

# The Influence of Self-Regulation and Time Management on Academic Stress in Final Students at Muhammadiyah University of Sidoarjo

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

Fahim Nurik Kautsar<sup>1)</sup>, Ghozali Rusyid Affandi<sup>2)</sup> (10pt)

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(10pt Normal Italic)

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi dan Ilmu Pendidikan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(10pt Normal Italic)

\*Email Penulis Korespondensi: [ghozali@umsida.ac.id](mailto:ghozali@umsida.ac.id)

**Abstract.** Academic stress is student stress that arises due to teaching and learning activities and things related to learning activities. It's an individual's response when they are under pressure due to academic stressors associated to the world of education, especially for final year students. This research aims to determine the influence of self-regulation and time management on academic stress in final students. Quantitative methods were used, including descriptive analysis and multiple regression. The subjects of this research were 322 students from the Class of 2020 at Muhammadiyah University of Sidoarjo. From the research results, it can be seen that there is an influence of self-regulation and time management on academic stress, where the test results are  $F = 1686.367$  with a significance of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The inability to manage time well by final year students has the potential to cause academic stress, therefore understanding and knowledge is needed about how to carry out and implement time management well so that academic stress in final year students can be avoided.

**Keywords** - Self Regulation, Time Management, Academic Stress

**Abstrak.** Stres akademik yaitu stres mahasiswa yang muncul karena aktivitas belajar mengajar dan hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang merupakan respon individu ketika berada pada kondisi tertekan akibat stresor akademik yang berhubungan dengan dunia pendidikan, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa akhir. Menggunakan metode kuantitatif dengan analisis deskriptif dan regresi berganda. Subjek dari penelitian ini berjumlah 322 mahasiswa Angkatan 2020 Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stres akademik, dimana hasil uji  $F = 1686.367$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Ketidakmampuan dalam memanajemen waktu dengan baik oleh mahasiswa tingkat akhir berpotensi menimbulkan terjadinya stres akademik, oleh karena itu diperlukan pemahaman dan pengetahuan tentang bagaimana melakukan dan menjalankan manajemen waktu secara baik sehingga stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat dihindari.

**Kata Kunci** - Regulasi Diri, Manajemen Waktu, Stress Akademik

### I. Pendahuluan

Pendidikan Tinggi sebagai puncak dari tujuan akademis seseorang, tentunya memiliki kompleksitasnya tersendiri, dimana pada level tersebut, seseorang yang menempuh Pendidikan tinggi tidak lagi disebut sebagai siswa, melainkan mahasiswa dimana secara pengertian Mahasiswa adalah merupakan pembelajar yang sedang menempuh pendidikan di tingkat perguruan tinggi [1]. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Mahasiswa adalah para peserta didik yang telah ter registrasi di Universitas baik yang berstatus negeri maupun swasta, dan jika ditinjau pada periode perkembangannya, dapat dikategorikan pada golongan fase dewasa tahap awal [2], yaitu mereka yang memiliki rentang usia mulai dari 18 sampai 25 tahun. Pada fase dewasa awal ini mahasiswa dituntut untuk mampu menerapkan pengetahuan yang telah di dapat pada perkuliahan dan apabila dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pemantapan pendirian hidup. Pada tahapan ini, seseorang dapat menjadi sangat rentan terhadap stress [3].

Sebagai seseorang yang menempuh pendidikan pada tingkat tertinggi, mahasiswa dianggap sebagai embrio individual yang memiliki kapasitas intelektual berbeda dibandingkan dengan tingkat pendidikan lainnya. Hal tersebut dapat dilihat, pada dunia perkuliahan, mahasiswa hanya memilih satu program pendidikan yang menjadi fokus tujuan

