

PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DALAM MENGHADAPI STRES AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Harkit Zuhroni

¹International Open University, Indonesia

*Email korespondensi: harkit.zuhroni@student.iou.edu.gm

Riwayat Artikel:

Diajukan: Januari 2026

Diterima: Februari 2026

Diterbitkan: Maret 2026

Abstract

Academic stress is a common psychological issue experienced by final-year university students, particularly in facing thesis completion and graduation requirements. This study aimed to examine the influence of self-regulated learning (SRL) and psychological well-being (PWB) on academic stress among final-year students. The research employed a quantitative approach with an Cross-Sectional design. The participants were final-year students who were in the process of completing their undergraduate thesis. A total of 90 students were selected using a saturated sampling technique. Data were collected through validated and reliable self-report questionnaires measuring academic stress, self-regulated learning, and psychological well-being. The data were analyzed using multiple linear regression with the assistance of SPSS. The results indicated that partially, self-regulated learning did not have a significant effect on academic stress ($p > .05$) with a contribution of 0.8% ($R^2 = .008$) and a negative direction. Similarly, psychological well-being did not show a significant effect on academic stress ($p > .05$) with a contribution of 0.2% ($R^2 = .002$) and a negative direction. Simultaneously, self-regulated learning and psychological well-being did not significantly predict academic stress, with a coefficient of determination of 1.3% ($R^2 = .013$), indicating that 98.7% of the variance in academic stress was influenced by other factors outside the research model.

Keywords: Academic Stress, Self-Regulated Learning, Psychological Well-Being, Final-Year Students, Multiple Linear Regression.

Abstrak

Stres akademik merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam menghadapi tuntutan penyelesaian skripsi dan persiapan kelulusan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh self-regulated learning (SRL) dan psychological well-being (PWB) terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain Cross-Sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode non-probability sampling dengan jumlah responden sebanyak 91 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik, skala self-regulated learning, dan skala psychological well-being yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial self-regulated learning tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p > 0,05$) dengan kontribusi sebesar 0,8% dan arah hubungan negatif. Psychological well-being juga tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ($p > 0,05$) dengan kontribusi sebesar 0,2% dan arah hubungan negatif. Secara simultan, self-regulated learning dan psychological well-being tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai koefisien

determinasi sebesar 1,3%, yang berarti sebagian besar variasi stres akademik (98,7%) dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Kata kunci: 3-5 kata atau frase yang penting, spesifik atau representatif bagi artikel ini

PENDAHULUAN

Dalam beberapa waktu terakhir, permasalahan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir semakin menjadi sorotan penting dalam ranah pendidikan tinggi. Stres akademik merupakan kondisi yang banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya mereka yang berada pada jenjang akhir masa studi. Stres akademik dapat dipahami sebagai bentuk tekanan yang dirasakan individu akibat berbagai faktor atau sumber stres yang berasal dari lingkungan akademik (Rahmawati, 2016). Gadzella dan Masten menjelaskan bahwa stres akademik mencakup respons individu yang bersifat emosional, fisik, kognitif, maupun perilaku, yang muncul ketika individu dihadapkan pada beragam tuntutan dan tekanan dalam konteks akademik (Rahayu et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati (2017) menunjukkan bahwa dari total 395 mahasiswa yang diteliti, sebanyak 2% atau 12 mahasiswa berada pada kategori stres akademik sangat tinggi, 28% atau 136 mahasiswa mengalami tingkat stres tinggi, 49% atau 239 mahasiswa berada pada tingkat stres sedang, 16% atau 80 mahasiswa termasuk dalam kategori stres rendah, dan 4% atau 20 mahasiswa berada pada tingkat stres sangat rendah. Kondisi stres akademik muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan tuntutan akademik yang dihadapi dengan kemampuan yang dimilikinya (Prasetyawan & Ariati, 2020).

Stres akademik dapat dipicu oleh berbagai faktor, antara lain akumulasi tugas perkuliahan, padatnya jadwal dan aktivitas akademik, serta keterlibatan mahasiswa dalam berbagai kegiatan nonakademik seperti kepanitiaan Unit Kegiatan Mahasiswa maupun aktivitas lain di luar perkuliahan. Meskipun stres akademik berpotensi dialami oleh seluruh mahasiswa, temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir merupakan kelompok yang paling rentan mengalami peningkatan tingkat stres. Kerentanan ini terutama disebabkan oleh kompleksitas tuntutan akademik dan beban studi yang semakin meningkat pada fase akhir masa perkuliahan.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tantangan khusus dalam menyelesaikan studi mereka, salah satunya adalah tugas akhir atau skripsi. Pada fase ini, tuntutan akademik meningkat, salah satu tuntutan terbesar adalah penyusunan skripsi, yang sering kali memunculkan tekanan internal maupun eksternal, seperti tuntutan keluarga, harapan pribadi, hambatan metodologis, dan keterbatasan waktu. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa lebih rentan mengalami kecemasan akademik. Disisi lain mahasiswa juga membutuhkan pengaturan waktu, motivasi, pengelolaan stres, strategi belajar, dan interaksi dengan pembimbing. Pada fase akademik yang menuntut kemampuan pengelolaan diri, ketahanan mental, serta regulasi emosi yang lebih tinggi dibandingkan fase perkuliahan sebelumnya maka salah satu kapasitas penting yang membantu mahasiswa menyelesaikan tahap ini secara efektif adalah kemampuan belajar yang disebut *Self Regulated Learning (SRL)* yaitu kemampuan individu untuk mengatur kognisi, motivasi, dan perilaku belajarnya sendiri guna mencapai tujuan belajar.

Stres akademik merupakan bentuk kecemasan yang muncul karena adanya tuntutan atau situasi akademik yang dinilai mengancam kemampuan individu (Putri & Dewi, 2021). Emosi cemas ini dapat mengganggu proses berpikir, konsentrasi, serta efektivitas penyelesaian tugas akademik (Santrock, 2019). Mahasiswa tingkat akhir sering melaporkan gejala berupa kekhawatiran berlebihan, sulit fokus, takut gagal, serta munculnya sensasi fisik seperti tegang atau pusing ketika menghadapi tugas akhir.

