

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta terletak di kecamatan Gondokusuman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta awalnya ialah griya mahasiswa yang di dirikan pada tahun 1992, setelah berkembangnya zaman, griya mahasiswa tersebut berubah menjadi Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) pada tahun 2010. Pondok Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta terletak di lokasi yang sangat strategis yaitu di pusat kota dan dikelilingi oleh universitas-universitas negeri maupun swasta. Bangunan mahasiswa santri putra dan putri berbeda lokasi, untuk bangunan putra berada di kecamatan Gondokusuman, Daerah Istimewa Yogyakarta sedangkan bangunan putri berada di kecamatan Umbulharjo, Daerah Istimewa Yogyakarta.

Di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Arroyan Baitul Hamdi Yogyakarta sudah diadakan pengembangan *soft skills* diantaranya Pekan Olahraga Mahasiswa (POM) PPM yang diadakan 2 tahun sekali, Tumpeng festival yang telah dilaksanakan di bulan Oktober 2023, olahraga futsal ataupun sepak bola untuk mahasantri laki-laki, dan badminton untuk mahasantri perempuan. Selain pengembangan *soft skills*, di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta sudah dilakukan pembinaan atau konseling terhadap mahasantri, namun belum dilakukan secara rutin untuk menangani masalah psikologis. Apabila mahasantri menghendaki untuk konsultasi, maka akan difasilitasi oleh pengurus.

2. Analisis Univariat

a. Gambaran Regulasi Diri Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta Berdasarkan Karakteristik Responden

Gambaran regulasi diri pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta tampilan pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1. Gambaran Regulasi Diri Pada Mahasiswa di PPM Arroyan Baitul Hamdi Yoyakarta Berdasarkan Karakteristik Responden

Regulasi Diri								
Karakteristik	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin								
Laki-Laki	7	17,5%	28	70,0%	5	12,5%	40	100%
Perempuan	8	16,3%	32	65,3%	9	18,4%	49	100%
Usia								
Remaja Akhir	11	33,3%	21	63,6%	1	3,0%	33	100%
Dewasa Awal	4	7,1%	39	69,6%	13	23,2%	56	100%
Semester								
1	1	100%	0	0,0%	0	0,0%	1	100%
2	0	0,0%	2	100%	0	0,0%	2	100%
3	3	25,0%	9	75,0%	0	0,0%	12	100%
4	5	45,5%	4	36,4%	2	18,2%	11	100%
5	1	7,7%	11	84,6%	1	7,7%	13	100%
6	2	13,3%	10	66,7%	3	20,0%	15	100%
7	1	7,1%	10	71,4%	3	21,4%	14	100%
8	2	9,5%	14	66,7%	5	23,8%	21	100%
Jenjang Pendidikan								
D1	3	60,0%	2	40,0%	0	0,0%	5	100%
D3	2	50,0%	2	50,0%	0	0,0%	4	100%
D4	3	30,0%	6	60,0%	1	10,0%	10	100%
S1	7	10,0%	50	71,4%	13	18,6%	70	100%

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 4.1. mengindikasikan regulasi diri mahasiswa laki-laki dan perempuan sebagian besar berada dalam kategori sedang, yaitu laki-laki sejumlah 28 (70,0%), dan perempuan sejumlah 32 (65,3%) yang sebagian

besar dialami mahasiswa dewasa awal dengan jumlah 39 (69,6%), dan banyak terjadi di semester akhir dengan jumlah 14 (66,7%) dengan jenjang pendidikan S1 sebanyak 50 (71,4%).

b. Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta Berdasarkan Karakteristik Responden