akademisnya, dan setelah lulus akan berusaha menggeluti bidang yang sesuai dengan latar belakang pendidikan semasa kuliah [4]. Sebagai mahasiswa, tentunya beban akademis yang dijalani jauh berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya, hal inilah yang pada akhirnya menimbulkan problematika saat menjalani masa perkuliahan. Ketatnya jadwal perkuliahan dan kegiatan non akademis lainnya berpotensi menciptakan stress akademik pada mahasiswa. Kondisi ini dapat semakin berat manakala mahasiswa telah memasuki masa akhir perkuliahan, dimana tugas akhir sering kali menjadi momok yang menakutkan bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang berada di periode akhir masa pendidikan mereka sering kali 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 [5]. Stress yang dialami oleh mahasiswa dapat berdampak secara positif maupun negatif. Bertambahnya jumlah stress akademik berpotensi terhadap penurunan kemampuan akademik mahasiswa sehingga berpengaruh terhadap pencapaian indeks prestasi. Bahkan pada tingkatan yang dirasa terlalu berat berpotensi memicu terjadinya gangguan konsentrasi, memori, berkurangnya kemampuan dalam menyelesaikan masalah, serta kemampuan akademik.[2].

Bertemu dengan dosen bimbingan, sulitnya mencari literasi, revisi yang berulang ulang, padatnya jadwal kegiatan organisasi kemahasiswaan dan berbagai macam alasan lainnya yang akhirnya membuat mahasiswa tingkat akhir menjadi tertekan dan berujung pada stress akademik. Tekanan yang berasal dari semua hal serta kondisi yang berhubungan dengan kegiatan pembelajaran disebut dengan stres akademik [6].

Dalam ranah kehidupan mahasiswa, terdapat beberapa sumber stress yang rentan dialami oleh mahasiswa dimana salah satunya adalah stress akademik. Stress Akademik sendiri merupakan stressor yang memiliki keterkaitan dengan segala hal dalam dunia perkuliahan dan semua masalah yang mengikutinya, seperti nilai perkuliahan yang tidak sesuai harapan, tugas perkuliahan yang semakin banyak, materi perkuliahan yang semakin sulit hingga tugas akhir yang tidak kunjung selesai[7]. Barseli & Ifdil mengemukakan bahwasannya stress akademik adalah merupakan sudut pandang yang bersifat individu terhadap sebuah kondisi akademik selain itu juga bentuk dari respon yang dirasakan mahasiswa yang dapat berupa bentuk reaksi fisik, perilaku, kognitif, ataupun perasaan emosi yang bersifat negatif yang muncul dikarenakan tuntutan sekolah atau akademik [8].

Stress muncul akibat permasalahan psikologis, seperti tekanan, kurang motivasi, kelelahan psikologis, cemas, dan sebagainya. Kondisi stress tersebut dapat berpengaruh pada beberapa aspek seperti aspek fisiologis, aspek kognitif dan aspek emosional, dimana perubahan pada aspek aspek tersebut dapat memicu perubahan perilaku[9]. Barseli & Ifdil (2017) memiliki pandangan bahwasannya stress akademik adalah bentuk sudut pandang bersifat subjektif terhadap suatu kondisi yang berhubungan dengan akademis atau juga berupa respon yang dialami mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik [10] menjelaskan bahwa stress yang terjadi pada siswa disebut dengan stress akademik, kondisi ini berlangsung karena adanya stressor yang berhubungan dengan hal hal akademik, mulai dari aktivitas belajar mengajar, tugas tugas yang dibebankan Keputusan dalam menentukan jurusan di perkuliahan, lama pembelajaran yang berlangsung, kecemasan terhadap pelaksanaan ujian ataupun perkuliahan hingga tuntutan untuk memiliki prestasi akademis yang tinggi[11].

Terjadinya kondisi peningkatan stres akademik pada siswa dapat diakibatkan oleh adanya batasan sosial yang dijalankan oleh pemerintah selama masa pandemi, dan ketika terjadi kondisi stres akademik maka akan berpotensi menimbulkan terjadinya efek negatif yang beruntun pada kinerja akademis, kesehatan mental, hingga kesejahteraan pada anak-anak maupun remaja. Stres akademik juga berimbang secara signifikan juga memiliki hubungan dengan terjadinya degradasi motivasi akademis siswa hingga ketidakterikatan secara akademis siswa [12]. Stress akademik yang terjadi pada mahasiswa tentunya akan membawa dampak yang negatif bagi individunya, mulai dari kondisi psikosomatis yang berlebihan, perubahan mood dan motivasi, sampai dengan dampak yang bisa lebih buruk [2].