Di sisi lain, kemampuan mengatur diri dalam belajar atau Self-Regulated Learning (SRL) merupakan salah satu faktor internal penting yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik. SRL didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa dalam mengontrol proses belajar mereka melalui perencanaan, monitoring, pengaturan strategi, dan evaluasi diri secara mandiri (Zimmerman, 2000). Individu dengan SRL tinggi cenderung menetapkan tujuan yang jelas, mengelola waktu secara efektif, serta mampu mengevaluasi kemajuan belajar secara objektif, sehingga tekanan akademik dapat dikelola dengan lebih adaptif (Rachmah & Fitriana, 2020).

Menurut Yoyoh (2022) SRL merujuk pada proses di mana individu secara sadar mengatur proses belajarnya sendiri melalui tiga fase utama : (1) pra aksi (perencanaan dan pengaturan tujuan), (2) aksi (pelaksanaan strategi dan monitoring), dan (3) refleksi / metaevaluasi hasil belajar. Mahasiswa yang memiliki SRL tinggi cenderung menetapkan tujuan yang jelas, memilih strategi belajar yang sesuai, memonitor kemajuan, mengevaluasi hasil, dan jika perlu mencari bantuan.

Sebelumnya, penelitian Febriana, I., & Simanjuntak (2021) menunjukkan bahwa self-regulated learning (SRL) adalah kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilaku demi mencapai tujuan belajar dan berkaitan kuat dengan stres akademik. Dalam studi di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, ditemukan bahwa mahasiswa dengan SRL tinggi cenderung memiliki stres akademik rendah. Selain itu, penelitian pada mahasiswa kedokteran juga menunjukkan korelasi negatif antara self-regulation dan stres akademik. Namun, tidak semua studi menemukan hubungan signifikan, dalam riset mahasiswa kedokteran di Tarumanagara University, SRL tidak berkorelasi secara signifikan dengan stres akademik (Himawan, A. G., & Widjaja, Y. (2023)).

Di sisi lain, psychological well-being (PWB) merupakan faktor penting dalam menghadapi stres. Well-being psikologis mencakup berbagai dimensi seperti self-acceptance, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, dan otonomi. Stres akademik yang tinggi cenderung mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebuah studi longitudinal baru-baru ini menemukan bahwa stres akademik terkait dengan penurunan well-being psikologis, serta perubahan fisiologis dan perilaku kesehatan (BMC Psychology, (2024)). Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa kombinasi antara self-kontrol dan stres akademik memprediksi well-being psikologis mahasiswa.

Dalam konteks pendidikan modern, terdapat juga faktor-faktor tambahan seperti kemampuan literasi digital dan regulasi diri digital yang dapat memengaruhi hubungan antara kecerdasan emosional, SRL, dan stres akademik. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa digital literacy dan self-regulation dapat memediasi hubungan antara emotional intelligence dan stres akademik (BMC Medical Education, (2024)).

Namun demikian, pendekatan SRL dan PWB dalam psikologi modern umumnya berlandaskan paradigma sekuler yang menekankan fungsi kognitif dan penyesuaian diri terhadap lingkungan, tanpa secara eksplisit memasukkan dimensi spiritual. Dalam konteks mahasiswa Muslim, dimensi spiritual justru memiliki peran sentral dalam membentuk ketahanan psikologis. Oleh karena itu, integrasi perspektif Psikologi Islam menjadi relevan untuk memperkaya pemahaman mengenai regulasi diri dan kesejahteraan psikologis.

Dalam khazanah Islam, konsep regulasi diri telah lama dibahas melalui istilah seperti mujahadah (kesungguhan mengendalikan diri), muraqabah (kesadaran akan pengawasan Allah), dan muhasabah (evaluasi diri). Abu Hamid Al-Ghazali menjelaskan bahwa manusia perlu melakukan riyadhah an-nafs (latihan jiwa) secara berkelanjutan agar mampu mengendalikan dorongan internal yang dapat menghambat pencapaian tujuan. Regulasi diri dalam perspektif Al-Ghazali tidak hanya bertujuan mencapai keberhasilan duniawi, tetapi juga membentuk keseimbangan jiwa dan kedekatan dengan Allah (Al-Ghazali, 2011; Quasem, 1975).

Selanjutnya, Ibn Qayyim al-Jawziyya menekankan bahwa hati (qalb) merupakan pusat pengendali perilaku manusia. Kondisi hati yang tidak stabil dapat melahirkan kegelisahan dan kecemasan, sedangkan hati yang sehat menghasilkan ketenangan (tuma'ninah). Perspektif ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam Islam tidak hanya berkaitan dengan fungsi psikologis, tetapi juga kondisi spiritual individu (Ibn Qayyim, 2004).

Konsep kesejahteraan dalam Islam juga dikenal dengan istilah sa'ādah (kebahagiaan hakiki), yaitu kondisi jiwa yang seimbang antara aspek kognitif, emosional, dan spiritual. Pemikiran ini diperkuat oleh tokoh psikologi Islam kontemporer seperti Malik Badri, yang menegaskan bahwa pemisahan dimensi spiritual dari psikologi dapat menyebabkan reduksi makna kesejahteraan manusia (Badri, 1979; 2018). Dengan demikian, Psychological Well-Being dalam perspektif Islam mencakup ketenangan hati, makna hidup berbasis ibadah, serta keseimbangan hubungan dengan Allah dan sesama manusia.

Penelitian Yoyoh dkk (2024) menemukan bahwa SRL berkorelasi positif dengan efikasi diri pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa SRL berkaitan dengan berbagai hasil akademik positif, seperti prestasi akademik, efikasi diri, dan pengurangan prokrastinasi. Sebagai contoh, penelitian oleh Elok Faiqoh Maulidiyah dkk (2024) menemukan bahwa SRL berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Penelitian lain menunjukkan bahwa SRL mempunyai hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Fina & Nurfi, 2024).

Pada mahasiswa tingkat akhir, pengalaman tugas akhir membawa beban tambahan, seperti kebutuhan untuk merencanakan dan melaksanakan penelitian, menulis skripsi, menghadapi dosen pembimbing, dan memenuhi tenggang waktu. Dengan demikian, penting untuk mengetahui Seberapa besar kontribusi relatif SRL dan PWB pada mahasiswa tingkat akhir, seberapa baik mereka mengatur diri, faktor apa yang mendukung atau menghambat, dan bagaimana hal ini berdampak pada penyelesaian studi.