Gambaran Stres Akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta ditampilkan pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2. Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa di PPM Arroyan Baitul Hamdi Yoyakarta Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik	Stres Akademik							
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Jenis Kelamin								
Laki-Laki	6	15,0%	30	75,0%	4	10,0%	40	100%
Perempuan	5	10,2%	40	81,6%	4	8,2%	49	100%
Usia								
Remaja Akhir	0	0,0%	29	87,9%	4	12,1%	33	100%
Dewasa Awal	11	19,6%	41	73,2%	4	7,1%	66	100%
Semester								
1	0	0,0%	1	100%	0	0,0%	1	100%
2	0	0,0%	2	100%	0	0,0%	2	100%
3	2	16,7%	8	66,7%	2	16,7%	12	100%
4	1	9,1%	8	72,7%	2	18,2%	11	100%
5	1	7,7%	11	84,6%	1	7,7%	13	100%
6	1	6,7%	13	86,7%	1	6,7%	15	100%
7	2	14,3%	11	78,6%	1	7,1%	14	100%
8	4	19,0%	16	76,2%	1	4,8%	21	100%
Jenjang Pendidikan								
D1	0	0,0%	5	100%	0	0,0%	5	100%
D3	0	0,0%	3	75,0%	1	25,0%	4	100%
D4	0	0,0%	9	90,0%	1	10%	10	100%
S1	11	15,7%	53	75,5%	6	8,6%	70	100%

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 4.3. mengindikasikan bahwa stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Bitul Hamdi Yogyakarta sebagian besar berada dalam kategori sedang, kebanyakan dialami oleh perempuan sebanyak 40 (81,6%), yang sebagian besar dialami mahasiswa dewasa awal sebanyak 41 (73,2%), dan banyak terjadi di semester 8 sebanyak 16 (76,2%) dengan jenjang pendidikan S1 sebanyak 53 (75,5%).

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah metode yang digunakan untuk menilai hubungan antara dua variabel, yakni variabel bebas dan variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebas adalah regulasi diri, dan variabel terikat adalah stres akademik. Hasil analisis dengan menggunakan *Somers'd* ditampilkan pada tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4.3 Hubungan Regulasi Diri dengan Stres Akademik pada Mahasiswa di PPM Ar-Royyan Baitul Hamdi

Stres Akademik										
Regulasi Diri	Rendah		Sedang		Tinggi		Total		P-Value	R-Sign
	n	%	n	%	n	%	N	%		
Rendah	0	0,0	10	66,7	5	33,3	15	100		
Sedang	4	6,7	53	88,3	3	5,0	60	100		
Tinggi	7	50,0	7	50,0	0	0,0	14	100		
Total	11	12,4	70	78,7	8	9,0	89	100		

Sumber : Data Primer 2024

Pada tabel 4.7 mengindikasikan mahasiswa dengan regulasi diri pada kategori rendah sebagian besar mengalami stres akademik sedang sebanyak 10 responden (66,7%). Mahasiswa dengan regulasi diri pada kategori sedang umumnya juga mengalami stres akademik sedang, dengan jumlah 53 (88,3%). Mahasiswa dengan regulasi diri dalam kategori tinggi mengalami stres akademik rendah sebanyak 7 responden (50,0%), stres akademik sedang 7 responden (5,0%), dan stres akademik tinggi 0.

Hasil uji statistik *Somers'd* didapatkan nilai *p-value* 0,000 nilai α ($<0,05$), dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara regulasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-royyan Baitul Hamdi Yogyakarta. Koefisien korelasi penelitian ini adalah 0,487 yang menunjukkan bahwa nilai keeratan hubungan sedang sebab berada dalam rentang 0,40-0,69. Arah korelasi negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa di Pondok Pesantren Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta.

B. Pembahasan

1. Gambaran Regulasi Diri Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta

Regulasi diri ialah kemampuan seseorang untuk berpikir, mengendalikan, dan mengarahkan emosi serta perilaku yang mencakup keterampilan dalam mengatur atau mengelola dirinya sendiri guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Wiguna et al., 2019). Dalam penelitian ini kategori regulasi diri diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan yakni rendah, sedang dan tinggi. Berdasarkan pada tabel 4.1. menunjukkan bahwa regulasi diri mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta sebagian besar dalam kategori sedang, dari 89 total responden menunjukkan 60 responden (67,4%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Nurfitriani & Setyandari, (2022) yang mengindikasikan bahwa regulasi diri pada mahasiswa berada dalam tingkatan sedang dengan 23 responden (46%) dari total 50 responden, yang mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri sedang. Penelitian Bayantari et al., (2022) menjadi penguat dalam penelitian ini yaitu dari total 156 responden didapatkan hasil sejumlah 45 responden (28,8%) memiliki regulasi diri sedang. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta pada tahun 2018 dan 2020, yang mengindikasikan bahwa kebanyakan mahasiswa

memiliki regulasi diri dalam kategori tinggi dengan prevalensi sebesar 22,72% (50 responden) pada tahun 2018 dan 21,2% (31 responden) pada tahun 2020 (Bayantari et al., 2022).

Penelitian oleh Bayantari et al., (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri dalam kategori sedang, dapat mengelola waktu dan mendorong diri untuk melaksanakan tanggungjawab, seperti menyelesaikan tugas tepat waktu. Mahasiswa dengan regulasi dalam kategori sedang disebabkan oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi wawasan individu, kemampuan metakognisi, tujuan hidup yang akan dicapai dan juga perilaku, sementara itu faktor eksternal meliputi stimulus dan lingkungan (Harahap, 2021). Selain itu, beberapa faktor lain yang menyebabkan kemampuan regulasi diri mahasiswa dalam kategori sedang ialah standar untuk evaluasi diri dan penguatan (*reinforcement*). Tolak ukur evaluasi diri tidak hanya berasal dari diri individu, melainkan juga berkembang melalui interaksi dengan lingkungan. Pengalaman berinteraksi dapat membantu membentuk standar yang diterapkan untuk mengevaluasi diri dan mencapai tujuan. Selain itu, individu memerlukan penguatan (*reinforcement*) untuk menyelesaikan tugas, dan juga memerlukan dukungan serta penghargaan dari orangtua maupun teman-teman, sehingga mahasiswa dapat meregulasi diri dengan baik dan mencapai tujuan yang diinginkan (Nurfitriani & Setyandari, 2022).

Berdasarkan pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa regulasi diri mahasiswa berdasarkan karakteristik jenis kelamin kebanyakan dalam kategori sedang, dengan jumlah laki-laki 28 responden (70,0%) dan jumlah perempuan sebanyak 32 (65,3%). Hal ini disebabkan oleh dominasi responden perempuan dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 49 dan laki-laki sebanyak 40. Karolina et al., (2023) menyebutkan bahwa perempuan umumnya menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik dibandingkan laki-laki, perempuan lebih fokus pada prioritas kegiatan, menjalankan rencana dengan konsisten, serta melakukan refleksi melalui evaluasi tindakan yang telah dilakukan. Namun sebaliknya, laki-laki

umunya menunjukkan regulasi diri lebih rendah dibandingkan perempuan, terutama dalam hal pengendalian emosi, manajemen diri, dan penetapan prioritas dalam tindakan yang akan dilakukan (Karolina et al., 2023).

Dalam penelitian ini, berdasarkan karakteristik usia, mahasiswa remaja akhir dengan rentang usia 18-20 tahun memiliki regulasi diri dalam kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa (63,6%) dan cenderung mengarah rendah sebanyak 11 mahasiswa (33,3%). Pada mahasiswa dewasa awal memiliki regulasi diri sedang dengan jumlah 39 mahasiswa (69,6%) dan cenderung mengarah tinggi dengan jumlah 13 mahasiswa (23,2%). Regulasi diri sedang banyak dialami pada mahasiswa tingkat akhir dengan jumlah tertinggi 14 mahasiswa (66,7%). Elma et al., (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang berusia 18-24 tahun berada dalam tahap akhir remaja dan awal dewasa, dimana seharusnya sudah mampu berpikir secara logis dalam menghadapi berbagai tantangan serta cukup cakap dalam menyelesaikan masalah.

