



Regulasi Diri dalam Belajar dan Hubungannya dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran

Ni Made Bayantari^{1*}, Suyasning Hastiko Indonesiani², Putu Indah Budi Apsari³ 

^{1,2,3} Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Warmadewa, Denpasar, Indonesia

*Corresponding author: putuindah51@yahoo.com

Abstrak

Regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah dimana regulasi diri merupakan proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai tujuan, akan tetapi penyebab stres pada mahasiswa kedokteran bermacam-macam, antara lain tempat tinggal yang jauh dari orangtua/keluarga, finansial, tugas-tugas perkuliahan yang menumpuk, kurangnya manajemen waktu dalam belajar dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran Universitas Warmadewa. Metode penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain pendekatan cross sectional, yang dilakukan pada 156 mahasiswa. Data dianalisis dengan SPSS 22.0. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan rerata skor stress akademik pada mahasiswa yang regulasi dirinya baik dibandingkan dengan mahasiswa yang regulasi dirinya kurang. Masing-masing memiliki hubungan signifikansi negatif. Dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif antara stres akademik dengan regulasi diri dimana semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah tingkat stres akademik. Direkomendasikan bahwa siswa harus mengurangi stres akademik dan meningkatkan pengaturan diri.

Kata kunci: Regulasi diri, Stres akademik, Mahasiswa tingkat pertama.

Abstract

Self-regulation can reduce stress and frustration and facilitate the implementation of problem-solving strategies where self-regulation is a process that is used to activate and maintain thoughts, behaviors and emotions to achieve goals, but the causes of stress in medical students vary, including places to live away from parents/family, finances, piling up college assignments, lack of time management in studying and academic achievement. Academic stress is a student's response to school or university academic activities that are stressful and cause feelings of discomfort, tension, and trigger behavioral changes. This study aims to determine the relationship between self-regulation in learning and academic stress in first year students of the Faculty of Medicine, University of Warmadewa. This research method is analytic observational design with cross sectional approach, which was conducted on 156 students. Data were analyzed by SPSS 22.0. The results showed that there was a difference in the average academic stress score for students with good self-regulation compared to students with less self-regulation. Each has a negative significance relationship. It can be concluded that there is a negative relationship between academic stress and self-regulation where the higher the self-regulation in learning, the lower the level of academic stress. It is recommended that students should reduce academic stress and improve self-regulation.

Keywords: *Self-regulation, Academic stress, Freshman.*

History:

Received : August 08, 2022
Revised : August 12, 2022
Accepted : October 03, 2022
Published : October 04, 2022

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 License



1. PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan respon peserta didik terhadap tuntutan sekolah ataupun universitas yang menekan dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketegangan dan perubahan tingkah laku (Filtri, 2017; H. Lubis et al., 2021). Stres Akademik yang dialami oleh mahasiswa pastinya berdampak pada hasil prestasi belajar mereka (H. Lubis et al., 2021; Shaunessy-Dedrick et al., 2015). Stres akademik dipengaruhi banyak hal seperti manajemen waktu, tuntutan akademik serta lingkungan akademik (Pertiwi, 2020; Saniskoro & Akmal, 2017). Stres tidak hanya berdampak negatif tetapi juga memiliki dampak positif terhadap mahasiswa, yaitu berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri (Adrian, F.

A. et al., 2021; Ambarwati et al., 2019). Stres tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu (Ambarwati et al., 2019; Cantrell et al., 2017). Namun bila dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan akademik (Ansyah et al., 2019; Hamzah & Hamzah, 2020). Selain itu juga dapat memicu seseorang untuk berperilaku negative, seperti merokok, alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Ambarwati et al., 2019; Zulkhairi & Nurchayati, 2018).

Prevalensi kejadian stres menurut WHO tergolong cukup tinggi, yaitu dialami oleh lebih dari 350 juta penduduk di dunia dan berada di peringkat ke-4 penyakit di dunia (Ambarwati et al., 2019; Andriati et al., 2020; Ansyah et al., 2019). Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3%. Menurut penelitian terdahulu mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua justru memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa di tahun-tahun yang lain (Jeong, E. J. et al., 2019; Rahayu & Arianti, 2020). Sumber stres dapat berasal dari beberapa hal, antara lain krisis, frustrasi, konflik, dan tekanan. Stres yang dialami mahasiswa tingkat pertama kebanyakan bersumber dari stres akademik, yaitu stres yang disebabkan karena pengaruh proses pembelajaran atau perkuliahan di kampus (Jeong, E. J. et al., 2019; Rosa et al., 2021). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sebesar 39,6-61,3%. Sementara itu, prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7- 71,6%. Pemicu stres pada mahasiswa di dunia dan di Indonesia terdiri dari berbagai faktor seperti fase adaptasi, fase transisi, regulasi diri yang kurang baik, serta tekanan baik dari keluarga maupun lingkungan (Adawiyah, 2016; Jeong, E. J. et al., 2019).

Stres akademik pada mahasiswa paling banyak terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dibandingkan dengan mahasiswa fakultas lain. Berdasarkan hasil penelitian seerupa didapatkan bahwa sekitar 50,8% mahasiswa FK UMP mengalami stres dan 49,2% tidak mengalami stres (Atika et al., 2020; Augusto et al., 2016). Mahasiswa kedokteran cenderung mengalami stres yang sangat tinggi apabila dibandingkan dengan program studi lain di sektor non-medis. Tingkat stres pada mahasiswa kedokteran cenderung berkisar dari 25% sampai 75%. Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran bermacam-macam, antara lain tempat tinggal yang jauh dari orangtua/keluarga, finansial, tugas-tugas perkuliahan yang menumpuk, kurangnya manajemen waktu dalam belajar dan prestasi akademik (Atika et al., 2020; Kiran & Javaid, 2020).

Kategori fakultas didapatkan juga penelitian yang mengkategorikan tingkat stres berdasarkan tingkatan mahasiswa tersebut. Pada penelitian terdahulu yang dilakukan pada Fakultas Kedokteran Universitas Lampung didapatkan hasil pada mahasiswa tahun pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 92 mahasiswa tahun pertama terdapat 4 orang (4,3%) mengalami stres ringan, 66 orang (71,7%) mengalami stres sedang, dan 22 orang (23,9%) mengalami stres berat (Erindana et al., 2021; Maulana et al., 2014). Sedangkan pada mahasiswa tahun kedua, hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 92 mahasiswa terdapat 10 orang (10,9%) mengalami stres ringan, 71 orang (77,2%) mengalami stres sedang, dan 11 orang (12%) mengalami stres berat. Pada hasil tersebut dapat kita lihat bahwa dua kali lipat lebih banyak mahasiswa tahun pertama mengalami stres berat daripada mahasiswa tahun kedua. Perbedaan tingkat stres pada mahasiswa tingkat pertama dan tingkat di atasnya bisa terjadi karena adanya fase transisi dan fase adaptasi. Mahasiswa tingkat pertama yang baru saja lulus dari bangku Sekolah Menengah Atas (SMA) tentu saja merasakan adanya perbedaan yang signifikan dalam proses pembelajaran (Mulya & Indrawati, 2017; Parjianto et al., 2021). Untuk menanggulangi stres yang dialami mahasiswa penting dilakukannya regulasi diri dalam belajar. Regulasi diri dapat mengurangi stres dan frustrasi serta

mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah dimana regulasi diri merupakan proses yang digunakan untuk mengaktifkan dan mempertahankan pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai tujuan. Apabila tujuan tersebut melibatkan belajar, maka disebut regulasi diri dalam belajar atau *Self-Regulated Learning (SRL)* (I. S. L. Lubis, 2018; Rodameria & Ediati, 2020). Penelitian serupa menyatakan mahasiswa dengan regulasi diri yang baik ditunjukkan dengan adanya kebiasaan belajar yang teratur serta mampu menerapkan strategi belajarnya untuk mencapai hasil yang baik sehingga dapat mengurangi stres akademik yang dialami (Rahimmatussalisa, R. & Sawitri, 2015). Pada penelitian sebelumnya didapatkan hubungan yang bermakna antara regulasi diri dengan stress akademik. Hasil ini memiliki makna bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik. Hubungan negatif berarti semakin tinggi regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa (Hj Ramli et al., 2018; Nurcahyani & Prastuti, 2020). Penelitian sebelumnya tentang regulasi diri pada mahasiswa fakultas kedokteran di Bali belum pernah dilakukan. Oleh karena itu penting dilakukan penelitian tentang Hubungan antara Regulasi Diri dalam Belajar dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode analitik dengan rancangan atau pendekatan penelitian yang digunakan adalah potong lintang atau *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa, dengan waktu penelitian yang dari bulan Maret hingga Mei tahun 2022. Populasi target dari penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Populasi terjangkau dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat pertama yang berstatus aktif di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Sampel ditentukan dengan teknik *total sampling*. Jumlah populasi adalah sebanyak 157 sehingga didapatkan jumlah responden yang diperlukan sebesar 157 mahasiswa. Data yang digunakan untuk dapat mendukung penelitian ini adalah data primer yang didapat langsung dari hasil pengisian kuesioner.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah regulasi diri dalam belajar. Skala regulasi diri menggunakan *Motivated strategies and learning questionnaire (MSLQ)* yang dikembangkan oleh peneliti, dipilihnya skala ini karena disusun berdasarkan sub-skala regulasi diri yaitu *elaboration, time & study environment management, organization* dan *effort regulation* yang sesuai dengan faktor yang mempengaruhi regulasi diri. Skala ini terdiri dari 22 item *favorable*. Sama dengan skala pada stres akademik, skala ini juga memakai model skala *Likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban dengan meniadakan alternatif jawaban ditengah (Sugiyono, 2018). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik. Skala stres akademik menggunakan *Student Academic Stres Scale (SASS)* dimana terdapat empat aspek yaitu fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif (Amalia & Nashori, 2021; Izzati et al., 2020). Skala ini terdiri dari 25 item pernyataan *favorable* dan menggunakan model skala *Likert* yang terdiri dari lima alternatif jawaban. Skala ini memiliki tujuan agar subjek bisa menentukan jawaban dan menghindari keragu-raguan terkait informasi yang diperoleh. Pengumpulan data yang terdapat dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan, yaitu persiapan dan pelaksanaan penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariate.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian dilakukan pada bulan Maret hingga Mei tahun 2022 terhadap mahasiswa kedokteran angkatan 2021. Berdasarkan data yang telah diperoleh, subjek penelitian dalam penelitian ini berjumlah 156 mahasiswa kedokteran yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan yang mana populasi awal 157 mahasiswa namun terdapat 1 mahasiswa yang cuti.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik		n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	61	39,1
	Perempuan	95	60,9
Usia	≥ 18 tahun	156	100
	< 18 tahun	0	0
Keikutsertaan Organisasi	≤ 1 organisasi	125	80,1
	> 1 organisasi	31	19,9

Berdasarkan [Tabel 1](#) dapat diketahui bahwa subjek dalam penelitian ini berjumlah 156 mahasiswa. 156 mahasiswa tersebut terdiri dari 61 mahasiswa laki-laki dengan persentase sebesar 39,1% dan 95 mahasiswa perempuan dengan persentase sebesar 60,9%. Mahasiswa usia ≥ 18 tahun berjumlah 156 orang dengan persentase 100%. Tidak ada mahasiswa yang berusia < 18 tahun. Mahasiswa yang mengikuti ≤ 1 organisasi berjumlah 125 mahasiswa dengan persentase 80,1%, sedangkan mahasiswa dengan > 1 organisasi berjumlah 31 mahasiswa dengan persentase 19,9%. Hasil penelitian yang berupa angka-angka, dideskripsikan agar memberikan manfaat dan gambaran mengenai subjek penelitian yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

Karakteristik	Mean ± SD	Minimum	Maximum
Skor Regulasi Diri	86,916 ± 7,722	64,0	105,0
Skor Stres Akademik	73,051 ± 14,381	35,0	99,0

Berdasarkan [Tabel 2](#) dapat diketahui bahwa rata-rata skor regulasi diri 86,916 dengan standar deviasi 7,722 dengan skor minimum 64 dan skor maximum 105. Sedangkan untuk rata-rata skor stress akademik 73,051 dengan standar deviasi 14,381 dengan skor minimum 35,0 dan skor maximum 99,0.