Di Indonesia, beberapa penelitian spesifik terhadap mahasiswa tingkat akhir telah dilakukan, misalnya, penelitian di Kota Makassar menemukan hubungan positif antara SRL dan resiliensi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian Sarajar (2016) pada mahasiswa tingkat akhir

menunjukkan bahwa pelatihan SRL berhasil menurunkan prokrastinasi dalam penyelesaian skripsi. Penelitian di Kota Salatiga (Insania Ardila & Dewita Karema Sarajar 2023) menunjukkan bahwa SRL tidak berhubungan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir ($r = -0,051$; $p = 0,293$). Penelitian lain di Kota Salatiga (Putri Divani Pareallo dkk, 2024) justru menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara SRL dengan stres akademik pada mahasiswa penyelesaian tugas akhir.

Walaupun ada banyak penelitian di universitas umum, kurangnya studi di institusi dengan karakteristik pesantren atau kampus Islam tradisional, seperti STITMA Yogyakarta, menjadi gap penting. Di STITMA, mahasiswa tidak hanya menghadapi beban akademik perguruan tinggi tetapi juga tuntutan pesantren dan nilai-nilai religius, yang bisa memperkuat atau melemahkan strategi regulasi diri dan kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini belum banyak dieksplorasi secara empiris.

Data berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingginya stres akademik tidak hanya disebabkan oleh beban tugas, tetapi juga oleh kemampuan mengatur diri dalam belajar (self-regulated learning/SRL) dan kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang dimiliki individu. Untuk mendukung identifikasi masalah, peneliti melakukan mini-survey dan wawancara pendahuluan terhadap beberapa mahasiswi tingkat akhir dari berbagai program studi di STITMA.

Salah satu mahasiswi dari Program Pendidikan Bahasa Arab menyampaikan "Setiap kali dosen minta revisi, saya merasa agak cemas. Kalau sudah dekat deadline, terkadang saya insomnia. Pikiran terus muter soal skripsi. Sebenarnya mau konsultasi, tapi takut kalau dibilang belum siap. Kalau bimbingan lama dibalas, saya malah tambah cemas. Saya tahu harusnya bisa, tapi kok rasanya saya gak cukup pintar ngerjain skripsi. Saya udah niat nyicil, tapi akhirnya ngerjainnya mepet karena bingung nentuin target. Motivasi naik turun. Kadang semangat, tapi besoknya drop lagi.

Sementara itu, partisipan lain, seorang mahasiswi dari Program Studi Pendidikan Agama Islam, mengungkapkan "Masa perkuliahan pada semester akhir saya rasakan jauh lebih berat dibandingkan semester-semester sebelumnya. Jika pada awal kuliah saya masih merasa menikmati proses belajar, saat ini beban terasa meningkat karena harus menyelesaikan skripsi. Terkadang saya mengalami kesulitan dalam mengatur waktu. Rasa lelah setelah mengerjakan aktivitas asrama sering kali membuat saya kurang optimal dalam mengerjakan tugas akademik, ditambah dengan adanya tuntutan dari orang tua agar saya dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

Ringkasan Gap wawancara beberapa mahasiswi yang peneliti dapatkan yaitu stres akademik tinggi, tetapi strategi SRL lemah sehingga Mahasiswa tidak memiliki keterampilan regulasi diri yang memadai untuk menghadapi tekanan, Psychological well-being menurun akan banyak yang kehilangan rasa kontrol, tujuan, dan kepercayaan diri, Internal coping mahasiswa tidak stabil, sehingga stres meningkat dan skripsi tertunda.

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh SRL dan psychological well-being terhadap stres akademik di antara mahasiswa tingkat akhir di STITMA Yogyakarta. Temuan dari penelitian ini diharapkan bisa

memberikan dasar bagi intervensi kampus (seperti pelatihan SRL, program konseling) yang lebih kontekstual dan efektif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *Cross-Sectional*, yaitu strategi penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan dan pengaruh antarvariabel melalui pengujian hipotesis secara empiris. Strategi ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengujian pengaruh *self-regulated learning* dan *psychological well-being* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir berdasarkan data numerik yang dianalisis menggunakan teknik statistik.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei menggunakan instrumen kuesioner terstruktur yang disusun berdasarkan teori yang relevan, yaitu teori regulasi diri Bandura yang dikembangkan melalui dimensi goal setting dan impulse control oleh Neal dan Carey untuk variabel *self-regulated learning*, teori *psychological well-being* dari Ryff untuk variabel *psychological well-being*, serta teori stres akademik dari Bedewy dan Gabriel untuk variabel stres akademik. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert empat poin guna memperoleh data yang bersifat kuantitatif dan mudah dianalisis. Penelitian ini melibatkan tiga variabel, yang terdiri dari dua variabel independen (bebas) dan satu variabel dependen (terikat), yaitu sebagai berikut: *Self-Regulated Learning (SRL)* merupakan variabel independen pertama (X_1), *Psychological Well-Being (PWB)* merupakan variabel independen kedua (X_2), Stres akademik merupakan variabel dependen (Y).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi Sekolah Tinggi Ilmu Agama Islam (STITMA) Yogyakarta yang berada pada tingkat akhir, yaitu mahasiswa semester VII (tujuh). Subjek penelitian terdiri dari 90 mahasiswa, dengan rincian 40 mahasiswa laki-laki dan 50 mahasiswa perempuan, yang berasal dari Program Studi Pendidikan Bahasa Arab dan Program Studi Pendidikan Agama Islam.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling jenuh*, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Penggunaan teknik *sampling jenuh* dilakukan karena jumlah populasi kecil dan seluruh populasi memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai kondisi *self-regulated learning*, *psychological well-being*, dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Teknik olah data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan analisis kuantitatif dengan bantuan perangkat lunak statistic (Field, A. (2018). Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh *self-regulated learning* dan *psychological well-being* terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Stres Akademik Mahasiswa

Analisis ini memberikan gambaran umum tentang kecenderungan stres akademik mahasiswa semester VII STITMA Yogyakarta sebanyak 90 orang. Kategori skor stres akademik dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi.

