

HUBUNGAN REGULASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DI PONDOK PESANTREN MAHASISWA (PPM) AR-ROYYAN BAITUL HAMDI YOGYAKARTA

Karima Fahmawati¹, Fajriyati Nur Azizah²

INTISARI

Latar Belakang : Mahasiswa santri dihadapkan dengan tuntutan, tuntutan tersebut membuat mahasiswa santri merasa kesulitan dalam mengelola kegiatannya secara efektif. Oleh karena itu, dibutuhkan adanya regulasi diri. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tidak baik akan merasa kesulitan untuk mengontrol tingkah lakunya, sehingga mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dan stress. Di Indonesia, persentase mahasiswa yang mengalami stres akademik berkisar antara 36,7-71,6%. Peningkatan jumlah stres akan menurunkan kemampuan akademik yang dapat berpengaruh terhadap indeks prestasi.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya keeratan hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa

Metode : Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *non-eksperimental*, dengan desain korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 263 mahasiswa, yang menggunakan metode *convenience sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 89 responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner regulasi diri dan kuesioner stres akademik. Data yang terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan uji *somers'd*.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi diri dalam kategori sedang yaitu sebanyak 32 (65,3%) dan mengalami stres akademik dalam kategori sedang yaitu sebanyak 40 (81,6%). Hasil uji statistik *somers'd* diperoleh *p-value* 0,000 ($<0,05$) dengan keeratan hubungan sedang (-0,487). Arah korelasi negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Kesimpulan : Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa sebaiknya terus melatih regulasi diri agar dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Kata Kunci : Mahasiswa Santri, Regulasi Diri, Stres Akademik

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

² Dosen Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**THE RELATIONSHIP OF SELF-REGULATION WITH ACADEMIC STRESS IN
STUDENTS AT STUDENT ISLAMIC BOARDING SCHOOLS (PPM) AR-ROYAN
BAITUL HAMDI YOGYAKARTA**

Karima Fahmawati¹, Fajriyati Nur Azizah²

ABSTRACT

Background: Santri students are faced with demands, these demands make santri students find it difficult to manage their activities effectively. Therefore, self-regulation is needed. Students who have poor regulation of self-regulation will find it difficult to control their behavior, resulting in students feeling depressed and stressed. In Indonesia, the percentage of students who experience academic stress ranges from 36.7-71.6%. Increasing the amount of stress will reduce academic abilities which can affect achievement index.

Objective: This research aims to determine the close relationship between self-regulation and academic stress in students.

Methods: This research uses non-experimental quantitative methods, with a correlational design. The population in this study was 263 students, using the convenience sampling method with a sample size of 89 respondents. The research instruments used were a self-regulation questionnaire and an academic stress questionnaire. The collected data was then analyzed using the Somers's d test.

Results: This research shows that the majority of students have self-regulation in the moderate category, namely 32 (65.3%) and experience academic stress in the moderate category, namely 40 (81.6%). The result of Somers's d statistical test obtained a p-value of 0.000 (<0.05) with a moderate correlation (-0.487). The direction of the negative correlation shows that higher the self-regulation, the lower the academic stress experienced.

Conclusion: This research shows that there is a relationship between self-regulation and academic stress in students. Therefore, students should continue to practice self-regulation in order to achieve the goals they have set.

Keywords: Academic Stress, Santri Students, Self-regulation

¹ Student of Nursing Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

² Lecturer of Nursing Study Program, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta