

# Pengaruh Regulasi Diri Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Oleh:

Fahim Nurik Kautsar,  
Ghozali Rusyid Affandi

Progam Studi Ilmu Psikologi dan Pendidikan Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Agustus, 2024



# Pendahuluan

Sebagai seseorang yang menempuh pendidikan pada tingkat tertinggi, mahasiswa dianggap sebagai embrio individual yang memiliki kapasitas intelektual berbeda dibandingkan dengan tingkat pendidikan lainnya. Mahasiswa yang berada di periode akhir masa pendidikan mereka seringkali mengalami tekanan cukup berat yang salah satunya bersumber pada penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Skripsi sendiri merupakan karya tulis ilmiah yang disusun berdasarkan hasil penelitian oleh calon sarjana sebagai syarat untuk kelulusan pada jenjang pendidikan di universitas (Hariaty et al., 2023). Kondisi inilah yang kemudian disebut dengan stress akademik.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir?
2. Apakah jenis stress yang paling banyak dialami oleh mahasiswa tingkat akhir?

# Metode

Metode Penelitian dalam tulisan ini menggunakan metode penelitian secara kuantitatif, melibatkan mahasiswa akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo sebagai populasi dengan sampel sebanyak 322 orang.

Peneliti menggunakan skala likert dengan tehnik analisa data regresi berganda, dengan 23 pertanyaan variabel regulasi diri, 20 pertanyaan variabel manajemen waktu dan 15 pertanyaan terkait stres akademik.

# Hasil

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui dengan hasil berikut ini :

Uji Regresi						
Model		Sum Of Square	df	Mean Square	F	Sig
1	<b>Regression</b>	10606,4	2	5303,22	1686,37	.000
	<b>Residual</b>	1003,18	319	3.145		
	<b>Total</b>	11609,6	321			

Hasil analisis pada tabel diketahui bahwa nilai  $F = 1686.367$  dengan signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat pengaruh signifikan antara Regulasi Diri dan Manajemen Waktu pada Stress Akademik.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of The Estimate
1	.956	.914	.913	1.773

Sementara pada nilai dari R Square adalah  $0,914 \times 100\%$  hasilnya  $91,4\%$  yang berarti diketahui bahwa pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stress akademik sebesar  $91,4\%$  dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

# Pembahasan

Jenis stress akademik yang paling banyak dirasakan adalah stress kognitif yang mencapai 192 sampel atau 59% dari total sampel yang diambil. Ditandai dengan indikator stress muncul gejala pikiran yang tidak wajar, mudah lupa sulit konsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukan atau dikerjakan. Sementara untuk stress emosi mencapai 128 sampel atau 40% dari total sampel yang ditandai dengan indikator adanya perasaan emosional negatif seperti mudah marah, perasaan cemas, menghindari lingkungan sosial, sedih, agresif. Kondisi ini tentu sangat mengganggu mahasiswa semester akhir yang membutuhkan fokus dan konsentrasi dalam menyelesaikan tugas tugas akhir di masa perkuliahannya.

JENIS STRESS	%	$\Sigma$
Stress Fisik	1%	2
Stress Emosi	40%	128
Stress Kognitif	59%	192

Dengan mampu melakukan regulasi diri serta manajemen waktu terkait bagaimana membagi tugas, mengatur ritme dan mengetahui bagaimana menghadapi situasi yang berpotensi menciptakan *stressor*, mahasiswa akan lebih mampu bertahan dari stress akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rozali (2014), yang menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri seseorang, maka akan semakin tinggi pula kemampuannya dalam melakukan coping stress, senada dengan penelitian Brock (2016) yang telah melakukan penelitian tentang regulasi diri dan coping stress pada 89 siswa, didapati hasil bahwa terdapat signifikansi antara regulasi diri dengan kemampuan dalam menghadapi stress.

# Temuan Penting Penelitian

- 1. Hubungan antara Regulasi Diri dan Stres Akademik:** Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Regulasi diri mencakup kemampuan untuk mengendalikan emosi, pikiran, dan tindakan dalam menghadapi tuntutan akademik.
- 2. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Stres Akademik:** Penelitian ini juga menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Manajemen waktu yang efektif memungkinkan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara lebih efisien dan mengurangi tekanan waktu.

# Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat :

1. Bagi mahasiswa untuk mulai belajar menata dan membuat skala prioritas semua kebutuhan dan kegiatan mereka,
2. Membuat daftar dan mencatat rencana aktivitas serta tugas tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan masing masing tenggang waktunya,

Sehingga dengan melakukan hal hal tersebut, tidak akan terjadi penumpukan tugas maupun benturan kegiatan baik yang bersifat akademis maupun non akademis.

# Referensi

- Affani, A. R. (2021). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. 49.
- Amitya, K. (2019). Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang. 11–40.
- Dara, M. (2022). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Uin Ar Raniry Banda Aceh. 8.5.2017, 2003–2005. [www.aging-us.com](http://www.aging-us.com)
- Dwi Mulyani Mustika. (2020). Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 43–48. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- Fazila, Z. (2021). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN AR RANIRY Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19. 6.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 144–153. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.3350>
- Hariaty, Elita, V., & Dilaluri, A. (2023). Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, 11(1), 1–7.
- Himmah, A. F., & Shofiah, N. (2021). Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 1(01), 31–38. <https://doi.org/10.18860/jips.v1i01.14920>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Majrika Rika Yasufi. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Sma Yogyakarta. *Energies*, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Manab Abdul. (2015). Memahami Regulasi Diri Sebuah Tinjauan Konseptual, Seminarase Psychology Dan Humanity. *Manajemen Pemasaran, In Media, Yogyakarta.*, 5(3), 248–253.
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*, 20(2), 75–83.
- Musikhah, W., & Nastiti, D. (2022). Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 2, 1–6. <https://doi.org/10.21070/jjims.v2i0.1543>
- Nurfitriani, T. S., & Setyandari, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta. *Journal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 1–11.
- Perdana, K. I., & Wijaya, H. E. (2021). Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Pediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. 19, 186–198.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Sari, M. I., Lisiswanti, R., & Oktafany. (2017). Manajemen Waktu pada Mahasiswa : Studi Kualitatif pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Lampung Time Management in Students : Qualitative Studies in Medical Students University of Lampung. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Universitas Lampung*, 1(3), 1–6.
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Dasar Di Masa Pandemi Covid-19 the Relationship Between Academic Stress and Academic Resilience of Primary School Students in the Pandemic Covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49–64. <https://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/sittah/article/view/2915>
- Suaibah Rani Isnaini. (2021). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi. 21(1), 1–81. [file:///C:/Users/BSTAR/Downloads/refrensi skripsi/Referensi 15.pdf](file:///C:/Users/BSTAR/Downloads/refrensi%20skripsi/Referensi%2015.pdf)
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06(01), 20–28.