Tabel 3. Kategorisasi subjek pada skor skala stres akademik

Kategorisasi	Rentang Skor	n	%
Sangat rendah	< 56	24	15,4 %
Rendah	57 – 74	37	23,7 %
Sedang	75 - 80,2	34	21,3 %
Tinggi	80,3 – 84	26	16,7 %
Sangat tinggi	> 84	35	22,4 %
Total		156	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala stres akademik yang disajikan pada [Tabel 3](#), dapat dilihat untuk kategorisasi sangat rendah sebanyak 24 responden (15,4%), kategorisasi rendah sebanyak 37 responden (23,7%), kategorisasi sedang sebanyak 34

responden (21,3%), kategorisasi tinggi sebanyak 26 responden (16,7%), dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 35 responden (22,4%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah responden terbanyak terdapat pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 37 responden.

Tabel 4. Kategorisasi Subjek pada Skor Skala Regulasi Diri

Kategorisasi	Rentang Skor	n	%
Sangat rendah	< 82,4	31	19,8 %
Rendah	82,5 - 85	13	8,3 %
Sedang	86 - 88	45	28,8 %
Tinggi	89 - 92,6	36	23,1 %
Sangat tinggi	> 92,6	31	19,8 %
Total		156	100 %

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala regulasi diri yang disajikan pada Tabel 4, dapat dilihat untuk kategorisasi sangat rendah sebanyak 31 responden (19,8%), kategorisasi rendah sebanyak 13 responden (8,3%), kategorisasi sedang sebanyak 45 responden (28,8%), kategorisasi tinggi sebanyak 36 responden (23,1%), dan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 31 responden (19,8%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa jumlah responden terbanyak terdapat pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 45 responden.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui penyebaran data penelitian terdistribusi secara normal atau tidak. Distribusi sebaran data yang normal berarti data penelitian representatif atau dapat mewakili populasi yang ada, sebaliknya apabila sebaran data tidak normal berarti data penelitian tersebut tidak representatif atau tidak dapat mewakili keadaan populasi yang sebenarnya, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan pada populasi tersebut. Uji asumsi normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Data penelitian dapat diketahui terdistribusi secara normal apabila nilai $p > 0,05$ dan dikatakan tidak terdistribusi secara normal apabila nilai $p < 0,05$. Dalam uji ini juga dihitung Koefisien *Kolmogorov-Smirnov* dalam bentuk *Z score* (KS-Z). *Z Score* adalah suatu ukuran penyimpangan data dari nilai rata-ratanya yang diukur dalam satuan standar deviasinya. Jika nilainya terletak diatas rata-rata maka *Z score*-nya akan bernilai positif, sedangkan apabila nilainya dibawah nilai rata-rata maka *Z score*-nya akan bernilai negatif (de la Fuente et al., 2020).

Tabel 5. Uji Normalitas Data dengan Uji Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Koefisien KS-Z	Koefisien Singnifikasi (p)	Keterangan
Stres Akademik	4,051	0,234	Normal
Regulasi Diri	3,513	0,320	Normal

Hasil uji normalitas yang disajikan pada Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel stres akademik adalah $p = 0,234$ ($p > 0,05$) dengan nilai KS-Z = 4,051 yang berarti data terdistribusi dengan normal. Sedangkan hasil uji normalitas pada variabel regulasi diri dalam belajar memiliki nilai $p = 0,320$ ($p > 0,05$) dengan nilai KS-Z = 3,513 yang berarti data terdistribusi dengan normal. Berdasarkan uji asumsi yang telah dilakukan diketahui bahwa variable regulasi diri dalam belajar dan variabel stres akademik memiliki sebaran data normal, dan kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linier. Hal tersebut menunjukkan bahwa teknik pengujian hipotesis yang akan dilakukan menggunakan teknik korelasional *product moment pearson*, teknik ini memiliki kaidah yaitu apabila nilai signifikansi korelasi (p) lebih besar dari 0,05 atau $p > 0,05$ maka tidak terdapat korelasi antara

variabel independent dan variabel dependent. Sebaliknya apabila nilai signifikansi korelasi lebih kecil dari 0,05 atau $p < 0,05$ maka terdapat korelasi antara variabel independent dan variabel dependent.

