



HUBUNGAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA KMPKS YOGYAKARTA

*Theresia Syarli Nurfitriani*¹, *A. Setyandari*²,

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Sanata Dharma

theresiasyarli@gmail.com

setyandari@usd.ac.id

Abstract:

The purposes of this research are; 1) to know the level of self-regulated learning on Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta; 2) to know the level of academic stress of students on Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta 3) to find out the relationship between self-regulated learning and academic stress at Catholic Students of Southern Sumatra Community in Yogyakarta.

This is a descriptive correlation research. The subjects in this study were 50 students from The Catholic Students of Southern Sumatra Community) who were studying in Yogyakarta. Data collection used: 1) The Self-Regulated Learning Questionnaire with 16 valid items and has a Cronbach Alpha reliability index of 0.733; 2) The Academic Stress Questionnaire with 18 valid items and has a Cronbach Alpha reliability index of 0.887. The data analysis technique operated descriptive categorization technique and Pearson Product Moment correlation technique.

The results showed that 3 students (6%) had the the highest level of self-regulated learning, 20 students (40%) high, 23 students (46%) moderate, 4 students (8%) low and there were no students (0 %) in the lowest category. Then 1 student (2%) had the highest level of academic stress, 12 students (24%) high, 33 students (66%) moderate, 4 students (8%) low and there were no students in the lowest category. Pearson Product Moment correlation coefficient value is $r = -0.389$ with $p = 0.005$ ($p < 0.05$). The result indicates that there is a significant negative relationship between self-regulated learning ability and student academic stress.

Key Words: *Self-Regulated Learning, Academic Stress, Students*

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa selalu berada dalam lingkup akademis sesuai dengan statusnya sebagai seorang pelajar. Dalam lingkungan perkuliahan tersebut, mahasiswa dituntut untuk bisa menjalankan tugas dan tanggungjawabnya sebagai mahasiswa baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Tuntutan-tuntutan tersebut mesti dipenuhi namun karena keterbatasan kemampuan, mahasiswa terkadang tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut. Hal ini



menimbulkan tekanan dalam diri mahasiswa yang disebut dengan stres. Tekanan yang bersumber dari hal-hal yang berkaitan dengan belajar disebut dengan stres akademik (Sagita & Rhamadona, 2021). Kondisi stres akademik ini dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kegiatan perkuliahan dan menghambat perkembangan mahasiswa apabila tidak segera ditangani dengan baik. Adapun dampak negatif yang ditimbulkan dari aspek fisik, psikis dan juga sosial. Mahasiswa merasa kelelahan dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018), malas dan terjadi penurunan minat dalam belajar (Puspitha et al., 2018). Kemudian suka menyendiri atau menutup diri dari lingkungan sekitar, menangis sepanjang hari, merusak atau membanting barang-barang di sekitarnya, bahkan mencoba untuk menyakiti dirinya sendiri (Karos et al., 2021), mudah marah dan hubungan dengan orang-orang terdekat menjadi memburuk (Musabiq & Karimah, 2018).

Berdasarkan survei terhadap KMPKS Yogyakarta didapatkan hasil bahwa mereka mengalami situasi yang mengarah kepada stres akademik. Permasalahan yang ditemukan antara lain mengalami kejenuhan dan kelelahan karena tugas yang menumpuk dan terlalu banyak, malas mengerjakan tugas, kesulitan memahami materi, tidak konsentrasi, serta kesulitan mengatur waktu antara belajar dan kegiatan non akademik sehingga membuat tekanan emosi menjadi tidak stabil dan mudah marah. Perkuliahan daring selama masa pandemi *Covid-19* menuntut mahasiswa untuk menyiapkan kuota internet yang cukup dan jaringan internet yang stabil serta lingkungan yang jauh dari gangguan atau kebisingan. Selain itu, situasi ini juga menyebabkan mahasiswa menjadi tidak leluasa untuk berinteraksi dengan dosen maupun dengan teman-temannya. Hal ini memicu munculnya stres dan kecemasan yang semakin tinggi. Agar mampu mengatasi situasi semacam ini, mahasiswa secara tidak langsung dituntut harus mampu memotivasi dirinya sendiri dan membangun sikap mandiri dalam menyelesaikan tugas-tugas dalam perkuliahan.