Tabel 1. Stres Akademik Mahasiswa Semester VII STITMA Yogyakarta

Kategori Stres Akademik	Jumlah Mahasiswa	Persentase (%)
Sangat rendah	0	0
Rendah	39	43,3%
Sedang	49	54,4%
Tinggi	2	2,3%
Sangat Tinggi	0	0
Total	90	100%

Dari total 90 mahasiswa, mayoritas berada pada kategori stres akademik sedang sebanyak 49 orang (54,4%). Sebanyak 39 mahasiswa (43,3%) mengalami stres akademik rendah, sementara hanya 2 mahasiswa (2,3%) yang termasuk dalam kategori stres akademik tinggi. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasakan tekanan akademik dalam tingkat moderat, dengan sebagian kecil yang mengalami stres berat.

Stres akademik yang dialami mahasiswa pada semester akhir menjadi fenomena yang perlu diperhatikan karena dapat memengaruhi kualitas pembelajaran, motivasi, serta kesejahteraan psikologis mereka. Harapan dosen

yang kadang tidak realistis, keterbatasan fasilitas, serta tekanan untuk segera menyelesaikan studi seringkali memperkuat beban mental mahasiswa. Jika tidak dikelola dengan baik, stres ini berpotensi menurunkan performa akademik, mengganggu kesehatan fisik maupun mental, dan bahkan menghambat proses penyelesaian studi.

Oleh karena itu, analisis terhadap aspek stres akademik menjadi penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi kondisi mereka. Dengan pemetaan yang jelas, institusi dapat merancang strategi pendampingan, konseling, serta kebijakan akademik yang lebih adaptif dan manusiawi, sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan studinya dengan baik tanpa mengorbankan kesejahteraan pribadi.

Tabel 2. Indikator Tekanan Untuk Berprestasi

No	Pressures to Perform (Tekanan untuk Berprestasi)	Nilai (%)	Persentase
1.	Persaingan yang ketat dengan teman untuk mendapatkan nilai terbaik	2.58	64
2.	Dosen sangat kritis terhadap pencapaian akademik	2.57	64
3.	Kekhawatiran terkait ujian	2.49	62
4.	Sangat tertekan saat ujian	2.17	54
5.	Harapan orang tua yang tidak realistis	1.83	46

Data indikator Tekanan untuk Berprestasi menunjukkan bahwa mahasiswa merasakan stres akademik yang cukup tinggi, terutama dari faktor persaingan dan tuntutan dosen. Indikator persaingan yang ketat dengan teman untuk mendapatkan nilai terbaik memperoleh nilai tertinggi, yaitu 2,58 (64%), menandakan bahwa kompetisi antar mahasiswa menjadi salah satu sumber utama tekanan. Hal ini mencerminkan adanya budaya akademik yang menekankan pencapaian nilai, sehingga mahasiswa merasa harus bersaing secara intensif untuk mempertahankan posisi atau prestasi.

Selain itu, indikator dosen sangat kritis terhadap pencapaian akademik dengan nilai 2,57 (64%) memperlihatkan bahwa tuntutan dari dosen juga menjadi faktor signifikan dalam memicu stres. Mahasiswa merasa bahwa standar yang ditetapkan dosen cukup tinggi dan kritis terhadap hasil yang dicapai, sehingga menimbulkan rasa cemas dan tekanan tambahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa

ekspektasi dari pihak pengajar dapat memperkuat beban psikologis mahasiswa, terutama ketika mereka merasa pencapaian akademik belum sesuai harapan.

Indikator kekhawatiran terkait ujian memperoleh nilai 2,49 (62%), yang menandakan bahwa ujian menjadi salah satu momen paling menegangkan bagi mahasiswa. Kekhawatiran ini muncul karena ujian dianggap sebagai penentu utama keberhasilan akademik, sehingga mahasiswa merasa tertekan untuk tampil maksimal. Ketegangan menjelang ujian dapat memengaruhi konsentrasi dan kesiapan belajar, serta meningkatkan risiko stres berlebihan.

Indikator sangat tertekan saat ujian dengan nilai 2,17 (54%) memperlihatkan bahwa tekanan tidak hanya muncul sebelum ujian, tetapi juga saat ujian berlangsung. Mahasiswa merasa terbebani oleh waktu yang terbatas, tingkat kesulitan soal, dan ekspektasi hasil yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa ujian menjadi salah satu faktor yang paling nyata dalam memicu stres akademik, karena mahasiswa harus menghadapi situasi yang menuntut performa tinggi dalam kondisi penuh tekanan.

Indikator terakhir, harapan orang tua yang tidak realistis, memperoleh nilai terendah yaitu 1,83 (46%). Meskipun nilainya lebih rendah dibandingkan faktor lain, hal ini tetap menunjukkan adanya tekanan dari keluarga yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Harapan orang tua yang terlalu tinggi atau tidak sesuai dengan kemampuan mahasiswa dapat menimbulkan rasa frustrasi dan menurunkan kepercayaan diri. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa stres akademik mahasiswa terutama dipengaruhi oleh persaingan antar teman, tuntutan dosen, dan ujian, sementara tekanan dari keluarga berperan lebih kecil namun tetap signifikan

Tabel 3. Indikator Batasan Waktu

No	Time restraints (Batasan waktu)	Nilai (%)	Persentase
1.	Dosen memiliki harapan yang tidak realistis terhadap pencapaian akademik mahasiswa	2.16	54
2.	Waktu ujian (praktik/tulis) terlalu singkat untuk menyelesaikan semua	2.14	53.5
3.	Waktu yang dialokasikan untuk kelas (kuliah) dan tugas akademik kurang mencukupi	1.99	49.8

4. Tidak dapat mengejar ketertinggalan dalam pelajaran atau tugas.	1.84	46
5. Tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas kuliah	1.83	45.8

Data indikator Time Restraints (Batasan Waktu) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik yang cukup besar akibat keterbatasan waktu dalam memenuhi tuntutan perkuliahan. Indikator *dosen memiliki harapan yang tidak realistis terhadap pencapaian akademik mahasiswa* memperoleh nilai tertinggi, yaitu 2,16 (54%). Hal ini menandakan bahwa ekspektasi dosen yang tinggi sering kali tidak sebanding dengan kemampuan atau waktu yang tersedia bagi mahasiswa, sehingga menimbulkan rasa tertekan. Mahasiswa merasa dituntut untuk mencapai standar yang sulit dicapai dalam waktu terbatas, yang berpotensi menurunkan motivasi dan meningkatkan stres.

