis dan sosial:

- 1) Kognitif Stres dapat berpengaruh pada ingatan dan perhatian, mengakibatkan gangguan konsentrasi.
- 2) Emosi stres cenderung merasa sedih dan sering kali mengalami perasaan murung dalam aktivitas.
- 3) Perilaku sosial dapat menyebabkan individu kurang peduli terhadap lingkungan.

Harjuna & Magistarina, (2021) memaparkan terdapat empat aspek individu dalam stres akademik diantaranya:

a. Reaksi Fisiologis

Pada aspek ini meliputi respon fisiologis akibat stres yang membuat kebugaran tubuh berkurang seperti pusing, terganggunya pola makan dan tidur, gangguan pencernaan dan berkeringat

b. Reaksi Emosional

Perasaan yang dialami individu yang sedang mengalami stres cenderung merasakan perasaan negatif seperti gelisah, takut, merasa ragu-ragu, malu, sedih, cemas, mudah marah, tertekan dan merasa tidak memiliki potensi apapun.

c. Reaksi Perilaku

Pada aspek perilaku berupa perilaku negatif, seperti mulai menghindari orang-orang disekitarnya, menangis, bersikap acuh, penundaan tugas, penyangkalan dan mencari kesenangan yang berisiko

d. Reaksi Penilaian Kogniti

Individu yang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian (lack of attention) sehingga cenderung merasa bingung, susah untuk berkonsentrasi, mudah lupa dan munculnya pikiran-pikiran yang tidak penting melalui lalang sehingga berdampak pada penyelesaian tugas atau proses belajar yang tidak maksimal.

Berdasarkan penjelasan mengenai aspek stres akademik oleh beberapa tokoh di atas maka dapat ditarik kesimpulan, aspek stres akademik meliputi

keputusasaan, ekspektasi diri yang rendah, tekanan dalam belajar, kekhawatiran terhadap nilai, intelektual dan interpersonal, fisiologis, serta kognitif.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Regulasi diri adalah proses di mana individu mengarahkan diri sendiri dan mengubah kemampuan mentalnya menjadi keterampilan yang mengarah pada perilaku, pikiran, dan perasaan yang terfokus pada pencapaian tujuan Zimmerman, (2000). Para pelajar ini adalah proaktif dalam upaya mereka untuk belajar karena memang demikian adanya. Selain itu regulasi diri yaitu sebuah upaya yang secara aktif serta sadar untuk memberi intervensi diri sendiri dan mengatur pikiran yang menghasilkan sebuah reaksi dan perilaku kontrol diri (Taylor, dkk, 2009).

Husna, dkk, (2014) mengutarakan jika regulasi diri adalah kemampuan diri individu yang berusaha dan bertanggung jawab pencapaiannya sendiri, oleh karena itu individu tersebut harus mengatur diri membuat sebuah pilihan untuk rencana tindakanya, memotivasi dan melaksanakan rencananya tersebut. Regulasi diri juga menjadi suatu sistem motivasi yang menjadi dasar dari individu sendiri untuk memproses dan menginovasi pikiran, perasaan, keinginan, dan perilaku yang pasti, mengembangkan, menilai, merevisi, dan mengaplikasikan strategi untuk menggapai target tertentu, sampai menuju target yang lebih tinggi, hal ini menjadi bagian dalam pengolahan respon emosi kepada stimulus atau rangsangan menurut Ahmar, (2016). Regulasi diri merupakan motivasi dan strategi guna melakukan sesuatu (Yasdar & Mulyadi, 2018). Regulasi diri bentuk usaha agar mendalami serta mengendalikan jaringan asosiatif dalam bidang spesifik, serta mengawasi meningkatkan proses yang mendalam. Self-regulated merujuk perencanaan dan pengawasan terhadap kognitif emosi yang terlibat dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari. (Cornor &

Randi, 1999). Kemampuan tersebut agar mereka dapat mengarahkan perilaku mereka sesuai dengan apa yang mereka inginkan Bandura, (1991).

Tokoh-tokoh di atas yang telah menjelaskan dengan beberapa macam penjelasan di atas dirangkum menjadi satu kemudian bisa disimpulkan jika regulasi diri yaitu sebuah proses dalam diri yang diatur diri sendiri untuk mencapai keinginan yang diinginkan dengan tindakan, keinginan, pikiran dan perasaan yang telah diatur oleh individu itu sendiri. Selain itu individu juga dapat mengatur batas maksimal aksi serta pencapaian dari rencana tindakan tersebut, hingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi penghargaan atas pencapaian, dan menetapkan target prestasi yang lebih tinggi.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Regulasi diri memiliki berbagai macam aspek Zimmerman, (1989) menyatakan *self regulation* atau regulasi diri memiliki tiga aspek yang dapat diterapkan, yaitu:

- a. Metakognitif yaitu selama proses perilaku individu merencanakan, mengukur diri, mengorganisasi, dan mengintruksi diri sebagai kebutuhan dengan sadar dalam konteks pembelajaran
- b. Motivasi adalah fungsional kebutuhan dasar yang mendorong kemampuan individu untuk meraih apa yang diinginkan sesuai dengan target individu.
- c. Perilaku adalah sebuah upaya dari individu yang memiliki tujuan untuk menyeleksi dan dapat memanfaatkan lingkungan yang mendukung. Pengaturan diri yang dilakukan oleh individu dengan cara menciptakan lingkungan yang tidak merugikan diri individu agar lebih mendukung tercapainya sebuah tujuan.

Aspek regulasi diri juga terdiri dari lima aspek seperti yang dipaparkan oleh (Thomas & Gadbois, 2007), yaitu:

- a. Efikasi diri pada bidang akademik, keyakinan terhadap diri mengenai kemampuan yang dimiliki untuk mempertanggung jawabkan tugas yang dimiliki (hasil dan waktu yang ditentukan) Yuliyani, (2017).
- b. Persepsi minat intrinsik dalam proses belajar, merupakan persepsi yang muncul dari dalam diri individu sebagai bentuk dorongan agar dapat menggapai tujuan-tujuan yang diinginkan Emda, (2018).
- c. Kecemasan dalam menghadapi ujian, perasaan yang tidak rasional dan tidak jelas yang disebabkan oleh ketakutan individu dan ketidakmampuan individu terhadap diri sendiri (Maisaroh & Falah, 2011).
- d. Strategi kognitif, strategi ini meliputi strategi dalam belajar, seperti menghafal, elaborasi, berfikir kritis dan dapat mengorganisasikan pelajaran yang telah diterima (Arjanggi & Suprihatin, 2012).
- e. Strategi dalam pengaturan diri, kemampuan individu dalam menetapkan tujuan dengan mengendalikan, memonitor, dan mengatur perilaku dalam menanggapi kondisi lingkungan untuk memenuhi tujuan yang sudah direncanakan (Novianti dkk., 2018).