Salah satu faktor yang dapat menekan timbulnya stres akademik adalah regulasi diri dalam belajar. Menurut Karos et al., (2021), mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik memiliki ciri-ciri yakni mampu mengatur dan mengarahkan kognitif dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri dengan baik, dan mampu mengontrol perilaku dalam aktivitas belajarnya. Kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik akan membantu mahasiswa untuk menciptakan strategi pembelajaran yang efektif seperti mampu merencanakan kegiatan belajar dengan baik, mampu mengatur waktu dengan baik sehingga jadwal belajar teratur, tahu cara menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, disiplin dalam belajar, mampu memanfaatkan fasilitas yang ada, serta berusaha supaya tidak melakukan penundaan pengerjaan tugas. Kemampuan-kemampuan tersebut akan membantu mahasiswa untuk mengurangi terjadinya stres akademik sehingga mahasiswa dapat berkembang secara optimal dalam hal akademik (Harahap dan Harahap (dalam Karos et al., 2021).

Mahasiswa yang tergabung dalam KMPKS Yogyakarta adalah mahasiswa yang berasal dari Sumatera bagian Selatan meliputi Palembang, Lampung, Jambi dan Bengkulu, yang sedang menempuh pendidikan tinggi di beberapa universitas di Yogyakarta dan berdomisili di sekitar Yogyakarta. Mereka terdiri dari mahasiswa angkatan 2018-2021. Kelompok ini dibentuk sebagai wadah bagi orang muda untuk melatih kepemimpinan, kemandirian, kreativitas serta keterampilan bersosialisasi. Di samping itu, mereka juga belajar untuk mengelola waktu antara kegiatan akademik dalam perkuliahan dengan kegiatan organisasi agar dapat berjalan seimbang.



Dengan demikian penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan guna memberikan gambaran tentang kemampuan regulasi diri dalam belajar, kondisi stres akademik yang sedang dialami dan menemukan hubungan antara regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik. Penelitian sebelumnya sudah banyak yang meneliti subjek mahasiswa tetapi yang berhubungan dengan regulasi diri dalam belajar dan stres akademik dalam KMPKS Yogyakarta belum pernah ada yang menulisnya di komunitas tempat peneliti melakukan penelitian. Peneliti memberi judul hubungan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa pada KMPKS Yogyakarta.

Pengertian Regulasi Diri dalam Belajar

Zimmerman (dalam Febriana & Simanjuntak, 2021) mengungkapkan definisi regulasi diri dalam belajar adalah proses yang digunakan individu untuk mengatur pikiran, perasaan dan perilakunya untuk mencapai tujuan belajarnya. Pengertian tersebut didukung oleh (Alhadi & Supriyanto, 2017) yang mengemukakan arti regulasi diri dalam belajar adalah kondisi dimana individu memiliki control terhadap proses pembelajarannya melalui penerapan strategi belajar yang sesuai, pengetahuan dan pemahaman untuk menyelesaikan tugas-tugas, penguatan saat mengambil keputusan serta motivasi diri untuk belajar.

Berdasarkan beberapa penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah kemampuan individu dalam merencanakan suatu strategi belajar dengan berusaha mengatur dan mengendalikan kognitif, motivasi dan perilaku untuk mencapai tujuan belajar yang sudah ditargetkan.

Pengertian Stres Akademik

Alvin (dalam Nurcahyani & Prastuti, 2021) menyatakan bahwa stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan diri karena persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mahasiswa merasa terbebani dengan tekanan tersebut. Sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Rahmawati dalam (Barseli & Ifdil, 2017), stres akademik adalah suatu keadaan dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan kompetensi yang dimiliki mahasiswa yang menyebabkan mahasiswa merasa tertekan.