Tabel 6. Uji Hipotesis Data dengan Uji Korelasi Pearson

Variabel	r	p	Keterangan
Regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik	-,702	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik yang disajikan pada [Tabel 6](#) menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = -,702$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik. Hubungan korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dapat diartikan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya.

Pembahasan

Penelitian ini diawali dengan deskripsi data penelitian untuk menentukan persentil yang kemudian skor regulasi diri dibagi menjadi lima kategorisasi, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala regulasi diri didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa tingkat pertama berada pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 45 responden (28,8%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana di Jakarta yang menyatakan bahwa mayoritas Mahasiswa Universitas X di Jakarta memiliki skor regulasi diri pada kategori sedang dengan prevalensi 69% (160 responden) ([de la Fuente et al., 2020](#)). Selain itu penelitian yang dilakukan di Universitas Malahayati di Lampung juga menunjukkan hasil yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki skor regulasi diri pada kategorisasi sedang dengan prevalensi sebesar 54,5% (67 responden) ([Hj Ramli et al., 2018](#)). Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta pada tahun 2018 dan tahun 2020 yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran berada pada skor regulasi diri kategorisasi tinggi dengan prevalensi sebesar 22,72% (50 responden) pada tahun 2018 dan sebesar 21,2% (31 responden) pada tahun 2020. Perbedaan hasil ini dikarenakan perbedaan jumlah subyek penelitian yang mempengaruhi rata-rata nilai skor dalam menentukan persentil ([de la Fuente et al., 2020](#); [Hj Ramli et al., 2018](#)).

Rendah atau tingginya regulasi diri suatu individu dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti motivasi dan manajemen waktu. Seperti yang diketahui regulasi diri yang rendah dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dalam mengatur berbagai stimulus yang ada sehingga ketidakmampuan tersebut dapat menghambat individu dalam menentukan sikap yang tepat untuk menghadapi berbagai stimulus yang muncul, sehingga dapat menyebabkan individu tidak dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal yang akhirnya menyebabkan kebobrokan. Regulasi diri yang kurang efektif dapat menimbulkan perilaku agresif, sedangkan individu yang memiliki regulasi diri yang efektif akan lebih mampu mengendalikan dirinya ([Hj Ramli et al., 2018](#)). Skor regulasi diri dengan kategorisasi sedang sesuai dengan hasil penelitian menunjukkan rata-rata mahasiswa kedokteran tingkat pertama mampu mengatur waktu serta memotivasi diri dalam menjalankan tanggung jawab seperti membuat tugas tepat waktu serta giat mempelajari materi dengan mencari sumber-sumber bacaan lain.

Stres Akademik

Pada penelitian ini didapatkan bahwa mayoritas skor stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa memiliki tingkat pertama berada pada kategorisasi rendah yaitu sebanyak 37 responden (23,7%) dengan urutan kedua berada pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 35 responden (22,4%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Universitas Sam Ratulangi Manado tahun 2014 yang meneliti tentang tingkat stres mahasiswa reguler dan ekstensi pada program studi keperawatan dengan hasil bahwa baik pada mahasiswa reguler maupun ekstensi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori stres rendah dengan prevalensi sebesar 56% pada mahasiswa reguler dan 84% pada mahasiswa ekstensi (Ansyah et al., 2019). Hasil yang berbanding terbalik diperlihatkan oleh penelitian Universitas Mulawarman di Samarinda tahun 2021 yang menyatakan mayoritas mahasiswa berada pada stress akademik kategori tinggi sebanyak 55 orang (27%) dengan urutan kedua berada pada kategori rendah sebanyak 48 orang (21%) (H. Lubis et al., 2021).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta pada tahun 2018 dan tahun 2020 yang menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Kedokteran berada pada skor stres akademik kategorisasi tinggi dengan prevalensi sebesar 22,72% (50 responden) pada tahun 2018 dan kategorisasi sedang sebesar 21,2% (31 responden) pada tahun 2020. Perbedaan hasil ini dikarenakan perbedaan jumlah subyek penelitian yang mempengaruhi rata-rata nilai skor dalam menentukan persentil (de la Fuente et al., 2020; Hj Ramli et al., 2018). Selain dipengaruhi oleh rata-rata nilai skor, kategori rendah atau tingginya stres juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti penyebab dan cara mengatasi stress. Stres akademik terjadi akibat adanya tekanan dalam kondisi persaingan akademik untuk saling menunjukkan prestasi serta keunggulan individu sehingga membuat mereka merasa terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan akademis. Menurut Busari (2014) penyebab terjadinya stres akademik diantaranya adalah terlalu banyaknya tugas, kompetisi yang terjadi antar mahasiswa, kegagalan, faktor finansial, hubungan yang kurang baik antara mahasiswa dengan dosen serta masalah yang terjadi di lingkungan rumah (Gatari, 2020; Simbolon, 2015).