Regulasi diri memiliki tiga aspek seperti yang dijelaskan oleh Bandura, (1991) yaitu:

- a. *Self Observation* yaitu mencakup tindakan yang didasari oleh perilaku yang sesuai dengan yang harus dilakukan sesuai dengan yang diinginkan dari segi kualitas dan kuantitas yang bergantung pada keinginan sendiri.
- b. *Judgemental Proses* (proses penilaian) yaitu sebuah proses untuk menyesuaikan tingkah laku dengan persepsi pribadi atau standar, tingkah laku yang bercermin dari norma yang dianut pada umumnya, menilai berdasarkan pada pentingnya suatu aktivitas. Individu yang terbiasa dengan kerja keras pada umumnya percaya terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil menggapai tujuannya.
- c. *Self Respon Proses* (Reaksi Diri) yaitu sebuah tindakan yang dilakukan individu untuk meneliti diri sendiri kemudian dilakukan evaluasi untuk

menanggapi hal-hal yang ada dalam diri baik secara negatif atau positif kemudian memberikan hukuman atau hadiah terhadap diri sendiri.

Berdasarkan uraian diatas maka aspek regulasi diri yang akan digunakan oleh peneliti ini adalah efikasi diri, persepsi minat intrinsik dalam proses belajar, kecemasan dalam menghadapi ujian, strategi kognitif dan strategi dalam pengaturan diri (Thomas & Gadbois, 2007).

C. Hubungan Regulasi Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Mahasiswa merupakan harapan masyarakat, bangsa dan Negara untuk memperbaiki ataupun memperbarui kondisi yang sedang terjadi disetiap lapisan dalam negara. Mahasiswa sepantasnya memiliki kapasitas di atas rata-rata dalam mayoritas kemasyarakatan karena diharapkan dengan pembelajarannya di perguruan tinggi mempunyai karakter yang lebih maju atau *milineal*, *skill* dan pengetahuan yang luas dibandingkan dengan masyarakat yang tidak belajar dibangku kuliah lukmawati, (2019).

Menurut aspek regulasi diri yang berupa strategi kognitif, menjelaskan bahwa strategi dalam belajar individu meliputi berfikir kritis dan dapat mengorganisir, menghafal dan elaborasi (Arjanggih & Suprihatin, 2012). Mahasiswa yang mampu merangkai strategi kognitif dapat mengorganisir segala macam tugas dan tanggung jawab yang diterima, salah satu aspek regulasi diri yang disebut motivasi menurut Zimmerman, (1989) menggambarkan seberapa kuat keinginan individu untuk mencapai apa yang diinginkan. Apabila mahasiswa tidak memiliki aspek-aspek tersebut maka dalam menerima tugas yang telah diberikan akan merasa tertekan melihat tugas dan tuntutan yang diemban oleh mahasiswa semakin banyak. Regulasi diri merujuk pada perilaku, perasaan dan pola pikir yang mengarah pada penggapaian target yang ada pada masing-masing individu (Park & Sperling, 2012). Target yang didapatkan berhubungan dengan proses pembelajaran dari setiap perkembangan proses regulasi diri tersebut (Kusaeri & Mulhamah, 2016). Regulasi diri yang berhubungan dengan cara mengelola sumber pengetahuan dan mengelola kognisi (kognitif dan

metakognitif). Oleh karena itu, regulasi diri yang semakin berkembang dari proses pembelajaran yang telah dilalui akan dapat mengurangi tekanan-tekanan yang ada dalam bidang akademik (Kusaeri & Mulhamah, 2016).

Stres akademik yang muncul akibat adanya konflik antara orang yang ada dilingkungan sekitar, beban tugas yang tinggi, emosional, waktu belajar yang semakin lama, nilai ujian, status sosial dan keyakinan atau motivasi yang lemah. Jika mahasiswa tidak dapat meregulasi sesuatu yang terjadi disekitar dengan kemampuan diri sendiri, maka akan muncul stres dalam diri mahasiswa tersebut namun apabila mahasiswa tersebut memiliki penilaian positif dan yakin terhadap kemampuan dirinya maka hal itu dapat menjadi motivasi untuk lebih baik lagi dalam melaksanakan tugas akademiknya dan tugas-tugasnya Irawati, (2018).

D. Hipotesis

Hipotesis memiliki arti jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai jawaban tersebut terbukti melalui data-data yang terkumpul Saifuddin Azwar, (2016). Berdasarkan uraian mengenai hubungan regulasi diri dengan stres akademik mahasiswa Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang maka dapat diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah hubungan negatif antara regulasi diri dengan stres akademik dengan semakin tinggi regulasi diri berarti semakin rendah tingkat stres dan semakin rendah regulasi diri mengakibatkan semakin tinggi stres akademik mahasiswa Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel adalah penelitian yang telah dilakukan terdahulu dari pengambilan data yang akan dipergunakan. Variabel penelitian adalah adanya sifat atau atribut, kegiatan yang memiliki variabel tertentu seperti variasi kuantitatif ataupun kualitatif Azwar, (2016). Variabel yang akan digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu variabel yang mempengaruhi atau variabel bebas dan variabel yang dipengaruhi atau variabel tergantung, diantaranya sebagai berikut:

1. Variabel tergantung (Y) : Stres Akademik
2. Variabel Bebas (X) : Regulasi Diri

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah proses menggambarkan secara konkret dan terukur tentang fenomena abstrak yang ada dalam setiap variabel yang akan diteliti Azwar, (2017). Definisi operasional dilakukan dengan tujuan agar dapat diterima secara jelas serta objektif Azwar, (2011).

1. Stres Akademik

Stres akademik yaitu kondisi dimana terjadi ketidak sesuaian antara tuntutan dan lingkungan dengan sumber daya actual yang dimiliki, sehingga semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat, sehingga semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan oleh karena itu dapat diartikan juga tekanan dan tuntutan akademik terhadap mahasiswa dapat timbul suatu permasalahan sehingga muncul perilaku negatif serta pengaturan diri yang kurang optimal.

Skala stres akademik yang mengadaptasi berdasarkan skala stres akademik yang dikembangkan oleh Wulandari (2014) dengan mengacu pada aspek Sarafino&Smith (2012) yang terdiri dari, aspek biologis dan

aspek psikososial. Skor yang tinggi menunjukkan semakin tinggi stres akademik yang di hadapi dan sebaliknya semakin rendah skor yang di peroleh semakin rendah stres akademik yang di hadapi.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri yaitu kemampuan individu yang berusaha dan bertanggung jawab terhadap pencapaiannya sendiri dengan mengarahkan diri untuk mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan yang mengacu pada pikiran yang dihasilkan dengan cara memotivasi dan membuat pilihan secara tindakan. Karena itu individu harus mengatur diri membuat sebuah pilihan untuk rencana tindakanya, memotivasi dan melaksanakan rencananya. Individu dapat mengatur batas maksimal serta pencapaian dari rencana tindakan tersebut, sehingga selanjutnya dapat mengevaluasi kesuksesan, memberi penghargaan atas pencapaian, dan menetapkan target prestasi yang lebih tinggi.

Skala regulasi diri mengadaptasi berdasarkan skala regulasi diri yang dikembangkan oleh Arjangga (2011) dengan mengacu pada aspek dari (Thomas&Godbois,2007) yang terdiri dari Efikasi diri pada bidang akademik, Persepsi minat intrinsik dalam proses belajar, Kecemasan dalam menghadapi ujian dan Strategi kognitif. Skor yang tinggi menunjukkan semakin tinggi regulasi diri dan sebaliknya semakin rendah skor yang di dapat menunjukkan semakin rendah regulasi diri.

C. Populasi, Sempel, Teknik Pengambilan Sempel

1. Populasi

Memaparkan bahwa populasi adalah daerah keseluruhan atau wilayah dari subjek dengan ciri-ciri yang membedakan agar dapat digunakan saat penelitian dengan tujuan dapat dipelajari dan disimpulkan dari penelitian yang telah dilakukan tersebut Azwar, (2016). Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 dan 2020 di Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 547 mahasiswa.

Tabel 1. Jumlah Mahasiswa Aktif Fakultas Teknik

No	Prodi	Angkatan	Jumlah Mahasiswa
1.	Teknik Sipil	2019	197
		2020	203
2.	Planologi	2019	58
		2020	89
Total			547

2. Sampel

Sampel merupakan sebagian subjek yang berasal dari populasi yang akan digunakan untuk penelitian yang didalamnya memiliki karakteristik yang sama dengan karakteristik populasi yang digunakan untuk penelitian Azwar (2016). Sampel pada penelitian ini yang akan diambil peneliti adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Hal ini dilakukan agar dapat diperoleh hasil yang kuat pada pengambilan sampel, ketika diperoleh jumlah sampel yang semakin mendekati populasi maka dapat secara kuat menggambarkan kondisi peneliti yang dilakukan. Menurut Sugiyono (2013) ketika semakin besar sampel mendekati populasi maka hal tersebut dapat meminimalisir adanya kesalahan.

3. Teknik Pengumpulan Sampel

Teknik pengambilan sampel merupakan cara yang ditempuh dalam pengambilan sampel agar memperoleh sampel yang benar-benar sesuai dengan keseluruhan subjek penelitian Nursalam, (2019). Sedangkan menurut Sugiyono, (2014) sampel merupakan sebuah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Penelitian ini sampelnya adalah mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung yang berjumlah 226 subjek. Hal tersebut dilakukan untuk dapat memperoleh jumlah sampel yang semakin dekat dengan populasi maka dapat dikatakan semakin kuat sebagai gambaran kondisi penelitian yang dilakukan.

Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian adalah *purposive sampling* digunakan ketika objek atau sumber data yang akan diteliti sangat luas, dan berdasarkan kriteria yang sudah ditetapkan sehingga representativitas dan generalisasi hasil penelitian terhadap populasi

keseluruhan dapat dijamin. Penggunaan *purposive sampling* membantu mengurangi bias dan memastikan bahwa sampel yang diambil mewakili variasi yang ada di populasi yang lebih luas Sugiyono (2020).

4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang akan dipergunakan untuk mendapatkan data oleh peneliti dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, peneliti akan menggunakan alat ukur yang berupa skala. Skala pengukuran yakni adanya pernyataan yang telah disepakati untuk dapat digunakan oleh peneliti sebagai pedoman untuk agar dapat menentukan interval yang hendak diukur, sehingga peneliti saat melakukan pengukuran akan mendapatkan data yang berupa data kuantitatif Sugiyono, (2013). Adanya beberapa pertanyaan yang telah disusun untuk dapat mengungkapkan variabel yang akan diukur melalui pertanyaan yang telah diajukan dapat disebut dengan metode pengukuran yang menggunakan skala Azwar, (2017). Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan skala model *likert*. Skala pada ini berisi tentang suatu pertanyaan yang mengungkap sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial Sugiyono, (2013). Penelitian ini akan mengukur menggunakan skala stres akademik dan regulasi diri.

a. Skala Strees Akademik

Skala Stres Akademik diciptakan agar dapat mengukur Stres Akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang menjadi fokus penelitian ini. Penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi dari Wulandari (2014) dengan mengacu pada aspek (Sarafino&Smith,2012), dengan nilai reliabilitas 0,928. Berdasarkan aitem-aitem yang di dalam skala Stres Akademik ini akan dikategorikan dalam empat jawaban alternatif diantaranya yaitu Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Aitem tersebut akan diberikan penilaian dari 1 sampai 4. Jawaban untuk pertanyaan *favourable* yang pada masing-masing jawaban akan memiliki suatu nilai atau skor yaitu skor untuk jawaban Sangat Sesuai

mendapatkan nilai 4, untuk jawaban Sesuai mendapatkan nilai 3, untuk jawaban Tidak Sesuai mendapatkan nilai 2, untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai nilai 1. Berikut ini yaitu tabel skor aitem yang sesuai dari pilihan subjek