Mahasiswa menunjukkan respon terhadap stres dalam bentuk gejala fisik, kognitif, emosi dan perilaku (Sarafino, 2008). Kemudian, stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat timbul karena pengaruh beberapa faktor yaitu ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian serta persepsi diri akademik mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015).

METODE PENELITIAN

Jenis dan Tujuan Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan teknik korelasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa dari KMPKS (Keluarga Mahasiswa/Pelajar Katolik dari Sumatera bagian Selatan) yang sedang menempuh perkuliahan di Yogyakarta berjumlah 50 orang. Instrument pengumpulan data yang digunakan adalah skala *Likert*. Kemudian, proses



pengumpulan data dilakukan dengan cara menyebarkan *Google Form* melalui aplikasi *WhatsApp*. Terdapat dua skala penelitian ini yaitu skala regulasi diri dalam belajar dan skala stres akademik.

Pengukuran variabel regulasi diri dalam belajar menggunakan skala regulasi diri dalam belajar yang mengacu pada teori Zimmerman and Schunk (dalam Puspitasari et al., 2020). Terdapat 3 aspek dalam skala ini yakni metakognisi, motivasi dan perilaku. Pengukuran variabel stres akademik menggunakan skala stres akademik yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Bedewy & Gabriel (2015) dalam Bahasa Inggris. Kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dilakukan beberapa penyesuaian. Terdapat 3 aspek dalam skala ini yakni ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian serta persepsi diri akademik mahasiswa. Alternatif jawaban yang digunakan untuk setiap kuesioner terdiri dari 4 alternatif yakni Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametris yaitu menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment*. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji asumsi terhadap variabel regulasi diri dalam belajar dan variabel stres akademik. Pertama, uji normalitas untuk mengetahui kedua variabel memiliki sebaran data yang normal. Kedua, uji linearitas untuk melihat hubungan yang linear antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil perhitungan analisis data deskriptif dari kuesioner regulasi diri dalam belajar dan kuesioner stres akademik pada KMPKS Yogyakarta terdiri atas lima kategori.

Tabel 1.

Kategorisasi Regulasi Diri dalam Belajar dan Stres Akademik

Kategori	Regulasi Diri dalam Belajar		Stres Akademik	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Sangat Tinggi	3	6%	1	2%
Tinggi	20	40%	12	24%
Sedang	23	46%	33	66%
Rendah	4	8%	4	8%
Sangat Rendah	0	0%	0	0%
Total	50	100%	50	100%

Untuk uji normalitas menggunakan aplikasi SPSS dan diperoleh nilai taraf signifikansi sebesar 0.896 lebih besar dari 0,05. Maka sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam rumus *Kolmogrov Smirnov*, berarti sebaran data berdistribusi secara normal. Setelah itu, uji linearitas menggunakan aplikasi SPSS diperoleh nilai *Linearity* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa ada hubungan linear antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan variabel stres akademik.

Lalu pengujian hipotesis dengan teknik korelasi *Pearson Product Momen* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif signifikan antara regulasi dalam belajar dan stres akademik mahasiswa. Dari hasil analisis diketahui nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,389$



dengan $\rho = 0,000$. Nilai $(-0,389)$ menunjukkan arah hubungan yang berlawanan dan memiliki tingkat korelasi cukup kuat. Nilai $\rho < 0,05$ berarti hubungan kedua variabel signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan tabel kategorisasi dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dalam KMPKS Yogyakarta memiliki regulasi diri dalam belajar pada kategori sedang dengan persentase sebesar 46%. Artinya mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup dalam belajar. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dalam belajar dapat dilihat dari perilaku yang positif dan mendukung dalam kegiatan belajarnya dan di dalamnya terkandung tiga aspek regulasi diri dalam belajar menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Puspitasari et al., 2020), yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.