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Pada penelitian ini terdapat hipotesis yang diajukan, yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Berdasarkan dari hasil penelitian setelah dilakukan uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik dengan hasil uji hipotesis $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = -,702$. Korelasi negatif yang dimaksud adalah semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka tingkat stres akademik yang dialami semakin rendah, sebaliknya semakin rendah regulasi diri dalam belajar yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya. Penelitian ini sesuai dengan penelitian serupa yang dilakukan di Yogyakarta yang dilakukan pada 220 mahasiswa kedokteran Universitas Islam Indonesia angkatan 2015 dan 2016 dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik dengan hasil uji hipotesis menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan $r = -,486$. Perbedaan pada penelitian di Universitas Warmadewa dengan penelitian di Universitas Islam Indonesia hanya pada teknik korelasi yang digunakan yang mana pada penelitian yang dilakukan di Universitas Islam Indonesia menggunakan Uji *Spearman* karena adanya ketidaknormalan distribusi pada salah satu data sedangkan pada penelitian di Universitas Warmadewa menggunakan *product moment pearson* karena distribusi data yang normal. Penelitian serupa juga pernah dilakukan di Pekanbaru yang

dilakukan pada 287 siswa SMAN 2 Pekanbaru dan didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara self regulated learning dengan tingkat stres akademik dengan hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$) dengan $r = -,191$. Perbedaan pada penelitian ini hanya pada subyek penelitian yang mana menggunakan siswa SMA. Sedangkan teknik korelasi yang digunakan sama yaitu *product moment pearson* karena distribusi data yang normal.

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa individu dengan regulasi diri yang kurang baik akan menyebabkan individu tidak mampu mengontrol perilakunya, sehingga kondisi tersebut menyebabkan individu merasa tertekan atau stres (Ekawanti & Mulyana, 2016; Pangemanan & Bidjuni, 2017). Regulasi diri ternyata bisa mengatasi berbagai tekanan yang ada dalam kehidupan seseorang, individu yang melakukan regulasi diri dengan baik memiliki lebih banyak respon adaptif untuk mengatasi stres dalam kehidupannya dan mampu berhadapan dengan stressor. Berdasarkan hasil yang telah diperoleh peneliti membuktikan bahwa regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa memberikan sumbangsih dalam terjadinya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut dibuktikan dengan mahasiswa yang mampu meregulasi diri dengan baik dalam pembelajaran mampu mengurangi resiko terjadinya stres akademik. Berdasarkan penjelasan tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini terbukti, yaitu terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

4. SIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. Menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa.

5. UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

6. DAFTAR RUJUKAN

- Adawiyah, W. (2016). Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas Di Pondok Pesantren. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 228–245. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3523>.
- Adrian, F. A., Putri, V. S., & Suri, M. (2021). Psikologi Perkembangan. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 66–73. <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.276>.
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas dan Efikasi Diri dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36–55. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702>.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>.
- Andriati, R., Indah, F. P. S., & Yunita, R. (2020). Determinan Adversity Quotient dan Kemampuan Berpikir Kritis Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sudah Bekerja. *Edu Masda Journal*, 4(2), 145–154. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v4i2.105>.