Stres akademik sendiri adalah merupakan bentuk stres yang disebabkan oleh ketidakmampuan peserta didik dalam melakukan adaptasi terhadap permintaan akademis yang dinilai memberatkan, dimana pada kondisi ini akan menyebabkan terbentuknya perasaan yang tidak nyaman yang dapat menjadi pemicu ketegangan fisik, psikologis, serta perubahan tingkah laku [9]. Banyak faktor yang dapat memicu terjadinya stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir, mulai dari padatnya jadwal perkuliahan, kesulitan dalam menemui dosen bimbingan, aktivitas non akademis yang semakin banyak, serta tuntutan lingkungan sekitar maupun keluarga agar dapat memenuhi ekspektasi yang diharapkan, bahkan tidak jarang adanya tuntutan dari orang tua untuk memenuhi ekspektasi akademik sesuai dengan standar mereka juga menjadi faktor terbentuknya stress akademik[13]. Pada kondisi yang cukup menekan tersebut, penting bagi mahasiswa Tingkat akhir untuk mengembangkan kemampuan dalam menghadapi kondisi yang penuh dengan stressor agar tidak terjadi stress akademik [14].

Stress dipicu oleh berbagai masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa. Menurut [6], 200 mahasiswa Yogyakarta menyatakan bahwa stress dapat dipicu oleh sejumlah masalah yang melibatkan kuatnya persaingan untuk

mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan pencapaian akademis, tuntutan agar dapat meraih IPK tinggi, beragamnya tugas yang diberikan dosen, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, pertimbangan bahwa pemilihan program studi mungkin tidak tepat, pencapaian nilai yang tidak sesuai dengan harapan, risiko dikeluarkan dari universitas, adaptasi terhadap lingkungan baru, ketidakpastian dalam mengelola waktu, kurangnya kemampuan manajemen diri, hidup mandiri, kesulitan dalam pengaturan keuangan, kendala dalam hubungan antar individu, serta permasalahan dengan teman, dosen, pasangan, maupun keluarga [1].

Mengacu pada hasil studi pendahuluan yang telah dilaksanakan melalui metode wawancara pada lima mahasiswa yang saat ini sedang berada di tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA), tiga orang diantaranya mengatakan secara intensif mengalami gejala-gejala stres seperti pola dan jam tidur yang tidak teratur, penurunan nafsu makan, perasaan cemas, gelisah, serta adanya perasaan ketakutan. Kondisi tersebut banyak dialami oleh mahasiswa yang sedang berada di masa semester akhir pendidikan perkuliahan ataupun yang sedang mengerjakan tugas akhir. Mereka mengatakan stres karena tugas akhir atau skripsi yang belum kunjung selesai sementara waktu untuk penyelesaian tugas akhir sudah mendekati batas akhir, dan juga terkadang kondisi tersebut juga bisa diperparah dengan adanya tekanan dari orang-orang sekitar atau keluarga yang sering kali menanyakan kapan akan lulus atau menyelesaikan skripsi. Selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut pada diri mahasiswa tingkat akhir jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu, dan pada akhirnya semua kondisi diatas yang membentuk stress akademik pada mahasiswa[15].

Tidak jarang kondisi stress akademik ini dapat menyebabkan terjadinya efek berantai pada Mahasiswa tingkat akhir. Penelitian lain dengan responden mahasiswa Universitas Tribhuana Tunggadewi Malang, Sebagian besar (56,52%) mengalami stress berat. Data-data ini menguatkan fakta ketika sedang mengerjakan skripsi sebagian besar mahasiswa mengalami stress dan tekanan yang berat dari aspek akademik [16].