Dilihat dari data demografis subjek penelitian, kemampuan regulasi belajar mahasiswa KMPKS pada kategori sedang dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin dan asal daerah. Data menunjukkan bahwa 76% mahasiswa KMPKS didominasi oleh perempuan. Menurut penelitian Karina & Herdiyanto (2019) ditemukan bahwa perempuan memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini terjadi karena perbedaan perlakuan dari orangtua terhadap anak laki-laki dan anak perempuan. Kemudian mahasiswa KMPKS Yogyakarta berasal dari luar Pulau Jawa maka disebut sebagai mahasiswa perantau. Lingkungan sosial mempengaruhi proses belajar mahasiswa (Hutapea (dalam Purba & Yulianto, 2019), sehingga mahasiswa dituntut agar dapat mengembangkan strategi belajar yang tepat.

Terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi kemampuan regulasi diri dalam belajar mahasiswa KMPKS Yogyakarta berada di tingkat sedang (cukup) yakni standar untuk evaluasi diri dan penguatan (*reinforcement*). Menurut Feist (dalam Puspitasari et al. (2020), standar evaluasi diri tidak hanya timbul dari dalam diri tetapi juga dari interaksi dengan lingkungan. Melalui orangtua dan dosen, individu belajar mengenai perilaku yang baik dan buruk. Pengalaman berinteraksi dengan lingkungan mengembangkan suatu standar yang akan digunakan untuk evaluasi diri dan untuk mencapai tujuan hidupnya. Individu juga membutuhkan penguatan (*reinforcement*) untuk menyelesaikan tugasnya. Maka penguatan berbentuk dukungan dan pujian dari orangtua dan teman-teman juga dibutuhkan sehingga mahasiswa akan meregulasi dirinya dengan baik terhadap proses belajar dan kemudian dapat mencapai tujuan belajar yang ditargetkan.

Sedangkan untuk variabel stres akademik, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa dalam KMPKS Yogyakarta mengalami stres akademik pada tingkat sedang dengan persentase sebesar 66%. Hal ini berarti mahasiswa cukup stres dalam kegiatan belajarnya. Stres akademik dapat terjadi dikarenakan adanya tuntutan dari lingkungan akademik yang tidak sesuai dengan kompetensi mahasiswa sehingga berakibat pada persepsi diri mahasiswa menjadi negatif dan mahasiswa merasa tertekan dan terbebani.

Stres akademik mahasiswa KMPKS Yogyakarta berada di tingkat sedang, dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin dan sistem perkuliahan daring. Dilihat dari data demografis subjek penelitian, sebanyak 76% mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Menurut penelitian Rohmatillah & Kholifah (2021) ditemukan bahwa tingkat stres perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini dikarenakan pengaruh hormon estrogen yang menyebabkan perempuan lebih mudah mengalami kecemasan dan stres. Kemudian, mahasiswa KMPKS yang terdiri dari angkatan 2018 sampai



dengan 2021 mengalami perkuliahan dengan sistem daring. Hal ini menjadi sumber stres bagi mereka. Didukung oleh penelitian Fitriani et al. (2022) ditemukan faktor-faktor yang menimbulkan stres bagi mahasiswa saat kuliah daring. Seperti jaringan internet yang buruk, kesulitan memahami materi yang banyak serta tuntutan tugas yang menumpuk dengan deadline yang pendek.

Terdapat pula faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa KPMKS pada kategori sedang yakni ekspektasi akademik, tuntutan perkuliahan dan ujian serta persepsi diri akademik mahasiswa (Bedewy & Gabriel, 2015). Pertama, ekspektasi akademik dapat berasal dari dalam diri maupun dari luar (orangtua dan dosen). Harapan yang terlalu tinggi memberikan tekanan kepada mahasiswa supaya mencapai keberhasilan akademik. Kedua yaitu tuntutan perkuliahan dan ujian. Beban tugas yang berlebihan dan ketakutan akan kegagalan dalam ujian akhir dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Ketiga, persepsi diri akademik mahasiswa. Mahasiswa dapat memiliki persepsi diri yang positif maupun negatif terhadap kompetensi akademiknya, hal ini juga dapat menimbulkan tekanan dan stres pada mahasiswa.