- Ansyah, E. H., Muassamah, H., & Hadi, C. (2019). Tadabbur surat Al-Insyirah untuk menurunkan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 2(1), 9–18. <https://doi.org/10.15575/jpib.v2i1.3949>.
- Atika, Z. A., Rahmi, E., & Pujiastuty, A. (2020). Hubungan Stres dengan Temporomandibular Disorder pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Andalas. *Andalas Dental Journal*, 8(1), 14–23. <https://doi.org/10.25077/adj.v8i1.193>.
- Augusto, V. G., Perina, K. C. B., Penha, D. S. G., Santos, D. C. A. D., & Oliveira, V. A. S. (2016). Temporomandibular dysfunction, stress and common mental disorder in university students. *Acta Ortopedica Brasileira*, 24, 330–333. <https://doi.org/10.1590/1413-785220162406162873>.
- Cantrell, M. L., Meyer, S. L., & Mosack, V. (2017). Effects of simulation on nursing student stress: An integrative review. *Journal of Nursing Education*, 56(3), 139–144. <https://doi.org/10.3928/01484834-20170222-04>.
- de la Fuente, J., Amate, J., González-Torres, M. C., Artuch, R., García-Torrecillas, J. M., & Fadda, S. (2020). Effects of levels of self-regulation and regulatory teaching on strategies for coping with academic stress in undergraduate students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00022>.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi diri dengan burnout pada guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113–118. <https://doi.org/10.26740/jptt.v6n2.p113-118>.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–17. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>.
- Filtri, H. (2017). Perkembangan Emosional Anak Usia Dini Usia 5-6 Tahun Ditinjau dari Ibu yang Bekerja. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(1), 32–38. <https://doi.org/10.31849/paudlectura.v1i1.501>.
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>.
- Hj Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. <https://doi.org/10.3390/bs8010012>.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: a psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7). <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>.
- Jeong, E. J., Ferguson, C. J., & Lee, S. J. (2019). Pathological gaming in young adolescents: A longitudinal study focused on academic stress and self-control in South Korea. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 2333–2342. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01065-4>.
- Kiran, F., & Javaid, A. (2020). Students' perceptions of factors for academic failure in pre-clinical years of a medical school. *JPMA: The Journal of the Pakistan Medical Association*, 70(5), 803–808. <https://doi.org/10.5455/jpma.19548>.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31–39. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>.

- Maulana, Z. F., Soleha, T. U., Saftarina, F., & Siagian, J. M. C. (2014). Perbedaan Tingkat Stres antara Mahasiswa Tahun Pertama dan Tahun Kedua di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4). <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/255/253>.
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>.
- Nurcahyani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.v24i2.161>.
- Pangemanan, D., & Bidjuni, H. (2017). Hubungan Regulasi Diri Dengan Semangat Kerja Perawat Di Rumah Sakit Jiwa Prof Dr. VI Ratumbusang Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1). <https://doi.org/10.35790/jkp.v5i1.25165>.
- Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 118–135. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135>.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>.
- Rahimmatussalisa, R., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Stres Akademik (Studi Pada Siswa Pondok Pesantren Yang Bersekolah Di Sma Futuhiyyah Mranggen Demak). *Jurnal EMPATI*, 4(2), 26–30. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14977>.
- Rodameria, A. A., & Ediaty, A. (2020). Strategi Koping terhadap Stres dengan Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Tingkat Pertama. *Jurnal Empati*, 7(3), 886–891. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21743>.
- Rosa, N. N., Retnaningsih, L. E., & Jannah, M. (2021). Pengaruh strategi koping stres mahasiswa terhadap stres akademik di era pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 103–111. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v2i2.250>.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>.
- Shaunessy-Dedrick, E., Suldo, S. M., Roth, R. A., & Fefer, S. A. (2015). Students' perceptions of factors that contribute to risk and success in accelerated high school courses. *The High School Journal*, 98(2), 109–137. <https://doi.org/10.1353/hsj.2015.0002>.
- Simbolon, I. (2015). Reaksi stres akademis mahasiswa keperawatan dengan sistem belajar blok di fakultas keperawatan x bandung. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 1(1), 29–37. <https://doi.org/10.35974/jsk.v1i01.16>.
- Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R D*. CV Alfabeta.
- Zulkhairi, A., & Nurchayati, S. (2018). Studi Deskriptif Kualitatif: Persepsi Remaja Terhadap Perilaku Menyimpang. *Jurnal Ners Indonesia*, 8(2), 145–157. <https://doi.org/10.31258/jni.8.2.145-157>.