Indikator *waktu ujian terlalu singkat untuk menyelesaikan semua* memperoleh nilai 2,14 (53,5%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa kesulitan dalam mengerjakan soal ujian karena keterbatasan waktu yang diberikan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa ujian tidak hanya menuntut penguasaan materi, tetapi juga kemampuan mengatur waktu dengan baik. Tekanan waktu saat ujian dapat menimbulkan kecemasan, menurunkan konsentrasi, dan membuat mahasiswa tidak mampu menunjukkan kemampuan terbaiknya.

Selain itu, indikator *waktu yang dialokasikan untuk kelas dan tugas akademik kurang mencukupi* memperoleh nilai 1,99 (49,8%). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa merasa waktu yang tersedia untuk mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas tidak seimbang dengan jumlah materi dan beban akademik yang harus dikuasai. Ketidakseimbangan ini membuat mahasiswa kesulitan mendalami materi secara optimal, sehingga berpotensi menimbulkan rasa kewalahan dan menambah beban psikologis.

Indikator *tidak dapat mengejar ketertinggalan dalam pelajaran atau tugas* dengan nilai 1,84 (46%) menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa merasa kesulitan untuk memperbaiki keterlambatan atau ketertinggalan dalam proses

belajar. Ketidakmampuan mengejar ketertinggalan ini dapat menimbulkan rasa frustrasi dan menurunkan kepercayaan diri, karena mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi standar akademik yang diharapkan. Kondisi ini memperkuat persepsi bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu faktor utama penyebab stres akademik.

Indikator terakhir, *tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat setelah mengerjakan tugas kuliah*, memperoleh nilai terendah yaitu 1,83 (45,8%). Meskipun nilainya paling rendah, hal ini tetap menunjukkan bahwa mahasiswa kurang memiliki kesempatan untuk memulihkan diri setelah menghadapi beban akademik. Kurangnya waktu istirahat dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, serta menurunkan produktivitas belajar. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu sumber stres akademik yang signifikan, memengaruhi efektivitas belajar, keseimbangan hidup, dan kesejahteraan mahasiswa.

Tabel 4. Indikator Persepsi Beban Kerja

No	Perceptions of workload (Persepsi beban kerja)	Nilai	Persentase
1.	Kekhawatiran mendapatkan pekerjaan setelah lulus	2.59	64.7
2.	Tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak	2.44	61.1
3.	Pertanyaan dalam ujian biasanya sulit	2.37	59.2
4.	Materi kuliah yang diberikan terlalu banyak	2.28	56.9

Data indikator Persepsi Beban Kerja sebagai salah satu aspek stres akademik menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak merasakan tekanan dari kekhawatiran masa depan. Indikator kekhawatiran mendapatkan pekerjaan setelah lulus memperoleh nilai tertinggi, yaitu 2,59 (64,7%). Hal ini menandakan bahwa transisi ke dunia kerja menjadi sumber stres utama, di mana mahasiswa merasa cemas apakah pencapaian akademik mereka cukup untuk bersaing di pasar kerja. Kekhawatiran ini dapat memengaruhi motivasi belajar sekaligus menambah beban psikologis selama masa studi.

Selain itu, indikator tugas kuliah yang diberikan dosen terlalu banyak memperoleh nilai 2,44 (61,1%). Temuan ini menunjukkan bahwa beban tugas

akademik dianggap cukup berat oleh mahasiswa, sehingga menimbulkan rasa tertekan dalam mengelola waktu dan energi. Banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas dapat mengurangi kesempatan mahasiswa untuk mendalami materi secara optimal, sekaligus meningkatkan risiko kelelahan akademik.

Indikator pertanyaan dalam ujian biasanya sulit dengan nilai 2,37 (59,2%) memperlihatkan bahwa ujian juga menjadi salah satu faktor yang memicu stres. Mahasiswa merasa bahwa soal ujian menuntut kemampuan berpikir kritis dan pemahaman mendalam, sehingga menimbulkan kecemasan menjelang maupun saat ujian berlangsung. Kesulitan ini memperkuat persepsi bahwa beban akademik tidak hanya berasal dari kuantitas tugas, tetapi juga dari kualitas evaluasi yang menantang.

Indikator terakhir, materi kuliah yang diberikan terlalu banyak memperoleh nilai terendah, yaitu 2,28 (56,9%). Meskipun nilainya lebih rendah dibandingkan indikator lain, hal ini tetap menunjukkan bahwa mahasiswa merasa kewalahan dengan banyaknya materi yang harus dipelajari. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa stres akademik mahasiswa terutama dipengaruhi oleh kekhawatiran masa depan dan beban tugas, sementara kesulitan ujian dan banyaknya materi kuliah memperkuat tekanan yang mereka rasakan. Temuan ini menegaskan perlunya strategi manajemen beban kerja dan dukungan institusional agar mahasiswa dapat menghadapi tuntutan akademik dengan lebih adaptif.

Tabel 5. Indikator Persepsi Diri

No	Self-perceptions (Persepsi diri)	Nilai (%)	Persentase
1.	Takut gagal dalam perkuliahan tahun ini	2.39	59.75
2.	Sulit membuat keputusan akademik	2.29	57.25
3.	Tidak yakin akan mendapatkan hasil yang terbaik selama pembelajaran	1.81	45.25
4.	Tidak yakin akan sukses dalam perjalanan karir setelah lulus kuliah	1.59	39.75

Data indikator Self-perceptions (Persepsi diri) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik yang cukup tinggi terutama terkait rasa takut gagal. Indikator *takut gagal dalam perkuliahan tahun ini* memperoleh nilai tertinggi, yaitu 2,39 (59,75%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa

cemas terhadap kemungkinan tidak mencapai standar akademik yang diharapkan. Rasa takut gagal ini dapat memengaruhi motivasi belajar, menurunkan rasa percaya diri, dan menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan sepanjang masa studi.

Selain itu, indikator *sulit membuat keputusan akademik* dengan nilai 2,29 (57,25%) menunjukkan bahwa mahasiswa juga menghadapi kesulitan dalam menentukan pilihan akademik, seperti memilih mata kuliah, strategi belajar, atau arah penelitian. Ketidakpastian dalam pengambilan keputusan ini memperburuk stres karena mahasiswa merasa ragu terhadap langkah yang mereka ambil. Kondisi ini menggambarkan bahwa selain rasa takut gagal, keraguan dalam menentukan arah akademik juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Indikator *tidak yakin akan mendapatkan hasil terbaik selama pembelajaran* memperoleh nilai lebih rendah, yaitu 1,81 (45,25%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki keraguan terhadap kemampuan mereka untuk mencapai hasil optimal. Ketidakpastian ini dapat menurunkan motivasi belajar dan membuat mahasiswa merasa kurang percaya diri dalam menghadapi tantangan akademik. Meskipun nilainya lebih rendah dibandingkan indikator sebelumnya, faktor ini tetap berkontribusi terhadap stres akademik yang dialami.

Indikator terakhir, *tidak yakin akan sukses dalam perjalanan karir setelah lulus kuliah*, memiliki nilai terendah yaitu 1,59 (39,75%). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa merasa tertekan dalam aspek akademik, sebagian besar masih memiliki harapan terhadap masa depan karir mereka. Namun, adanya keraguan ini tetap menjadi sumber stres tambahan yang dapat memengaruhi kesiapan mereka menghadapi dunia kerja. Secara keseluruhan, data ini menegaskan bahwa stres akademik mahasiswa terutama dipicu oleh rasa takut gagal dan kesulitan membuat keputusan, sementara keraguan terhadap hasil belajar dan karir memperkuat tekanan psikologis meski dengan intensitas lebih rendah.

Psychological well-being

Analisis ini memberikan gambaran umum tentang kecenderungan PWB mahasiswa semester VII STITMA Yogyakarta sebanyak 90 orang. Kategori skor stres

akademik dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi.

Tabel 6. PWB Mahasiswa Semester VII STITMA Yogyakarta

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Rendah	18 – 28	0	0.00%
Rendah	29 – 38	17	19.54%
Sedang	39 – 48	41	47.13%
Tinggi	49 – 58	29	33.33%
Sangat Tinggi	59 – 72	0	

Data PWB (Psychological Well-Being) mahasiswa semester VII STITMA Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori *Sedang*, yaitu sebanyak 41 mahasiswa atau 47,13% dari total sampel. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang cukup stabil, meskipun belum mencapai level optimal. Sementara itu, kategori *Tinggi* mencakup 29 mahasiswa (33,33%), yang menunjukkan bahwa sepertiga dari populasi sudah memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Kategori *Rendah* masih mencakup 17 mahasiswa (19,54%), yang perlu mendapat perhatian khusus karena berpotensi mengalami tekanan atau ketidakpuasan dalam aspek psikologisnya.

Menariknya, tidak ada mahasiswa yang masuk dalam kategori *Sangat Rendah* maupun *Sangat Tinggi*, yang berarti tidak ditemukan kasus ekstrem dalam data ini. Hal ini bisa menunjukkan bahwa kondisi PWB mahasiswa relatif homogen dan berada dalam rentang tengah. Namun, keberadaan mahasiswa dalam kategori *Rendah* tetap menjadi sinyal penting bagi institusi untuk melakukan intervensi atau dukungan psikologis. Upaya peningkatan kesejahteraan psikologis melalui program mentoring, konseling, atau penguatan lingkungan akademik yang suportif dapat membantu mendorong lebih banyak mahasiswa berpindah ke kategori *Tinggi* atau bahkan *Sangat Tinggi*.

Tabel 7. Hasil dimensi PWB

NO	Aspek PWB	NILAI	PERSENTASE
1	Self-acceptance	6.81	15,17

2	Purpose in life	7.47	16,63
3	Autonomy	7.49	16,70
4	Environmental mastery	7.76	17,00
5	Personal growth	7.73	17.22
6	Positive relations with others	7.77	17,30

Data aspek *Psychological Well-Being (PWB)* mahasiswa semester VII STITMA Yogyakarta menunjukkan bahwa nilai terendah terdapat pada aspek *Self-acceptance* (6,81; 15,17%). Hal ini menandakan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam menerima diri mereka secara utuh, baik dari segi pencapaian maupun karakter pribadi. Penerimaan diri yang rendah dapat berimplikasi pada munculnya rasa tidak puas terhadap diri sendiri, yang pada akhirnya memengaruhi kepercayaan diri dan motivasi dalam menjalani aktivitas akademik maupun sosial.

Sementara itu, aspek *Purpose in life* (7,47; 16,63%) dan *Autonomy* (7,49; 16,70%) berada pada tingkat menengah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki arah hidup dan kemandirian yang cukup baik, meskipun belum sepenuhnya optimal. Adanya tujuan hidup yang jelas dan kemampuan untuk mengambil keputusan secara mandiri merupakan faktor penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis, karena keduanya berperan dalam membentuk identitas dan rasa kontrol terhadap kehidupan.

Aspek *Environmental mastery* (7,76; 17,00%) dan *Personal growth* (7,73; 17,22%) menunjukkan bahwa mahasiswa relatif mampu mengelola lingkungan sekitar serta memiliki dorongan untuk berkembang. Kedua aspek ini mencerminkan kemampuan adaptasi terhadap tuntutan akademik maupun sosial, serta adanya motivasi untuk terus belajar dan memperbaiki diri. Hal ini menjadi modal penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus dan mempersiapkan diri untuk masa depan.

Aspek dengan nilai tertinggi adalah *Positive relations with others* (7,77; 17,30%), yang menandakan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kuat dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain. Hubungan interpersonal yang sehat berperan besar dalam mendukung kesejahteraan psikologis, karena memberikan dukungan emosional, rasa memiliki, dan kesempatan untuk berbagi pengalaman. Secara keseluruhan, distribusi nilai antar aspek cukup seimbang, namun

peningkatan pada *Self-acceptance* masih diperlukan agar kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat lebih optimal dan menyeluruh.