Hasil analisis deskriptif mengungkapkan bahwa variabel regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa dalam KMPKS Yogyakarta berada di tingkat sedang dan variabel stres akademik juga berada di tingkat sedang. Hal ini berarti bahwa kemampuan regulasi diri dalam belajar mahasiswa KMPKS masih perlu ditingkatkan lagi supaya tingkat stres akademik dapat ditekan atau semakin berkurang. Apabila kemampuan regulasi diri dalam belajar meningkat maka resiko timbulnya stres akademik dapat dicegah.

Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik. Hasil ini dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,389$ dengan taraf signifikansi sebesar $\rho = 0,000$ ($\rho < 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik mahasiswa pada KMPKS Yogyakarta. Semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa. Semakin rendah regulasi diri dalam belajar semakin tinggi pula stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu melakukan pengaturan diri yang baik dalam proses belajarnya akan berhasil memenuhi tuntutan akademik. Kemampuan mahasiswa dalam tiap-tiap aspek regulasi diri dalam belajar memiliki peran penting dalam proses dan hasil belajar mahasiswa serta dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami.

Selaras dengan penelitian Mubarok & Hermaleni (2021) yang menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki kontribusi negatif terhadap stres akademik mahasiswa. Setiap kali terjadi peningkatan pada variabel regulasi diri dalam belajar maka akan menurunkan tingkat stres akademik. Hal yang sama juga dikemukakan dalam penelitian Karos et al. (2021) yakni terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi diri dalam belajar. Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik dalam belajar mampu mengelola cara belajarnya dan mampu memperhitungkan apa yang sebaiknya dilakukan ketika dihadapkan pada berbagai situasi yang bisa memicu timbulnya stres akademik.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti menegaskan kembali bahwa regulasi diri dalam belajar adalah salah satu faktor penting yang dapat meminimalkan timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Sesuai dengan hasil yang penelitian yang didapat bahwa tingkat regulasi diri belajar mahasiswa KMPKS berada di kategori sedang (46%) dan tingkat stres



akademik berada di kategori sedang (66%). Maka kemampuan regulasi diri belajar mahasiswa KMPKS masih perlu ditingkatkan lagi guna mengurangi stres akademik yang dialami. Untuk itu dapat dilaksanakan pendampingan-pendampingan bagi mahasiswa melalui topik-topik bimbingan yang diusulkan oleh peneliti sebagai berikut.

Usulan topik bimbingan dari 9 item regulasi diri dalam belajar yang teridentifikasi rendah;