Tabel 2. *Blueprint* Skala Stres Akademik

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1	Aspek biologis	1,5,8,12,16,20,24,28,32,34	10
2	Reaksi kognisi	2,6,9,13,17,21,25,29,33,31	10
3	Reaksi emosi	3,7,10,14,18,22,26,30,27	9
4	Reaksi perilaku	4,11,19,23,35,15	6
Total			35

b. Skala Regulasi Diri

Pengumpulan data penelitian ini memanfaatkan skala regulasi diri yang diadaptasi dari peneliti sebelumnya, skala ini disusun oleh Arjangga, (2011) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,908 yang mengacu pada aspek-aspek dari regulasi diri (Thomas & Gadbois, 2007), diantaranya: kepercayaan diri pada bidang akademik, persepsi nilai intrinsik dalam proses belajar, kecemasan dalam menghadapi ujian, strategi kognitif serta strategi dalam regulasi diri. Skala regulasi diri ini terdiri dari pernyataan mendukung (*favorable*) yang berjumlah 27 aitem. Skala ini terdiri pernyataan mendukung (*favorable*), di setiap aitemnya akan terdiri dari lima jawaban alternatif yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS). Berikut merupakan rancangan aitem dari skala regulasi diri meliputi:

Tabel 3. *Blueprint* Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1	Efikasi diri pada bidang akademik	1,9,17,23	4
2	Persepsi nilai dan minat interinsik	2,5,7,11,13,18,21	7
3	Kecemasan dalam menghadapi ujian	12,14,19,22,24	5
4	Strategi kognitif	3,6,8,15,20,25	6
5	Strategi dalam regulasi diri	4,10,12,16,26	5
Total			27

D. Validasi, Uji Daya Beda, dan Estimasi Reliabilitas

1. Validasi

Validitas memiliki arti sejauh mana kecermatan dan ketepatan dari sebuah alat ukur dalam melaksanakan tugasnya dengan baik yang diambil dari kata *validity*. Instrument dapat dikatakan memiliki validitas yang tinggi ketika alat ukur tersebut dapat berfungsi dengan baik dan dapat memberikan hasil ukur yang akurat, begitu pun sebaliknya apabila instrument pengukuran menghasilkan data yang tidak akurat maka alat ukurnya memiliki validitas yang rendah.

Validitas yang dipergunakan dalam penelitian yaitu validitas isi, dimana validitas isi mempunyai fungsi sebagai tolak ukur layak atau tidaknya aitem-aitem yang ada didalam skala penelitian. Validitas isi juga merupakan prediksi apakah semua aitem yang terkandung dalam penelitian sudah mampu menjadi perwakilan aspek-aspek yang sedang dilakukan pengukuran Azwar, (2015). Metode pengujian validitas dapat dilakukan menggunakan pendapat para ahli atau *Judgement Expert* yang dalam proses penelitian biasa disebut dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Penggunaan uji daya beda aitem yang berfungsi sebagai pembeda antara skor aitem dengan total penelitian. Kemampuan aitem dalam membedakan individu maupun kelompok yang tidak mempunyai atribut yang sedang diukur disebut daya diskriminasi aitem. Uji beda aitem di bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for *Windows Release 20.0*. Kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan pada korelasi total dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi 0,30 daya bedanya dianggap baik.

3. Reliabilitas Alat Ukur

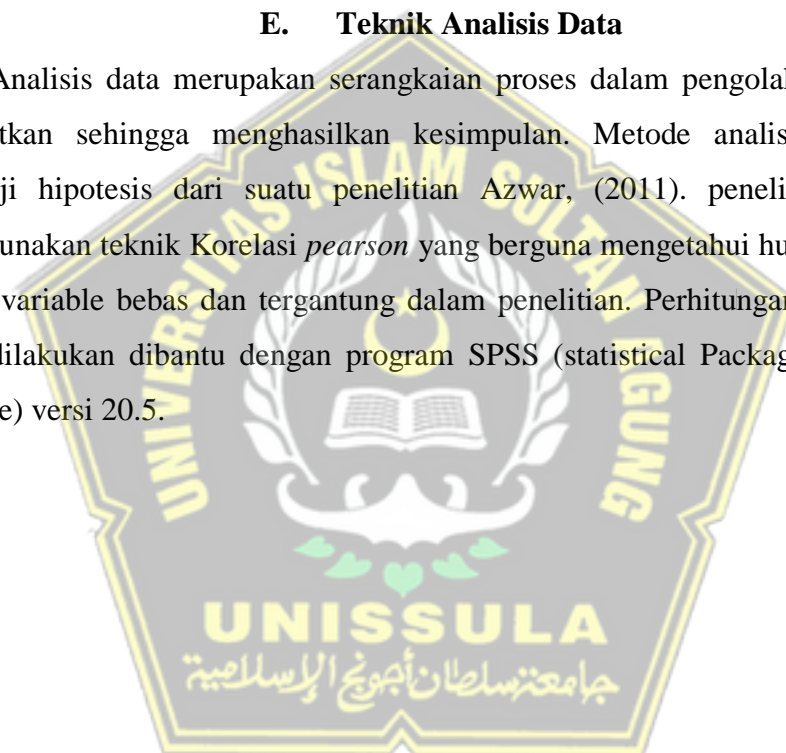
Reliabilitas merupakan keakuratan dari hasil ukur, jika pelaksanaan pengukuran atau penilaian dilakukan beberapa kali dan hasilnya relatif sama Azwar (2017). Hasil pengukuran dapat dipercaya ketika pada kelompok belum berubah dan reliabilitasnya dalam rentang 0 sampai 1,00 ($<1,00$).

Koefisien reliabilitas ada pada rentang angka 1,00 maka hasil dalam sebuah penelitian akan dinyatakan reliabel Azwar (2017).

Alpha Cronbach metode untuk uji reliabilitas yang dipergunakan dalam penelitian, karena koefisiennya akan memberikan harga yang lebih kecil atau sama besar dengan reliabilitas sebenarnya, sehingga akan mendapatkan hasil yang dapat mendeteksi hasil yang sesungguhnya dan teliti.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan serangkaian proses dalam pengolahan data yang didapatkan sehingga menghasilkan kesimpulan. Metode analisis data guna menguji hipotesis dari suatu penelitian Azwar, (2011). penelitian ini akan menggunakan teknik Korelasi *pearson* yang berguna mengetahui hubungan antara kedua variable bebas dan tergantung dalam penelitian. Perhitungan analisis data yang dilakukan dibantu dengan program SPSS (statistical Packages For Social Science) versi 20.5.



BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Orientasi Kancan Penelitian

Lokasi yang menjadi pelaksanaan penelitian adalah Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang, berlokasi di Jl. Raya Kaligawe KM.4. Terboyo Kulon, Genuk, Semarang, Jawa Tengah, Universitas Islam Sultan Agung Semarang didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H atau dalam perhitungan masehi pada tanggal 20 Mei 1962 M. Universitas Islam Sultan Agung Semarang berkembang menjadi Universitas terkemuka yang sampai sekarang telah membuka sebesar 11 fakultas, dengan menjunjung visi “Lembaga Wakaf Universitas Islam Terkemuka guna membangun generasi *khaira ummah*, mengembangkan IPTEK atas dasar nilai-nilai islam serta membangun peradaban islam menuju masyarakat sejahtera yang dirahmati Allah SWT dalam kerangka *rahmatan lil’alamin*.”

Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung (FT-UNISSULA) berdiri pada 28 Februari 1964, Fakultas teknik adalah salah satu fakultas dari 11(sebelas) fakultas yang ada di UNISSULA. Fakultas Teknik salah satu fakultas yang pertama dibuka pada saat UNISSULA berdiri. Fakultas Teknik memiliki 4 program Studi yaitu Program Studi (S1) Teknik Sipil, Sarjana(S1) Teknik planologi, Magister(S2) Teknik Sipil dan Doktor(S3) Teknik sipil. Penelitian ini mengambil subjek S1 Prodi Teknik sipil dan planologi Angkatan 2019 dan 2020.

2. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Untuk meminimalisir kesulitan serta kesalahan dalam dilaksanakannya penelitian, perancangan persiapan penelitian dengan baik dan matang. Berkaitan dengan hal tersebut, peneliti juga mempersiapkan sejumlah hal yang dimana sebelum dilakukan penelitian yang mencakup berbagai hal seperti pada penyusunan alat ukur, serta proses persiapan permohonan dalam perijinan.

3. Persiapan Perijinan

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti melakukan pengajuan izin penelitian kepada Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, menyatakan bahwa peneliti benar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang akan mengumpulkan data untuk skripsi. Peneliti juga menerima izin penelitian dari Wakil Dekan Fakultas dengan nomor surat 802/C.1/Psi-SA/IX/2022 tanggal 19 September 2022.

Pada kesempatan lain peneliti menyerahkan surat ijin penelitian pada wakil dekan Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung, surat ijin tersebut di terima dan disambut dengan baik, selanjutnya Fakultas Teknik Sipil menyatakan secara verbal penelitian telah disetujui dan peneliti telah melakukan pengumpulan data di lingkup Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung.

4. Penyusunan Alat Ukur

Penyusunan alat ukur skala pada kedua variabel pada penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan berikut yaitu:

- a. Perencanaan definisi operasional pada kedua variabel yang akan dilakukan pengukuran.
- b. Penetapan indikator maupun aspek kedua variabel sehingga memudahkan pembuatan aitem.
- c. Pemilihan metode serta skala pengukuran yang akan digunakan.
- d. Penentuan skor bobot nilai dari variabel penelitian
- e. Perencanaan *blueprint* pada setiap skala.
- f. Pembuatan variasi sebaran aitem.

Berikut penjelasan lengkap skala yang akan digunakan pada penelitian ini:

a. Skala stres akademik

Skala stres akademik menggunakan skala stress akademik yang telah diadaptasi oleh Wulandari (2014) yang menggunakan aspek-aspek stress akademik Sarafino&Smith,(2012), yang memiliki reliabilitas sebesar 0,928. Skala ini berjumlah 35 aitem yang terdiri dari 4 aspek yaitu aspek biologis, reaksi kognisi, reaksi emosi dan reaksi perilaku. Penjelasan mengenai sebaran aitem pada skala stress akademik disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres Akademik

No	Aspek	Nomer Aitem	Jumlah Aiter
1	Aspek biologis	1,5,8,12,16,20,24,28,32,34	10
2	Reaksi kognisi	2,6,9,13,17,21,25,29,33,31	10
3	Reaksi emosi	3,7,10,14,18,22,26,30,27	9
4	Reaksi perilaku	4,11,19,23,35,15	6
Total			35

b. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri menggunakan skala regulasi diri yang telah di adaptasi oleh Arjanggi (2011) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,908 yang menggunakan aspek-aspek regulasi diri dari Thomas & Gadbois (2007). Skala regulasi diri berjumlah 27 aitem yang meliputi 5 aspek yaitu aspek efikasi diri pada bidang akademik, persepsi nilai dan minat interinsik, kecemasan dalam menghadapi ujian, strategi kognitif, strategi dalam regulasi diri. Berikut penjelasan mengenai sebaran aitem pada skala regulasi diri disajikan pada tabel 5.

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Nomor Aitem	Jumlah Aitem
1	Efikasi diri pada bidang akademik	1,9,17,23	4
2	Persepsi nilai dan minat interinsik	2,5,7,11,13,18,21	7
3	Kecemasan dalam menghadapi ujian	12,14,19,22,24	5
4	Strategi kognitif	3,6,8,15,20,25	6
5	Strategi dalam regulasi diri	4,10,12,16,26	5
Total			27

B. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 Maret 2023 di Fakultas Teknik Univeritas Islam Sultan Agung Semarang. Peneliti melakukan penyebaran skala ke subjek penelitian melalui metode *purposive sampling*. Pada penelitian ini yang akan diambil 226 subjek meliputi dari keseluruhan jumlah mahasiswa Fakultas Teknik dengan rincian data sebagai berikut:

Tabel 6. Data Subjek Penelitian

No	Jurusan	Jumlah
1	Teknik Sipil	169
2	Planologi	57
Total		226

Jumlah responden pada penelitian yang telah dilaksanakan adalah 226 subjek. Peneliti memberikan skala kuesioner secara langsung ke subjek, hasil dari pada penyebaran skala pada penelitian akan diberikan nilai skor yang sesuai dengan jawaban responden. Skor yang diperoleh kemudian diinput dan dianalisis menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Secara definitif, uji asumsi merupakan suatu pengujian sebelum melakukan pengujian hipotesis korelasi. Pengujian asumsi terdiri dari uji normalitas serta uji linieritas data. Hasil perhitungan dianalisis dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 26.