Dalam penelitian ini berdasarkan tingkat semester didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri dengan kategori cenderung sedang ke tinggi adalah mahasiswa semester akhir yang berada di semester 8 sebanyak 14 mahasiswa (66,7%). Sebagai mahasiswa akhir akan menghadapi tuntutan yang jauh lebih besar dibandingkan saat masih berada di semester awal, memiliki tanggungjawab yang baru, yang memaksa mahasiswa untuk memikirkan langkah berikutnya setelah menyelesaikan pendidikan (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Berbeda dengan mahasiswa awal, hasil penelitian dari (S.A. Bata & Huwae, 2023) menunjukkan bahwa 65,3% dari total 263 mahasiswa tahun awal memiliki kemampuan regulasi diri, yang artinya mahasiswa tahun pertama mampu meregulasi diri dengan baik dalam merencanakan strategi berperilaku serta mengatur kegiatan dan lingkungan.

Dalam penelitian ini berdasarkan jenjang pendidikan didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mempunyai regulasi diri sedang berada pada jenjang pendidikan S1 sebanyak 50 (71,4%). Sesuai dengan penelitian

Efendi et al., (2020) menunjukkan regulasi diri pada mahasiswa di fakultas kedokteran universitas malahayati, dalam tingkatan sedang sebanyak 67 mahasiswa (54,5%). Regulasi diri seringkali terjadi secara otomatis dan tidak disadari, karena sebagai respon terhadap perilaku yang ditunjukkan oleh individu. Pada dasarnya, regulasi diri dapat dipengaruhi oleh individu melalui latihan yang konsisten dan dengan menetapkan target yang perlu dilakukan untuk meraih tujuan yang telah ditetapkan (Rahmawati, 2022). Regulasi diri tidak hanya melibatkan munculnya respon, melainkan juga usaha individu untuk mengendalikan perilakunya agar tetap sesuai dengan aturan atau norma yang berlaku (Jaya, 2021). Individu dengan kemampuan regulasi diri yang efektif akan dapat mengelola pencapaian dan tindakannya sendiri, menetapkan target, menghargai diri sendiri ketika mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu tersebut juga dapat mengendalikan perasaan, tindakan dan perilaku, serta dapat mengontrol pikiran untuk mencapai tujuan (Elma et al., 2019).

2. Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta

Stres akademik adalah kondisi dimana mahasiswa merasa kesulitan menyikapi tuntutan akademik dan menganggap tuntutan tersebut sebagai gangguan. Stres akademik disebabkan oleh berbagai faktor pemicu, seperti proses pembelajaran, yekanan untuk memperoleh nilai baik, banyaknya tugas, serta rendahnya nilai atau prestasi (Yuda et al., 2023). Stres akademik timbul akibat tekanan dalam persaingan akademik yang mendorong individu untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan, sehingga mereka merasa terbebani oleh berbagai persyaratan dan tekanan akademis. Beberapa faktor yang menyebabkan stres akademik meliputi beban tugas yang berat, persaingan di antara mahasiswa, kegagalan akademis, masalah keuangan, hubungan yang kurang baik antara mahasiswa dan dosen, serta masalah di lingkungan rumah (Bayantari et al., 2022).

Berdasarkan pada tabel 4.3 dapat dilihat bahwa stres akademik di kalangan mahasiswa Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan

Baitul Hamdi Yogyakarta tergolong dalam kategori sedang, hal ini didukung oleh penelitian (Nursalisa et al., 2023) yang menunjukkan bahwa dari total 251 responden sebanyak 130 mahasiswa (51,8%), dan sisanya mengalami stres akademik tinggi sebanyak 121 mahasiswa (48,2%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yuda et al., (2023), dari total 97 responden, sebanyak 87 responden (89,6%) mengalami stres akademik sedang.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam kategori sedang artinya mahasiswa sering kali merasa tertekan karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, merasa frustrasi atau kecewa ketika target tidak tercapai, sehingga mahasiswa mengalami rasa takut, cemas, khawatir, mudah marah, menangis, dan mengalami penurunan nafsu makan (Nursalisa et al., 2023). Hal tersebut berasal dari faktor internal mencakup ketidakmampuan dalam memahami dan mengatasi masalah dengan efektif, sementara faktor eksternal melibatkan masalah yang terjadi di lingkungan masyarakat atau keluarga (Ambarwati et al., 2019). Stres akademik dalam kategori sedang ditandai dengan gemetar, sedih, cemas, sulit membuat keputusan (Wicaksono, 2022).

Hasil penelitian ini berdasarkan jenis kelamin, menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang adalah perempuan sebanyak 40 (81,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ambarwati et al., (2019) didapatkan hasil perempuan lebih banyak mengalami stres akademik sedang sejumlah 34 mahasiswa (33,6%) dan stres akademik rendah banyak dialami oleh mahasiswa laki-laki sejumlah 19 mahasiswa (18,8%). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa perempuan memiliki resiko mengalami stres akademik lebih besar daripada laki-laki, yang dipengaruhi oleh perbedaan hormonal serta faktor psikososial yang mempengaruhi perempuan dan laki-laki (Ambarwati et al., 2019).

Dalam penelitian ini stres akademik berdasarkan usia memiliki kategori sedang sebagian besar dialami mahasiswa dewasa awal sebanyak 41 (73,2%). Didukung oleh penelitian Ambarwati et al., (2019) menurut usia

yang menyatakan dewasa awal cenderung mengalami stres akademik sebanyak 30 mahasiswa (29,7%) dari 48 total responden. Pada masa dewasa awal mahasiswa mengalami stres akademik akibat faktor internal seperti ketidakmampuan dalam memahami dan menyikapi masalah dengan baik, serta faktor eksternal seperti peningkatan beban kuliah dan pencapaian nilai yang lebih rendah dari yang diharapkan (Ambarwati et al., 2019).

Dalam penelitian ini berdasarkan tingkat semester, sebagian besar stres akademik tergolong dalam kategori sedang cenderung tinggi, yang banyak terjadi di semester 8 yaitu sebanyak 16 (76,2%). Sejalan dengan penelitian (Djoar & Anggarani, 2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa STIKES Katolik St. Vincentius A Paulo Surabaya sebagian besar mengalami stres akademik sedang, dengan presentase mencapai 77%. Hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan yang dihadapi mahasiswa semester akhir, seperti tugas akhir, praktik klinik dan berbagai tugas kampus lainnya yang harus diselesaikan (Djoar & Anggarani, 2024). Berbeda dengan mahasiswa yang berada di tingkat semester awal, dalam penelitian ini, ditunjukkan pada tabel 4.3 mahasiswa tingkat semester awal mengalami stres akademik dalam kategori cenderung sedang ke rendah, semakin tinggi tingkat semester maka presentase stres akademik dalam kategori sedang akan semakin meningkat. Sejalan dengan temuan (Siallagan et al., 2024), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat awal umumnya mengalami stres akademik dalam kategori sedang, kondisi tersebut disebabkan oleh fase penyesuaian terhadap lingkungan belajar di kampus.

Hasil dalam penelitian ini berdasarkan jenjang pendidikan S1 didapatkan sebanyak 53 (75,5%) mahasiswa mengalami stres akademik dalam kategori sedang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ilhamsyah et al., (2023), yang mengindikasikan bahwa dari 90 responden yang terdiri dari 14 program studi S1, didapatkan hasil 16 mahasiswa (17,8%) mengalami stres akademik tinggi, 62 mahasiswa (68,9%) mengalami stres akademik sedang, dan 12 mahasiswa (13,3%) mengalami stres akademik rendah.

Stress akademik mengacu pada tekanan yang timbul akibat tuntutan untuk memperlihatkan pencapaian dan keunggulan diri, terutama disebabkan karena bertambahnya kompetisi akademik yang membuat mahasiswa merasa terbebani (Nurfitriani & Setyandari, 2022). Stres akademik dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif yang berdampak pada gejala fisik ataupun psikologi seseorang. Gejala psikologis stres akademik yang mungkin muncul meliputi penurunan kemampuan kognitif, kesulitan dalam berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan, serta dampak negatif seperti sikap apatis terhadap lingkungan, ketidakpedulian, agresif, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain (Ramanda & Sagita, 2020).