Tabel 8. Indikator Self-acceptance

No	Indikator Self-acceptance	Nilai	Persentase
1	Merasa kecewa dengan pencapaian dalam hidup	2.08	52
2	Merasa puas karena semuanya berjalan dengan baik	2.27	56.75
3	Menyukai kepribadian yang ada pada diri	2.47	61.75

Data indikator Self-acceptance menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih memiliki kecenderungan merasa kecewa terhadap pencapaian hidup mereka, dengan nilai rata-rata 2,08 (52%). Hal ini menandakan adanya keraguan atau ketidakpuasan terhadap hasil yang telah dicapai, yang bisa memengaruhi rasa percaya diri dan penerimaan diri secara keseluruhan. Namun, indikator *merasa puas karena semuanya berjalan dengan baik* memperoleh nilai lebih tinggi, yaitu 2,27 (56,75%), yang menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mulai mampu melihat sisi positif dari perjalanan hidup mereka dan merasa cukup puas dengan kondisi yang ada.

Indikator tertinggi terdapat pada *menyukai kepribadian yang ada pada diri* dengan nilai 2,47 (61,75%). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa lebih cenderung menerima dan menyukai karakter serta kepribadian yang mereka miliki, meskipun pencapaian hidup belum sepenuhnya sesuai harapan. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa penerimaan diri mahasiswa berada pada tingkat sedang: masih ada rasa kecewa terhadap pencapaian, tetapi diimbangi dengan kepuasan atas kondisi hidup dan penerimaan terhadap kepribadian diri. Temuan ini menunjukkan pentingnya dukungan untuk memperkuat self-acceptance agar mahasiswa lebih mampu menghargai diri sendiri dan tetap termotivasi dalam mencapai tujuan.

Tabel 9. Indikator Purpose in life

No	Indikator Purpose in life	Nilai	Persentase
1	Merasa sudah melakukan semua yang perlu saya lakukan.	2.36	59
2	Menjalani hidup tujuan	2.5	62.5
3	Menjalani hidup sehari-hari tanpa terlalu memikirkan masa depan	2.6	65

Data indikator Purpose in Life menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki tingkat tujuan hidup yang sedang. Indikator merasa sudah melakukan semua yang perlu saya lakukan memperoleh nilai terendah, yaitu 2,36 (59%), yang menandakan adanya kecenderungan sebagian mahasiswa merasa pencapaian mereka belum maksimal atau masih ada hal-hal yang belum terselesaikan. Hal ini bisa mencerminkan adanya keraguan terhadap pencapaian hidup atau perasaan belum sepenuhnya puas dengan perjalanan yang telah dilalui.

Sementara itu, indikator menjalani hidup dengan tujuan (2,5 atau 62,5%) dan menjalani hidup sehari-hari tanpa terlalu memikirkan masa depan (2,6 atau 65%) menunjukkan nilai yang lebih tinggi. Temuan ini menandakan bahwa mahasiswa mulai memiliki arah dan tujuan dalam menjalani hidup, meskipun masih cenderung fokus pada aktivitas sehari-hari tanpa terlalu memikirkan rencana jangka panjang. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada tahap sedang dalam hal tujuan hidup: mereka memiliki kesadaran akan arah hidup, tetapi masih perlu dukungan untuk memperjelas visi masa depan dan meningkatkan rasa pencapaian diri.

Tabel 10. Indikator Autonomy

No	Indikator Autonomy	Nilai	persentase
1	percaya pada pendapat diri sendiri, meskipun berbeda dengan orang lain	2.33	58.25
2	menilai diri sendiri berdasarkan nilai pribadi, bukan nilai-nilai yang dianggap penting orang lain.	2.48	62
3	cenderung mudah terpengaruh dengan orang yang berpendapat kuat	2.68	67

Data indikator Autonomy menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kemandirian yang sedang dalam hal mempertahankan pendapat dan nilai pribadi. Indikator *percaya pada pendapat diri sendiri, meskipun berbeda dengan orang lain* memperoleh nilai 2,33 (58,25%), yang menandakan bahwa sebagian mahasiswa masih ragu untuk mempertahankan keyakinan pribadi ketika berhadapan dengan perbedaan. Sementara itu, indikator *menilai diri sendiri berdasarkan nilai pribadi, bukan nilai-nilai yang dianggap penting orang lain* memperoleh nilai lebih tinggi, yaitu 2,48 (62%), yang menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk mulai membangun penilaian diri yang lebih mandiri, meskipun belum sepenuhnya kuat.

Indikator tertinggi terdapat pada *cenderung mudah terpengaruh dengan orang yang berpendapat kuat* dengan nilai 2,68 (67%). Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa masih rentan terhadap pengaruh eksternal, terutama ketika berhadapan dengan figur atau kelompok yang memiliki pendapat dominan. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa tingkat otonomi mahasiswa berada pada kategori sedang: mereka mulai berusaha menilai diri berdasarkan standar pribadi, tetapi masih membutuhkan penguatan agar lebih konsisten dalam mempertahankan pendapat dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

Tabel 11. Indikator Environmental mastery

No	Indikator Environmental mastery	Nilai	Persentase
1	Dapat mengendalikan situasi di tempat tinggal	2.5	62.5
2	Tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat tertekan.	2.57	64.25
3	Saya pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari	2.57	64.25

Data indikator Environmental Mastery menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tingkat sedang dalam hal kemampuan mengelola lingkungan dan tuntutan hidup. Indikator dapat mengendalikan situasi di tempat tinggal memperoleh nilai 2,5 (62,5%), yang menandakan bahwa sebagian mahasiswa cukup mampu menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan tempat tinggal mereka, meskipun belum sepenuhnya optimal. Sementara itu, indikator tuntutan kehidupan sehari-hari sering membuat tertekan memperoleh nilai 2,57 (64,25%), yang menunjukkan adanya tekanan dari rutinitas harian yang masih cukup memengaruhi kesejahteraan mahasiswa.