a. Uji Normalitas

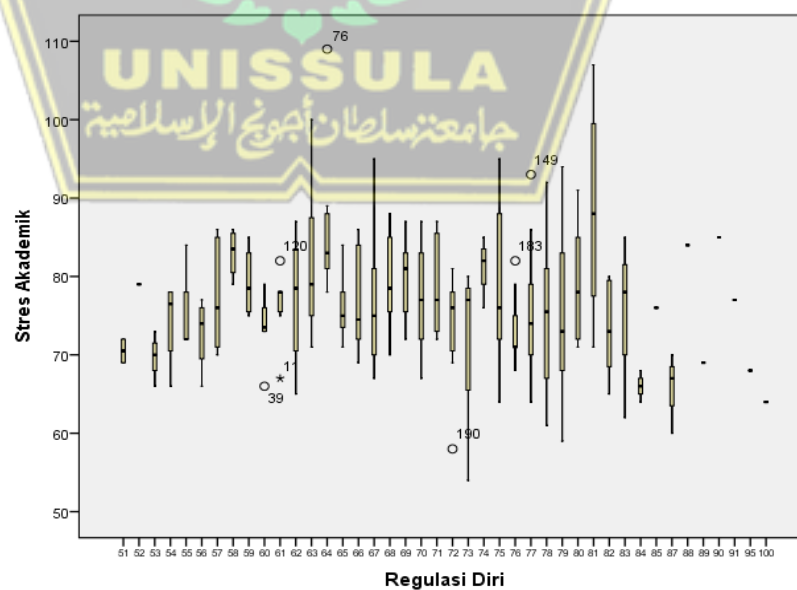
Uji normalitas dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah dalam persebaran data terdistribusi secara normal terhadap setiap variabel penelitian. Uji Normalitas yang digunakan dalam penelitian ini *One Sample Kolmogorov-Smirnov Z* dalam *SPSS for windows* versi 26. Jika nilai signifikan atau nilai $Probability > 0,05$ maka data terdistribusi dengan normal. Berikut adalah hasil pengujian beserta penjelasan uji normalitas dalam penelitian ini.

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket
Stres Akademik	76,90	8,247	0,063	0,042	<0,05	Tidak Normal
Regulasi Diri	70,01	9,175	0,061	0,028	<0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh pada variabel stres akademik adalah sebesar 0,042 ($p < 0,05$) sementara variabel regulasi diri adalah sebesar 0,028 yang mana nilai tersebut kurang dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa data kedua variabel pada penelitian ini tidak berdistribusi dengan normal.

Data statistik yang tidak berdistribusi dengan normal dapat diperbaiki dengan menghilangkan data yang dianggap sebagai penyebab data tidak normal atau data outlier, sehingga dengan membuang data tersebut maka data akan semakin mendekati nilai rata-ratanya Sulianto, (2011). Menurut Ghozali, (2019), data outlier adalah kasus atau data yang memiliki karakteristik unik yang terlihat sangat berbeda jauh dari observasi-observasi lainnya dan muncul dalam bentuk nilai ekstrim baik untuk variabel tunggal atau kombinasi. Berikut adalah hasil uji outlier pada kedua variabel:



Gambar 1. Outlier Data Variabel Regulasi Diri dan Stres Akademi

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa terdapat 7 subjek yang termasuk ke dalam data outlier yaitu subjek 11, 39, 76, 120, 149, 183 dan 190. Setelah dilakukan penghapusan data maka jumlah awal subjek sebanyak 226 menjadi 219 subjek. Seterusnya, peneliti melakukan uji normalitas kembali dengan *One Sample Kolmogorov Smirnov Z* dengan rincian hasil sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	SD	KS-Z	Sig,	P	Ket
Stres Akademik	76,83	7,820	0,057	0,079	>0,05	Normal
Regulasi Diri	70,06	9,241	0,060	0,056	>0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa variabel stres akademik memperoleh nilai signifikansi 0,079 ($p > 0,05$) sementara regulasi diri sebesar 0,056 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel pada penelitian memiliki distribusi data yang normal.

b. Uji Linieritas

Uji Linieritas bertujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel penelitian. Hasil pengujian memperoleh nilai F_{linier} sebesar 2,126 dengan nilai Signifikasi. $0,146 > 0,05$. Dapat disimpulkan hubungan antara stres akademik dan regulasi diri tidak bersifat linier karena nilai Signifikasi lebih besar dari 0,05.

c. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson* untuk menguji hipotesis yang memperoleh hasil $r_{xy} = -0,099$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,146 ($p > 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Tujuan dari deskripsi data pada setiap variabel adalah untuk menyediakan informasi tentang kondisi subjek dalam variabel pada penelitian ini yaitu stres akademik dan regulasi diri. Kategorisasi subjek dilakukan untuk

mengelompokkan mereka sesuai dengan atribut yang relevan dalam penelitian. Distribusi normal dipecah menjadi enam bagian dengan menggunakan satuan standar deviasi Azwar (2012). Norma yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5\sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5\sigma < X \leq \mu + 1.5\sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5\sigma < X \leq \mu + 0.5\sigma$	Sedang
$\mu - 1.5\sigma < X \leq \mu - 0.5\sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1.5\sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ : Mean hipotetik σ : Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Stres Akademik

Skala ini meliputi 35 aitem yang berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-4 sehingga skor minimal yang subjek dapatkan pada skala ini adalah 35 (35 x 1) dan skor maksimal 140 (35 x 4). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 87,5 ($[(35 + 140) : 2]$) dan standar deviasi hipotetik sebesar 17,5 ($[(140-35) : 6]$). Nilai empirik yang diperoleh pada skala ini dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah:

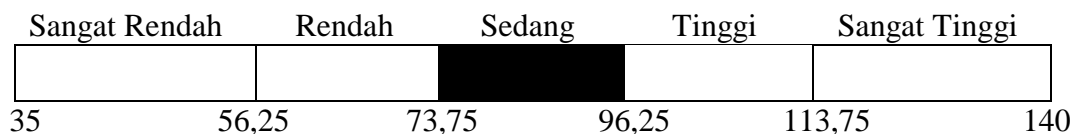
Tabel 10. Deskripsi Skor Stres Akademik

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	54	35
Skor maksimum	107	140
Mean (M)	76,83	87,5
Standar Deviasi (SD)	7,820	17,5

Berdasarkan tabel dapat dipahami mean empirik variabel regulasi diri adalah sebesar 76,83 yang dapat diartikan subjek sebagian besar penelitian memiliki stres akademik dalam kategori.