3. Hubungan Regulasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Santri di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta

Berdasarkan hasil uji statistik *Somers'd*, diperoleh nilai *p-value* 0,000 nilai α ($<0,05$), yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Ar-royyan Baitul Hamdi Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah 0,487 yang mengindikasikan adanya nilai keeratan hubungan sedang karena berada dalam rentang 0,40-0,69 dengan arah korelasi negatif. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, semakin rendah stres akademik yang dialami pada mahasiswa di Pondok Pesantren Ar-Royyan Baitul Hamdi Yogyakarta.

Penelitian (Nurcahyani & Prastuti, 2021) menunjukkan hasil analisis regresi sederhana antara variabel regulasi diri dan stres akademik mengungkapkan adanya pengaruh negatif antara keduanya. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,213 menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi efektif sebesar 21,3% terhadap stres akademik. Analisis korelasi *product* dan regresi sederhana mengindikasikan adanya hubungan negatif antara regulasi diri dengan stres akademik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat regulasi diri mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang dialami

oleh mahasiswa. Sebaliknya, apabila regulasi diri mahasiswa rendah, tingkat stres akademik cenderung meningkat.

Hasil analisis dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang memiliki regulasi diri sedang sebanyak 4 mahasiswa (6,7%) mengalami stres akademik tinggi sebanyak 3 mahasiswa (5,0%), dan mahasiswa yang memiliki regulasi diri tinggi sebanyak 7 mahasiswa (50,0%) mengalami stres akademik sedang sebanyak 7 mahasiswa (50,0%). Berdasarkan hasil rekap jawaban dari responden, hal tersebut disebabkan pada kuesioner regulasi diri, pertanyaan *favourable* poin 1, 13, 18 yaitu yang harusnya dijawab sangat sesuai atau sesuai melainkan dijawab dengan tidak sesuai atau sangat tidak sesuai, dan pertanyaan *unfavourable* poin 8, 19, 20 yang harusnya dijawab tidak sesuai atau sangat tidak sesuai melainkan dijawab dengan sesuai atau sangat sesuai. Pada kuesioner stres akademik, pertanyaan *favourable* poin 1, 26, 37 yang harusnya dijawab sangat sesuai melainkan dijawab tidak sesuai, dan pertanyaan *unfavourable* poin 4, 15, 21 yang harusnya dijawab tidak sesuai atau sangat sesuai, melainkan dijawab sesuai atau sangat sesuai.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang mempunyai regulasi diri dalam kategori sedang mayoritas mengalami stres akademik pada tingkat sedang sebanyak 53 (88,3%). Hal tersebut mengindikasikan bahwa regulasi diri dan stres akademik berada dalam kategori cukup baik. Artinya mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola diri, seperti mengatur emosi dan perilaku. Namun, mahasiswa masih perlu meningkatkan ketekunan dan usaha untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Atiyah et al., 2020). Mahasiswa dengan stres akademik sedang perlu memiliki strategi untuk menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa harus mampu menenangkan diri dan melanjutkan aktivitas perkuliahan seperti biasa, menikmati proses yang dijalani, serta mencari referensi tambahan dari sumber luar seperti perpustakaan ataupun internet. Selain itu, mahasiswa sebaiknya mengerjakan tugas secara bertahap, mengatur waktu dengan baik, membuat

jadwal untuk menyelesaikan tugas dan belajar, serta tetap berpikir positif (Gatari, 2020). Dengan kata lain, meskipun mahasiswa mampu mengelola diri dengan baik, ada kebutuhan untuk lebih konsisten dan gigih dalam upaya mencapai hasil yang diinginkan (Atiyah et al., 2020).

Regulasi diri ialah kemampuan individu dalam mengendalikan perilaku dan lingkungan yang diinginkan serta beradaptasi demi mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan regulasi diri dapat mempengaruhi tingkat kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik, dimana mahasiswa sangat bergantung pada seberapa efektif dalam mengelola regulasi diri. Aspek regulasi diri mencakup motivasional, kognitif dan tingkah laku. Keahlian mahasiswa dalam setiap aspek regulasi diri berpengaruh terhadap keberhasilan dalam mengelola regulasi diri yang berperan dalam mengurangi dan mengendalikan stres akademik. Oleh karena itu, keterampilan regulasi diri yang efektif dapat membantu mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa, dan sebaliknya, regulasi diri yang kurang efektif dapat meningkatkan stres akademik (Yovega & Pratikto, 2022).