Sebagai manusia yang sudah dapat digolongkan sebagai dewasa awal, maka mahasiswa dianggap sebagai individu yang memiliki sistem kesadarnya sendiri untuk mengembangkan diri serta mencapai tujuan intelektualnya. Pendidikan di Tingkat universitas, tentunya berbeda dengan tingkat pendidikan menengah atas, sehingga pada tataran tingkat tersebut, faktor-faktor penyumbang stress akan menjadi lebih banyak dan tidak semua mahasiswa mampu untuk melakukan coping stress pada kondisi tersebut, sehingga pada kondisi ini, seseorang akan membutuhkan kemampuan yang mendukung untuk meminimalisir terjadinya stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Kemampuan seseorang dalam menjalankan proses kognitif, tindakan serta perasaan guna mencapai apa yang menjadi tujuannya, kondisi tersebut adalah apa yang disebut dengan regulasi diri [17].

Salah satu hal yang dapat membantu untuk menekan terbentuknya kondisi stress adalah dengan mengimplementasikan regulasi diri. Pengertian regulasi diri adalah kemampuan manusia sebagai individu yang dapat mengatur diri sendiri, memberikan pengaruh pada perilaku, dengan cara mengendalikan lingkungan, membentuk dukungan secara pemikiran, menerima segala akibat yang ditimbulkan dari tingkah laku. Regulasi diri juga dapat diartikan sebagai proses ketika individu dapat mengendalikan pencapaian melalui tindakan yang dilakukan, memberikan penilaian kesuksesan mereka saat berhasil mencapai tujuan. Sebuah pembelajaran yang mengajarkan individu untuk dapat mengatur dirinya [6]. Pembelajaran yang terdapat didalamnya meliputi : Pengaturan yang meliputi proses kognitif dan akan dimunculkan menjadi sebuah perilaku yang memiliki tujuan dan konsisten. Sedangkan regulasi diri adalah suatu proses aktif dan membangun peserta didik menetapkan tujuan untuk proses belajar mereka dan berusaha untuk memonitor, mengatur dan mengontrol kognisi, motivasi dan tingkah laku mereka, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan [18].

Melalui kemampuan yang kompleks pada saat merespon impuls yang ada disekitarnya, maka regulasi diri menjadi peranan penting bagi individu untuk membantu mencapai meraih apa yang diinginkan. Mahasiswa dengan tingkat kapasitas inteligensi yang optimal, memiliki kepribadian, berada di dalam lingkungan rumah serta kampus yang supportif, perlu dibekali dengan kemampuan regulasi diri untuk mendapatkan hasil maupun prestasi yang maksimal. Kemampuan dalam membuat, mengontrol dan mengatur regulasi diri agar dapat sesuai dengan nilai-nilai yang dianut ataupun membantu mencapai target yang diinginkan, implementasi terhadap faktor-faktor pembentuk Regulasi Diri menjadi peranan penting dalam kebutuhan akan pencapaian individu. Regulasi diri tidak hanya bertujuan untuk mencapai target, akan tetapi juga untuk meminimalisir terjadinya gangguan lingkungan, impuls, kondisi emosional dan hal-hal penyebab stress pada seseorang [19]. Self-Regulated Learning (pengaturan diri dalam belajar) dapat diartikan sebagai titik dimana individu secara aktif melibatkan metakognisi, motivasi dan perilaku dalam proses belajar. Ada tiga faktor yang mempengaruhi Regulasi Diri, yaitu Individu (diri), Perilaku dan Lingkungan. Berdasarkan pengertian tersebut, maka tentu ada keterkaitan antara keberhasilan dalam menjalankan regulasi diri dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir [20].

Selain penelitian ini, hal yang dapat dilakukan untuk meminimalisir ataupun mencegah terjadinya stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir adalah dengan menjalankan apa yang disebut dengan manajemen waktu.