No	Item	Aspek	Topik	Tujuan	Bidang Bimbingan	Metode
1	1) Saya membuat perencanaan jadwal belajar sesuai dengan skala prioritas	Metakognisi	<i>"Jadwal Belajar Efektif, Bikin Produktif"</i>	Mahasiswa mampu merencanakan dan mengorganisasi kegiatan belajar	Belajar	Diskusi Refleksi
2	2) Saya menetapkan target yang ingin dicapai dalam kegiatan belajar saya setiap hari	Metakognisi	<i>"Jadwal Belajar Efektif, Bikin Produktif"</i>	Mahasiswa mampu merencanakan dan mengorganisasi kegiatan belajar	Belajar	Game Refleksi
3	4) Saya bertanya pada dosen apabila ada hal-hal yang belum saya pahami dalam perkuliahan	Perilaku	<i>"Berani Bertanya, Sukses di Jalan"</i>	Mahasiswa Mampu menyeleksi lingkungan belajar	Belajar	Game Refleksi
4	6) Saya yakin dengan kemampuan yang saya miliki, saya dapat mengerjakan tugas-tugas kuliah dengan baik	Motivasi	<i>"Yakinlah, Kamu Pasti Bisa!"</i>	Mahasiswa mampu meningkatkan keyakinan diri	Belajar Karir	Game Refleksi
5	7) Saya optimis dapat mengatasi hambatan-hambatan saat proses belajar	Motivasi	<i>"Yakinlah, Kamu Pasti Bisa!"</i>	Mahasiswa mampu meningkatkan keyakinan diri	Belajar	Game Refleksi
6	10) Saya memilih tempat belajar yang tenang agar dapat belajar dengan baik	Perilaku	<i>"Belajar Tenang, Hati Senang"</i>	Mahasiswa Mampu menyeleksi lingkungan belajar	Pribadi Belajar	Diskusi Game Refleksi
7	11) Saya terbiasa mengerjakan tugas saya sampai selesai secara mandiri	Motivasi	<i>"Yakinlah, Kamu Pasti Bisa!"</i>	Mahasiswa mampu meningkatkan kemandirian dalam belajar	Belajar	Game Refleksi
8	15) Saya belajar bersama teman-teman agar tetap semangat dalam belajar	Motivasi	<i>"Belajar itu Asyik"</i>	Mahasiswa memiliki keinginan untuk maju dalam belajar	Pri-Sos Belajar	Game Refleksi



9	16) Saya rajin bertanya ke dosen jika ada hal yang kurang dipahami terkait proses belajar di kampus	Perilaku	<i>"Berani Bertanya, Sukses di Jalan"</i>	Mahasiswa mampu berinteraksi dengan baik	Pri-Sos Belajar	Diskusi Refleksi
---	---	----------	---	--	-----------------	------------------

Usulan topik bimbingan dari item stres akademik yang teridentifikasi tinggi;

No	Nomor Item	Aspek	Topik	Tujuan	Bidang Bimbingan	Metode
1	1) Saya merasa persaingan dengan teman-teman untuk memperoleh nilai yang baik cukup ketat	Ekspektasi Akademik	<i>Kontrol Diri</i>	Mahasiswa mampu mengarahkan diri untuk memenuhi ekspektasi orang lain sesuai kompetensinya	Pri Sos	Game Refleksi
2	2)Tugas-tugas saya semakin menumpuk	Tuntutan Perkuliahan dan Ujian	<i>Skala Prioritas, Langkah Menuju Sukses</i>	Mahasiswa mampu membuat skala prioritas dalam mengerjakan tugas	Belajar	Game Refleksi
3	3)Saya merasa khawatir jika gagal dalam ujian	Persepsi Diri Akademik Mahasiswa	<i>Buang Overthinking! Raih Prestasimu dengan Positive Thinking!</i>	Mahasiswa mampu mengatasi rasa khawatir saat menghadapi ujian	Pribadi Belajar	Diskusi Game Refleksi
4	6)Menurut saya, kecemasan akan menghadapi ujian adalah kelemahan saya	Persepsi Diri Akademik Mahasiswa	<i>Buang Overthinking! Raih Prestasimu dengan Positive Thinking!</i>	Mahasiswa mampu mengatasi rasa khawatir saat menghadapi ujian	Pribadi Belajar	Game Refleksi
5	10)Saya tidak memahami materi kuliah jika saya tidak mengikuti perkuliahan sebelumnya	Tuntutan Perkuliahan dan Ujian	<i>Pentingnya Sikap Tanggungjawab</i>	Mahasiswa mampu meningkatkan sikap tanggungjawab	Belajar	Diskusi Refleksi
6	12)Meskipun saya lulus ujian akhir, saya merasa takut jika tidak dapat pekerjaan	Persepsi Diri Akademik Mahasiswa	<i>Integritas</i>	Mahasiswa mampu memiliki persepsi diri secara positif	Belajar Karir	Diskusi Game Refleksi
7	18)Kurangnya waktu saat ujian menyebabkan saya tidak dapat menjawab semua pertanyaan	Tuntutan Perkuliahan dan Ujian	<i>Mari Terampil Mengatur Waktu</i>	Mahasiswa mampu mengelola waktu dengan baik	Belajar	Game Refleksi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat ditarik kesimpulan bahwa;