Adapun aspek dalam regulasi diri terdiri dari: pertama, metakognitif, yaitu pemahaman individu tentang proses berpikir; Kedua motivasi, yang mencakup strategi untuk membangun kepercayaan diri dalam kemampuan melakukan berbagai tugas; dan ketiga, perilaku yang melibatkan usaha individu untuk mengatur lingkungan fisik dan sosialnya agar tetap seimbang. Selain itu, regulasi diri melibatkan tiga aspek spesifik; pertama, pengaturan waktu, dimana individu dapat menetapkan prioritas sebagai mahasiswa; kedua, pengaturan lingkungan fisik dan sosial, yang mencakup kemampuan untuk beradaptasi meskipun lingkungan tidak mendukung aktivitas; dan ketiga, pengaturan dalam meminta bantuan orang lain, yaitu kemampuan individu untuk menentukan kapan harus meminta bantuan dan kapan harus bertindak secara mandiri (Jaya, 2021).

Stres akademik adalah respon individu terhadap tuntutan dari universitas yang mengakibatkan perasaan tidak nyaman, ketegangan, dan

perubahan perilaku. Stres akademik ialah reaksi yang timbul akibat dari tuntutan akademik yang harus dipenuhi oleh individu (Mamahit et al., 2020). Mahasiswa dianggap mengalami stres akademik apabila mengalami gejala sebagai berikut; reaksi fisik meliputi, sakit perut, mudah lelah, dan sakit kepala, mengalami masalah pikiran seperti kebingungan, pelupa, dan sulit berkonsentrasi, mengalami perubahan perilaku seperti kegugupan, sering bolos, kurang disiplin, malas belajar, sering menyendiri dan insomnia, mengalami reaksi emosional seperti mudah marah, panik, kecewa, kehilangan rasa humor, gelisah dan ketakutan. Hasil *literature* faktor-faktor penyebab stres akademik yaitu faktor internal berupa kepribadian, yang mencakup afek negatif, komitmen terhadap diri sendiri, kepercayaan terhadap diri sendiri, optimis, strategi koping atau strategi mengatasi stres, faktor selanjutnya adalah faktor eksternal yang meliputi uang, waktu, latar belakang pendidikan, dukungan sosial, dan *stressor* (Insani, 2021).

Individu yang rentan terhadap stres akademik seringkali dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan regulasi diri. Regulasi diri yang kurang baik meliputi ketidakmampuan dalam menyusun strategi dan perencanaan yang efektif untuk mencapai tujuan, yang disebabkan oleh kurangnya kemampuan mengatur diri dan kontrol diri. Regulasi diri membantu mahasiswa menjaga perilaku agar tetap terkendali saat menghadapi berbagai hambatan yang menjadi penyebab stres akademik (Yovega & Pratikto, 2022). Berdasarkan uraian di atas tentang regulasi diri dan stres akademik, dapat disimpulkan bahwa keduanya saling berhubungan. Regulasi diri adalah proses seseorang untuk mencapai tujuan dan menjadi pribadi yang utuh, termasuk dalam menghadapi stres akademik. Prestasi akademik dianggap berhasil apabila mahasiswa mampu mencapai hasil yang baik (Yovega & Pratikto, 2022).

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Penelitian tidak dilakukan secara langsung, melainkan melalui pengisian *google formulir*. Hal ini dapat menyebabkan ketidakpastian

mengenai apakah responden mengisi kuesioner dengan benar sesuai dengan apa yang dialami oleh responden atau apakah kuesioner diisi oleh orang lain. Oleh karena itu peneliti memastikan verifikasi identitas responden dengan menautkan *email* responden saat mengisi kuesioner.

2. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan *convencience sampling*, yang menyebabkan tingkat partisipasi sampel yang rendah dan meningkatkan resiko tidak terdeteksinya data yang signifikan.
3. Dalam etika penelitian, peneliti tidak melakukan prinsip etika keadilan (*justice*) saat pemberian *reward* kepada responden.