Manajemen waktu dapat didefinisikan dengan pengaturan diri dalam melakukan alokasi waktu secara efisien dan secara efektif dengan membuat rencana, membuat jadual, memiliki kendali terhadap waktu, serta memiliki tingkat prioritas terhadap target menurut kepentingan dan keinginan untuk lebih terorganisir [18] [1]. Kurangnya kemampuan mahasiswa terhadap pengelolaan manajemen waktu yang pada akhirnya membuat para mahasiswa megalokasikan penggunaan waktu secara tidak seimbang dapat berimbas pada hasil belajar mahasiswa itu sendiri. Atkison sendiri menjelaskan bahwa manajemen waktu adalah sebuah kompetensi yang berhubungan dengan segala bentuk usaha serta aktivitas pada individu yang dilakukan melalui perencanaan agar individu tersebut dapat mengoptimalkan waktu yang dimiliki secara maksimal. [8] mengemukakan bahwa pengaturan waktu yang tidak baik dapat menyebabkan stres akademik. [21] mengatakan kecemasan, manajemen waktu, dan kepuasan terhadap waktu luang yang semuanya merupakan predictor terhadap stress akademik pada penelitian multivarian. Manajemen waktu merupakan proses pengendalian waktu berdasarkan rangkaian kegiatan yang telah direncanakan dan ditinjau berdasarkan pada semua potensi serta kemungkinan yang kemudian dilakukan agar dapat berjalan secara maksimal melalui aktivitas pengontrolan di setiap prosesnya.

[13] mengemukakan bahwasannya manajemen waktu yang optimal akan mendukung individu dalam melakukan aktivitas prioritas dan krusial disetiap jam kerja. Memperkenalkan program pelatihan manajemen waktu (*time management training program*) dengan cara (1) Menetapkan tujuan dan prioritas; (2) Mekanisme manajemen waktu; (3) Pemilihan organisasi. Berdasarkan hal tersebut, maka Manajemen Waktu menjadi salah satu pilar penting dalam menjalankan Regulasi Diri bagi mahasiswa untuk mencapai apa yang menjadi tujuan akademisnya dan meminimalisir Stress Akademis pada mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.

Hal yang membedakan pada penelitian ini adalah karena menggunakan dua variabel, yaitu variabel  $X_1$  yaitu Regulasi diri dan variabel  $X_2$  yaitu Manajemen Waktu untuk mengukur pengaruh Stress Akademik, untuk mengetahui faktor-faktor dominan yang membentuk stress akademik berdasarkan dua variabel tersebut, yang mana pada penelitian penelitian terdahulu dengan tema sejenis hanya menggunakan satu variabel untuk mengetahui faktor-faktor pembentuk stress akademik. Sehingga mengacu pada hal tersebut menjadi tujuan peneliti untuk dapat mengetahui apakah terdapat pengaruh Regulasi Diri dan Manajemen Waktu terhadap Stress Akademik [21]. Penelitian ini juga memberikan kebaruan baru pada penelitian sejenis yang telah dilakukan sebelumnya, dimana pada penelitian ini menggunakan dua variabel berbeda sebagai pendekatannya.

## II. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stress akademik. dimana menurut Echdar (2017), pendekatan metode kuantitatif sebagai metode yang lebih menekankan pada aspek pengukuran secara obyektif terhadap fenomena sosial, yang dijabarkan dalam beberapa komponen masalah, variabel dan indikator, dan setiap variabel yang ditentukan diukur dengan memberikan simbol-simbol angka yang berbeda sesuai dengan kategori informasi yang berkaitan dengan variabel tersebut. dengan melibatkan populasi yaitu Mahasiswa.

Populasi sendiri menurut Sugiyono (2019) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik Kesimpulan. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sedangkan sampel Menurut Sugiyono (2019) adalah merupakan bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, yang mana adalah merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Pemilihan sampel untuk penelitian ini dilakukan secara accidental sampling. Menurut Sugiyono (2019) teknik accidental sampling merupakan teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang

kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok dengan kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti dan pada penelitian ini kriteria sampel yang digunakan adalah (a). Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, (b). Sedang memasuki semester akhir perkuliahan. Dengan jumlah POPULASI sebanyak 2000 mahasiswa, maka sampel berjumlah sebanyak 322 sampel mengacu pada tabel krejcie morgan dengan taraf sebesar 10% dari total keseluruhan populasi.