1. Tingkat regulasi diri dalam belajar mahasiswa pada KMPKS Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase 46%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang cukup dalam belajar.
2. Tingkat stres akademik mahasiswa pada KMPKS Yogyakarta berada pada kategori sedang dengan persentase 66%. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup stres dalam menghadapi tuntutan akademik.
3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan stres akademik mahasiswa pada KMPKS Yogyakarta. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,389$ dan $p=0,005$. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik mahasiswa dan demikian sebaliknya.
4. Terdapat 9 item skala regulasi diri dalam belajar yang capaian skornya teridentifikasi rendah pada aspek metakognisi, motivasi dan perilaku.
5. Terdapat 7 item skala stres akademik yang capaian skornya teridentifikasi tinggi pada faktor persepsi diri akademik.

SARAN

1. Bagi mahasiswa KMPKS Yogyakarta
Berdasarkan hasil penelitian maka mahasiswa KMPKS Yogyakarta diharapkan dapat mengembangkan dan meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar dengan lebih baik lagi dalam setiap kegiatan akademiknya, sehingga dapat mengurangi tingkat stres akademik yang dialami.
2. Bagi Pendamping
Peneliti menyarankan kepada para pendamping mahasiswa KMPKS Yogyakarta agar dapat membuat rencana program-program untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam melakukan pengaturan diri serta kemampuan mahasiswa untuk mengatasi stres akademik.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya disarankan agar dapat menggunakan variabel lain dalam penelitiannya untuk menemukan faktor-faktor pendorong lainnya yang dapat menekan timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Serta disarankan untuk mencari nilai kontribusi variabel regulasi diri dalam belajar terhadap variabel stres akademik.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya mengucapkan terimakasih kepada teman-teman mahasiswa dari KMPKS Yogyakarta yang telah berkenan menjadi responden dalam penelitian saya dan juga kepada pihak-pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.



DAFTAR PUSTAKA

- Alhadi, S., & Supriyanto, A. (2017). *Self-Regulated Learning Concept: Student Learning Progress*. 10.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 205510291559671. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self Regulated Learning* dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Experientia*, 9(2), 144–153.
- Fitriani, W., Asmita, W., Hardi, E., Silvianetri, S., & David, D. (2022). Kuliah Daring: Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa dan Faktor yang Mempengaruhinya. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 11(01), 147. <https://doi.org/10.30868/ei.v11i01.1869>
- Karina, N. K. G., & Herdiyanto, Y. K. (2019). Perbedaan Regulasi Diri Ditinjau dari Urutan Kelahiran dan Jenis Kelamin Remaja Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 78–99.
- Karos, K. A., Suarni, W., & Sunarjo, I. S. (2021). Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 2(3), 62. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i3.17962>
- Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi *Self-Regulated Learning* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Menjalani Perkuliahan Daring. *Universitas Negeri Padang*, 11.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>
- Purba, L. S., & Yulianto, J. E. (2019). *Hubungan antara Regulasi Diri dan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Perantau di Universitas X Surabaya*. 11.
- Puspitasari, R. A., Rakhmawati, D., & Lestari, F. W. (2020). Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SMK. *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 92–109. <https://doi.org/10.26877/empati.v7i2.6649>
- Puspitha, F. C., Sari, M. I., & Oktaria, D. (2018). Hubungan Stres Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 7(3), 24–33.



Rohmatillah, W., & Kholifah, N. (2021). Stress Akademik antara Laki-laki dan Perempuan Siswa School from Home. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 38–52.

Sagita, D. D., & Rhamadona, W. (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal dan Mahasiswa Tahun Akhir. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 4(1), 47–54.

Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology; Biopsychosocial Interactions* (6th ed.). John Wiley & Sons.