Tabel 11. Kategorisasi Skor Stres Akademik

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$113,75 < 140$	-	-
Tinggi	$96,25 < X \leq 113,75$	2	0,9%
Sedang	$73,75 < X \leq 96,25$	138	63%
Rendah	$56,25 < X \leq 73,75$	78	35,6%
Sangat Rendah	$35 \leq 56,25$	1	0,5%
Total		219	100%



Gambar 2. Rentang Skor Skala Stres Akademik

2. Deskripsi Data Skor Skala Regulasi Diri

Skala ini meliputi 27 aitem berdaya beda tinggi dengan rentang skor 1-4 sehingga skor minimal yang subjek dapatkan pada skala ini adalah 27 (27×1) dan skor maksimal 108 (27×4). Mean hipotetik dari penelitian ini yaitu 67,5 ($[(27 + 108) : 2]$) dan standar deviasi hipotetik sebesar 13,5 ($[(140 - 35) : 6]$). Nilai empirik yang diperoleh pada skala ini dapat dilihat secara rinci pada tabel di bawah:

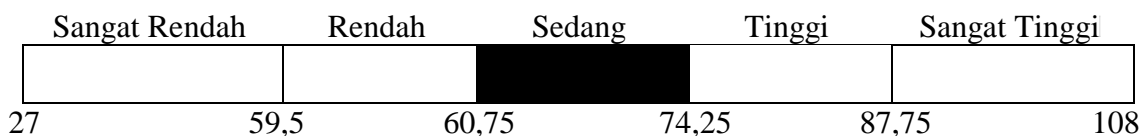
Tabel 12. Deskripsi Skor Regulasi Diri

Deskripsi skor	Empirik	Hipotetik
Skor minimum	51	27
Skor maksimum	100	108
Mean (M)	70,06	67,5
Standar Deviasi (SD)	9,241	13,5

Mengacu pada tabel, dapat diartikan mean empirik variabel regulasi diri adalah sebesar 70,06 yang dapat diartikan bahwa sebagian besar subjek pada penelitian memiliki regulasi diri dalam kategori sedang.

Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala Regulasi Diri

Kategorisasi	Norma	Jumlah	Presentase
Sangat Tinggi	$87,75 < 108$	6	2,7%
Tinggi	$74,25 < X \leq 87,75$	72	32,9%
Sedang	$60,75 < X \leq 74,25$	106	48,4%
Rendah	$59,5 < X \leq 51,75$	35	16%
Sangat Rendah	$27 \leq 40,25$	-	-
Total		219	100%



Gambar 3. Rentang Skor Skala Regulasi Diri

E. Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami kaitan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Unissula Semarang. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji hipotesis penelitian ini yang dihitung dengan korelasi Pearson mendapatkan nilai korelasi $r_{xy} = -0,099$ dengan taraf signifikansi $p = 0,146$ ($p > 0,05$) yang mengungkapkan bahwa tidak ada hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada stres akademik pada mahasiswa Fakultas Teknik Unissula. Sumbangan efektif regulasi diri terhadap stres akademik juga sangat kecil yaitu hanya sebesar 9,9 % ($R_{\text{square}} = 0,099 \times 100\%$) sehingga dapat diketahui bahwa 90,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hamim & Rahmawati, (2022) yang memperoleh hasil koefisien korelasi $r_{xy} = 0,270$ serta taraf signifikansi 0,007 yang dapat diartikan bahwa tidak ada antara hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa dengan presentase korelasi sebesar 27%. Alasan tidak adanya hubungan antara kedua variabel pada penelitian tersebut adalah karena terdapat aspek lain yang lebih berpengaruh pada stres akademik mahasiswa seperti kurangnya motivasi siswa, manajemen waktu, dan hubungan yang tidak mendukung dengan orang-orang di sekitar. Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Heng & Lathifah juga menemukan hasil yang sama dimana tidak ada hubungan antara regulasi diri dan stres akademik pada siswa SMP yang berusia 12 hingga 15 tahun ($r_{xy} = -0,029$ dan $p = 0,878$ ($> 0,05$)).

Heuvel, (2023) menemukan hasil serupa dimana regulasi diri tidak memoderasi hubungan antara *burnout* dan stres akademik pada 132 mahasiswa dari berbagai universitas di Belanda dan German. Heuvel menuturkan bahwa hasil tersebut selaras dengan gagasan bahwa mahasiswa yang menghadapi stres akademik dalam jangka waktu yang panjang dapat menghambat regulasi diri pada individu. Hal tersebut diindikasikan bahwa terlepas dari kemampuan regulasi diri yang baik, mahasiswa mungkin tidak mampu menggunakan kemampuan regulasi diri tersebut untuk mengelola stres.

Pernyataan tersebut dibuktikan dengan hasil kategorisasi data yang telah dilakukan pada penelitian ini dimana dapat diketahui bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu sebanyak 138 mahasiswa (63%) berada pada kategori sedang pada variabel stres akademik. Terdapat 2 mahasiswa yang memiliki stres akademik pada kategori tinggi. Sementara itu, regulasi diri sebagian besar subjek penelitian ini yaitu 106 mahasiswa berada pada kategori sedang dan 72 mahasiswa (32,9%) pada kategori tinggi. Hasil tersebut mendukung pernyataan Heuvel sebelumnya dimana tidak selalu mahasiswa dengan regulasi diri tinggi mampu mengelola stres akademik dengan baik.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terdapat beberapa kelemahan pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian ini menggunakan uji coba terpakai dimana estimasi reliabilitas skala pada penelitian ini kurang menggambarkan subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Teknik dimana skala stres akademik pada penelitian sebelumnya diuji cobakan pada sampel mahasiswa perantau sementara skala regulasi diri diuji cobakan pada sampel mahasiswa organisator dari berbagai fakultas di Unissula.
2. Pada saat pengambilan data banyak mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner dengan bersunggu-sungguh.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa. Maka dari itu, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ditolak.

B. Saran

Mengakhiri penjelasan yang sudah diutarakan peneliti di atas mengenai Hubungan Antara Regulasi Diri dan Stres Akademik pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Sultan Agung Semarang dapat diutarakan saran untuk beberapa pihak:

1. Bagi Subjek

Mahasiswa diharapkan agar dapat meningkatkan kemampuan dalam mengelola stres, sehingga meskipun dihadapkan pada situasi apapun mahasiswa dapat tetap produktif dengan cara manajemen waktu yang baik, catat deadline dan atur waktu pengerjaan tugas, tentukan waktu untuk istirahat.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti fenomena serupa yaitu stres akademik dan regulasi diri agar dapat mengembangkan alat ukur dengan lebih cermat seperti melakukan uji coba pada sampel populasi yang digunakan dalam penelitian serta mempertimbangkan jumlah sampel dan teknik sampling dengan sebaik mungkin agar dapat memperoleh hasil penelitian yang signifikan, serta mengacu pada faktor-faktor seperti faktor biologis, faktor lingkungan dan faktor psikososial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmar, D. S. (2016). The relationship between self regulation with creative thinking ability of students in chemistry class XI IPA at Takalar. *Jurnal Sainsmat*, 5(1), 7–23. <https://doi.org/10.35580/sainsmat5130442016>
- Amalia, A. (2019). Hubungan antara emotional well being dengan stres akademik pada mahasiswa kebidanan. *Psikologi*, 8(5), 18-19 <http://dx.doi.org/10.30872/v11i1.10179>
- Anna Keliat, B., Utami Panjaitan, R., & Helena, N. (1998). *Proses keperawatan Kesehatan Jiwa* (Fruriolina (ed.)). EGC.
- Arjanggi, R. (2011). Sikap terhadap materi belajar berbasis komputer dan interaksi dosen-mahasiswa sebagai prediktor student active learning di perguruan tinggi. *Prosiding Konferensi Teknologi Informasi dan Komunikasi untuk Indonesia*, 14-15 Juni 2011, Bandung.
- Arjanggi, R., & Suprihatin, T. (2012). Profil belajar berdasar regulasi-diri pada siswa kelas bilingual dan monolingual. *Jurnal Universitas Islam Sultan Agung Semarang*, 7(2), 41–53, <https://doi.org/10.7454/mssh.v14i2.666>
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: Strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 776–792. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.776>
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *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>
- Corno L, & Randi J. (1999). Self-regulated learning. *Journal of Lincs Education Government*, 11(2), 1-12, <https://doi.org/10.22460/jiml.v1i3.p248-255>
- Emda, A. (2018). Kedudukan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2), 172. <https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Ernita, K. (2021). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. *Journal of Sanata Dharma*

Yogyakarta University, 36(1-2), 71-84

- Fachrosi, E. (2012). Perbedaan stres akademik antara kelompok siswa minoritas dengan mayoritas di SMP WR.Supratman 2 Medan. *Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara*, 17–20.
- Fink, G. (2016). stress, definitions, mechanisms, and effects outlined: lessons from anxiety. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00001-7>
- Garniwa, I. (2007). Pengaruh stress kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap Universitas Widyatama. *Universitas Widyatama*. 17(5), 30-34
- Harjuna, R. T. B., & Magistarina, E. (2021). Tingkat stress akademik mahasiswa selama daring di masa pandemi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10791–10798.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63. <https://doi.org/10.14710/jpu.13.1.50-63>
- Irawati. (2018). Plagiat merupakan tindakan tidak terpuji plagiat merupakan tindakan tidak terpuji. *Repository.Usd.Ac.Id*, 3, 1–85.
- Kitsantas, A., Winsler, A., & Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: a predictive validity study. *Sage Journal*. 20(1), 42–68. <https://doi.org/10.4219/jaa-2008-867>
- Kusaeri, K., & Mulhamah, U. N. (2016). Kemampuan regulasi diri siswa dan dampaknya terhadap prestasi belajar matematika. *Jurnal Review Pembelajaran Matematika*, 1(1), 31–42. <https://doi.org/10.15642/jrpm.2016.1.1.31-42>
- Lukmawati. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan palang merah indonesia. *Unissula Repository*. 12(2), 155–164. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- M. Suldo, S., Shaunessy, E., Thalji, A., & Michalowski, J. (2009). Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Journal Adolescence*, 44, 179. PMID: 20432608
- Maisaroh, E. N., & Falah, F. (2011). Religiusitas dan kecemasan menghadapi ujian nasional (un) pada siswa madrasah aliyah. *Proyeksi*, 6(2), 78–88. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.78-88>

- Novianti, N., Latifah, M., & Hernawati, N. (2018). Dalam prestasi akademik remaja: optimizing self and families factors on adolescent ' s academic achievement. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*. 11(1), 60–72. <https://doi.org/10.24156/jikk.2018.11.1.60>
- Park, S. W., & Sperling, R. A. (2012). Academic procrastinators and their self-regulation. *Psychology*, 03(01), 12–23. <https://doi.org/10.4236/psych.2012.31003>
- Pratama, M. R., & Prihatiningsih, D. (2014). Hubungan motivasi akademi dengan tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan semester VI Stikes' Aisyiyah Yogyakarta. *Digilib STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1–16. <https://doi.org/10.1016/.2014.03.012>
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self discipline siswa smp. *Journal of Social Work and Social Services* 2(1), 15–21. <https://doi.org/10.1080/01587910600789571>
- Ramli, N. H. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/bs8010012>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi pendidikan* (B. S. Tri Wibowo (ed.)). Kencana Perdana Media Group.
- Sayekti, E. (2017). Efektifitas teknik self-instruction dalam mereduksi stress akademik pada siswa kelas XI MA Yarobi kec. Grobogan, kab. Grobogan tahun 2016/2017. *Jurnal Universitas Islam Negeri Salatiga*. 12(1) 87-89. <https://doi.org/10.30872/juimns.v10i1.19>
- Sinaga, M. A. J. (2015). Stres akademik antara anak taman kanak-kanak yang mendapat pengajaran membaca dan tidak mendapat pengajaran membaca (doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW). *Jurnal Pendidikan*, 143.
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif R&D* (Sutopo (ed.); Kedua). Bandung: Alfabeta.

- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Taylor, Shelly, E., Peplau, O. D., & B. S, T. W. (2009). *Social psychology* (12th ed.). Jakarta: Kencana.
- Thomas, C. R., & Gadbois, S. A. (2007). Academic self-handicapping: The role of self-concept clarity and students' learning strategies. *British Journal of Educational Psychology*, 77(1), 101–119. <https://doi.org/10.1348/000709905X79644>
- Yasdar, M., & Mulyadi, M. (2018). Penerapan teknik regulasi diri (self-regulation) untuk meningkatkan kemandirian belajar mahasiswa program studi bimbingan konseling STKIP Muhammadiyah Enrekang. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 2(2), 50–60. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v2i2.9>
- Yenny Armayanti, L., Dian Prima Kusuma Dewi, P., & Sukma Megaputri, P. (2022). Upaya penurunan stress akademik pada anak sekolah dasar di masa pandemi covid 19 melalui pembelajaran sistem coding membuat game. *Jurnal Stikes Cendekia Utama Kudus*. 5(1), 55–64.
- Yuliyani, R. (2017). Peran efikasi diri (self efficacy) dan kemampuan berpikir positif terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika, *FORMATIF: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*. 7(2), 130–143. <http://dx.doi.org/10.30998/formatif.v7i2.2228>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor faktor yang mempengaruhi stres akademik Nur Mawakhira Yusuf. *Psyche 165 Journal* (Vol. 13, Issue 2, pp. 235–239).
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>