Teknik pengumpulan data menggunakan 3 skala psikologi, yaitu regulasi diri, manajemen waktu dan stress akademik. Skala regulasi diri memiliki 3 aspek dimensi yang terdiri dari metakognitif dengan indikator (dapat merencanakan kegiatan dengan baik, dapat menginstruksikan diri, dapat mengukur kemampuan diri sendiri), motivasi dengan indikator (menetapkan tujuan dan target, keinginan melakukan kegiatan dengan baik, mengerti kebutuhan dasarnya, adanya keyakinan diri dalam merealisasikan tujuan) dan behaviour (mampu mengobservasi diri, menyusun rencana dan aktivitas menjalankan secara konsisten, mampu mengajak lingkungan sosial menjadi pendukung mencapai tujuan). Jumlah pernyataan pada skala tersebut sebanyak 23 item, dibagi menjadi 15 item pernyataan favourable dan 8 pernyataan unfaourable dengan rentang penilaian 1 sampai dengan 4 poin. 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju. Adapun reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,937 (reliabilitas tinggi).

Skala manajemen waktu memiliki 4 aspek dimensi yang terdiri dari penetapan tujuan dan prioritas dengan indikator (memiliki daftar kegiatan yang dilakukan, mampu menentukan skala prioritas), preferensi terhadap organisasi dengan indikator (mampu mencegah permasalahan yang mungkin terjadi), mekanisme manajemen waktu dengan indikator (mampu dalam menjalankan pemanfaatan waktu dalam mengerjakan tugas), kontrol terhadap waktu dengan indikator (memegang kendali dalam menjalankan tugas yang harus dilakukan). Jumlah pernyataan pada skala tersebut sebanyak 20 item pertanyaan, dibagi menjadi 11 item pernyataan favourable dan 9 pernyataan unfaourable dengan rentang penilaian 1 sampai dengan 4 poin. 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju. Adapun reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,926 (reliabilitas tinggi).

Sementara pada skala stress akademik memiliki 4 aspek dimensi yang terdiri dari stress fisik dengan indikator (perubahan secara fisiologi pada tubuh ketika menghadapi ataupun berada dalam kondisi yang penuh stressor), stress emosi dengan indikator (adanya perasaan emosional negatif seperti mudah marah, perasaan cemas, menghindari lingkungan sosial, sedih, agresif), stress kognitif dengan indikator (muncul gejala pikiran yang tidak wajar, mudah lupa, sulit konsentrasi terhadap apa yang sedang dilakukan atau dikerjakan). Jumlah pernyataan pada skala tersebut sebanyak 15 item pertanyaan, dibagi menjadi 11 item pernyataan favourable dan 4 pernyataan unfaourable dengan rentang penilaian 1 sampai dengan 4 poin. 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, 4 = Sangat Setuju. Adapun reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,915 (reliabilitas tinggi).

Teknik analisa pada penelitian ini menggunakan uji regresi ganda dengan menggunakan *SPSS 28.0g* yang bertujuan untuk menguji pengaruh regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stress akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo semester akhir.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hasil penelitian yang dilakukan pada sebanyak 322 subjek dari total populasi sebanyak 2000 mahasiswa, dan pengolahan data dilakukan dengan menggunakan analisa regresi. Metode analisa regresi sendiri menurut Malhotra (2004), analisa regresi adalah prosedur statistik untuk menganalisa hubungan antara variabel dependen dan variabel independen.

Tabel 1.

Data Hasil Deskripsi Penelitian

	Regulasi Diri	Manajemen Waktu	Stress Akademik
<b>Valid</b>	322	322	322
<b>Missing</b>	0	0	0
<b>Mean</b>	69,61	60,71	47,12
<b>N of Items</b>	23	20	15
<b>Std. Deviation</b>	9,522	8,284	6,017

Mengacu pada Tabel 1 diatas, menunjukkan variabel  $X_1$  (regulasi diri) memiliki nilai mean sebesar 69,91 dengan standar deviasi 9,522 yang mengacu pada tingkat signifikansi sebesar  $\geq 0,05$  sehingga bisa dikatakan data berdistribusi dengan baik, sementara pada variabel  $X_2$  (manajemen waktu) memiliki nilai mean 60,71 dengan standar deviasi sebesar 8,284 pada tingkat signifikansi  $\geq 0,05$  yang berarti data juga berdistribusi dengan baik.

Tabel 2.  
Uji Regresi

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

Hasil analisis berdasarkan pada tabel 2 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.

Tabel 3.  
Sumbangan Efektif

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

Berdasarkan pada tabel 3, diketahui bahwa 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.

Dari keseluruhan data yang ditampilkan, menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara regulasi diri dan manajemen waktu terhadap stress akademik yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir khususnya di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri dan manajemen waktu memiliki peran penting dalam pengaruhnya terhadap stress akademik. Stress akademik yang dirasakan oleh para mahasiswa semester terakhir lebih banyak di dominasi oleh stress kognisi dan stress emosi seperti yang digambarkan pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.  
Prosentase dan Jenis Stress Akademik

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

Jika melihat pada hasil tabel 4 diatas, jenis stress akademik yang paling banyak dirasakan adalah stress kognitif yang mencapai 192 sampel atau 59% dari total sampel yang diambil. Stress kognitif tersebut 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 perkuliahananya.

Penelitian ini sejenis dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh [18] Wulandari (2018), dimana diketahui bahwasannya terdapat korelasi yang bersifat negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa. Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Fernandez et al., (2015) menunjukkan bahwa perilaku yang ditunjukkan oleh mahasiswa untuk mengatasi stressor dipengaruhi oleh dukungan sosial dan optimisme. Mahasiswa yang optimis dapat melihat aspek positif dari perkuliahan yang dijalannya dan menerima dukungan sosial untuk mengelola stresor. Selaras dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh Mubarok dan Hermaleni (2021) dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri dalam belajar memiliki kontribusi negatif pada stress akademik yang terjadi pada mahasiswa, yang mana hal ini ditunjukkan melalui setiap adanya terjadi peningkatan pada variabel regulasi diri dalam belajar, maka akan menurunkan tingkat stress akademik pada mahasiswa.

Dengan mampu melakukan regulasi diri serta manajemen waktu terkait bagaimana membagi tugas, mengatur ritme dan mengetahui bagaimana menghadapi situasi yang berpotensi menciptakan *stressor*, seseorang akan lebih mampu bertahan dari stress akademik sebagai mahasiswa tingkat akhir. 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.

Kehidupan perkuliahan yang kompleks dengan berbagai dinamikanya, membawa berbagai dampak khususnya pada mahasiswa tingkat akhir baik secara fisik maupun secara psikis. Oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir harus memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik agar mampu menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan sebagai mahasiswa akhir. Mahasiswa tingkat akhir harus mampu melakukan identifikasi terhadap sumber stress yang mereka hadapi untuk kemudian menentukan apa yang harus dilakukan agar terhindar dari kondisi stress khususnya stress akademik.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu proses pengambilan data dan sampel yang digunakan hanya dilakukan pada satu lokasi saja, yaitu pada Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, sehingga hasil yang didapat tidak dapat dilakukan generalisasi pada universitas lainnya yang juga memiliki mahasiswa tingkat akhir.

## VII. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan dan pengolahan data pada keseluruhan responden, dapat diketahui bahwa ada dampak yang sangat signifikan pada tingkat stress akademik dengan kemampuan mahasiswa dalam menjalankan regulasi diri dan manajemen waktu, dimana bagi mahasiswa yang tidak mampu menjalankan regulasi diri dan mengimplementasikan manajemen waktu dengan baik, pasti akan mengalami stress akademik, khususnya apabila mahasiswa tersebut sudah mulai berada di tingkat akhir perkuliahan yang notabene fokus mereka tidak hanya pada hal hal yang berhubungan dengan akademis saja, namun juga non akademis sebagai persiapan bekal mereka sebelum memasuki dunia kerja.

Dari semua pembahasan diatas, maka penting dalam hal ini yaitu bagi mahasiswa untuk mulai belajar menata dan membuat skala prioritas semua kebutuhan dan kegiatan mereka, membuat daftar dan mencatat rencana aktivitas serta tugas tugas yang harus diselesaikan sesuai dengan masing masing tenggang waktunya, sehingga tidak akan terjadi penumpukan tugas maupun benturan kegiatan baik yang bersifat akademis maupun non akademis. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk mekanisme pengambilan data bisa dilakukan dari beberapa lokasi atau beberapa universitas lainnya, sehingga hasil yang didapat dapat lebih bersifat generalis dan mewakili tema penelitian yang dilakukan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih untuk seseorang yang meninggalkan saya disaat menyelesaikan tugas akhir, saya menjadi termotivasi untuk segera lulus dan mencari pengganti yang lebih baik

## REFERENSI

- [1] I. Indria, J. Siregar, and Y. Herawaty, “Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru,” *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, vol. 13, no. 1, pp. 21–34, 2019.
- [2] G. A. Pertiwi, “Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 8, no. 4, p. 738, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.v8i4.5578.
- [3] K. I. Perdana and H. E. Wijaya, “Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Pediktor Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi,” vol. 19, pp. 186–198, 2021.
- [4] Manab Abdul, “Memahami Regulasi Diri Sebuah Tinjauan Konseptual, Seminarase Psychology Dan Humanity,” *Manajemen Pemasaran, In Media*, Yogyakarta., vol. 5, no. 3, pp. 248–253, 2015.

- [5] Hariaty, V. Elita, and A. Dilaluri, "Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Keperawatan Profesional (JKP)*, vol. 11, no. 1, pp. 1–7, 2023.
- [6] T. S. Nurfitriani and A. Setyandari, "Hubungan Regulasi Diri Dalam Belajar Terhadap Stres Akademik Mahasiswa KMPKS Yogyakarta," *Jurnal of Counseling and Personal Development*, vol. 4, no. 1, pp. 1–11, 2022.
- [7] S. A. Musabiq and I. Karimah, "Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa," *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*, vol. 20, no. 2, pp. 75–83, 2018.
- [8] C. A. Vinahapsari and Rosita, "Pelatihan manajemen waktu pada stres akademik pekerja penuh waktu," *Jurnal Bisnis Darmajaya*, vol. 06, no. 01, pp. 20–28, 2020.
- [9] I. Febriana and E. Simanjuntak, "Self Regulated Learning Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa," *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 9, no. 2, pp. 144–153, 2021, doi: 10.33508/exp.v9i2.3350.
- [10] A. F. Himmah and N. Shofiah, "Pengaruh Self efficacy dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Siswa," *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, vol. 1, no. 01, pp. 31–38, 2021, doi: 10.18860/jips.v1i01.14920.
- [11] K. Amitya, "Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang," *Universitas Indonesia*, 2019.
- [12] N. Z. Septiana, "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*, vol. 2, no. 1, pp. 49–64, 2021.
- [13] P. K. Putri, E. Risnawati, and P. Avati, "Stress Akademik Mahasiswa Semester Awal Dan Mahasiswa Semester Akhir: Studi Komparatif Dalam Situasi Pembelajaran Daring," *Jurnal Psikologi : Media Ilmiah Psikologi*, vol. 20, no. 2, 2022, doi: 10.47007/jpsi.v20i2.232.
- [14] M. Dara, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kecenderungan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Uin Ar Raniry Banda Aceh," no. 8.5.2017, pp. 2003–2005, 2022.
- [15] Bayantari, "Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran," vol. 6, pp. 609–618, 2022.
- [16] W. Musikhah and D. Nastiti, "Stres Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang Kuliah Sambil Bekerja Angkatan 2021," *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, vol. 2, pp. 1–6, 2022, doi: 10.21070/jims.v2i0.1543.
- [17] A. R. Affani, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Dalam Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19," *Universitas Muhammadiyah Malang*, 2021.
- [18] Sari, "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*, vol. 1, no. 3, pp. 1–6, 2017.
- [19] Dwi Mulyani Mustika, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa," *Educational Psychology Journal*, vol. 2, no. 1, pp. 43–48, 2020.
- [20] Suaibah Rani Isnaini, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi," *Universitas Muhammadiyah Malang*, 2021.
- [21] Majrika Rika Yasufi, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Remaja Sma Di Sma Yogyakarta," *Energies*, vol. 6, no. 1, pp. 1–8, 2018.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*