Indikator saya pandai mengelola tanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari juga memperoleh nilai 2,57 (64,25%), menandakan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengatur kewajiban dan tanggung jawab sehari-hari. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa mahasiswa mampu mengelola lingkungan dan tanggung jawab hidup pada tingkat sedang: mereka dapat menyesuaikan diri dan mengendalikan situasi, tetapi masih menghadapi tekanan dari tuntutan harian. Hal ini menunjukkan perlunya dukungan untuk meningkatkan keterampilan manajemen diri agar mahasiswa lebih mampu menghadapi tantangan hidup dengan rasa kontrol yang lebih kuat.

Tabel 12. Indikator Personal growth

No	Indikator Personal growth	Nilai	Persentase
1	hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan	2.39	59.75
2	penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia	2.61	65.25
3	sudah lama menyerah untuk mencoba membuat perubahan besar dalam hidup	2.73	68.25

Data indikator Personal Growth menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang sedang. Indikator hidup adalah proses pembelajaran, perubahan, dan pertumbuhan yang berkelanjutan memperoleh nilai 2,39 (59,75%), yang menandakan bahwa sebagian mahasiswa menyadari pentingnya proses belajar dan perubahan, namun tingkat internalisasi kesadaran tersebut masih relatif moderat. Sementara itu, indikator penting untuk memiliki pengalaman baru yang menantang cara berpikir tentang diri sendiri dan dunia memperoleh nilai lebih tinggi, yaitu 2,61 (65,25%), menunjukkan bahwa mahasiswa mulai terbuka terhadap pengalaman baru yang dapat memperluas perspektif dan mendorong perkembangan diri.

Indikator tertinggi terdapat pada sudah lama menyerah untuk mencoba membuat perubahan besar dalam hidup dengan nilai 2,73 (68,25%). Hal ini mengindikasikan adanya kecenderungan sebagian mahasiswa merasa sulit atau enggan melakukan perubahan besar, meskipun mereka menyadari pentingnya pertumbuhan pribadi. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa mahasiswa berada pada tahap sedang dalam aspek personal growth: mereka memiliki kesadaran akan pentingnya pembelajaran dan pengalaman baru, tetapi masih menghadapi hambatan psikologis dalam melakukan transformasi besar dalam hidup.

Tabel 13. Indikator Positive relations with others

No	Indikator Positive relations with others	Nilai	Persentase
1	belum pernah menjalani hubungan yang hangat dan memberikan kepercayaan penuh pada orang lain.	2.54	63.5
2	mengalami kesulitan menjaga hubungan dekat dengan orang lain sehingga membuat frustrasi	2.57	64.25
3	Orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi dan berbagi waktu dengan orang lain.	2.66	66.5

Data indikator *Positive Relations with Others* menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi tantangan dalam membangun hubungan interpersonal yang hangat dan penuh kepercayaan. Indikator belum pernah menjalani hubungan yang hangat dan memberikan kepercayaan penuh pada orang lain memperoleh nilai 2,54 (63,5%), serta mengalami kesulitan menjaga hubungan dekat dengan orang lain sehingga membuat frustrasi dengan nilai 2,57 (64,25%). Kedua temuan ini menandakan bahwa ada kecenderungan mahasiswa merasa kurang stabil dalam menjalin relasi dekat, yang bisa berdampak pada rasa frustrasi dan keterbatasan dukungan sosial.

Namun, indikator orang-orang menggambarkan saya sebagai orang yang suka memberi dan berbagi waktu dengan orang lain memperoleh nilai lebih tinggi, yaitu 2,66 (66,5%). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa mengalami kesulitan dalam menjaga hubungan dekat, mereka tetap memiliki kecenderungan positif untuk berbagi dan peduli terhadap orang lain. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa kualitas hubungan interpersonal mahasiswa berada pada tingkat sedang: ada tantangan dalam membangun kedekatan emosional, tetapi juga terdapat potensi positif berupa sikap memberi dan keterbukaan yang dapat menjadi dasar untuk memperkuat relasi sosial di masa depan

Self Regulated Learning

Analisis ini memberikan gambaran umum tentang kecenderungan SLR mahasiswa semester VII STITMA Yogyakarta sebanyak 90 orang. Kategori skor SLR dibagi menjadi 5 kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi.

Tabel 14. SRL Mahasiswa Semester VII STITMA Yogyakarta

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	18-28	0	0.0%
Rendah	29-39	0	0.0%
Sedang	40-50	20	22.2%
Tinggi	51-61	51	56.7%

Sangat Tinggi	62-72	19	21.1%
Total	—	90	100%

Data Self-Regulated Learning (SRL) yang telah dikategorikan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada tingkat Tinggi (56,7%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dalam mengatur proses belajar, seperti menetapkan tujuan, mengelola waktu, dan memantau kemajuan. Selain itu, terdapat 21,1% mahasiswa yang masuk kategori Sangat Tinggi, yang berarti mereka sangat mandiri, disiplin, dan mampu mengelola strategi belajar secara optimal. Kondisi ini mencerminkan bahwa populasi mahasiswa dalam penelitian memiliki profil regulasi diri yang relatif kuat.

Di sisi lain, sebanyak 22,2% mahasiswa berada dalam kategori Sedang, yang menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri mereka cukup baik namun masih bisa ditingkatkan melalui intervensi atau pelatihan strategi belajar. Menariknya, tidak ada mahasiswa yang masuk kategori Rendah maupun Sangat Rendah, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan kemampuan regulasi diri mahasiswa berada pada level yang sehat dan adaptif. Temuan ini memberikan dasar yang kuat bagi institusi pendidikan untuk terus mengembangkan program pendukung yang dapat mempertahankan dan meningkatkan kemampuan regulasi diri mahasiswa agar berdampak positif pada prestasi akademik maupun kesejahteraan psikologis mereka.

Tabel 15. Aspek SLR

No	Aspek SLR	Nilai	Persentase
1	Penetapan tujuan (Goal Setting)	258.63	49.66815
2	Pengendalian dorongan (impulse control)	262.1	50.33454

Data di atas menunjukkan bahwa aspek Self-Regulated Learning (SRL) mahasiswa terbagi relatif seimbang antara kemampuan penetapan tujuan (goal setting) dan pengendalian dorongan (impulse control). Nilai penetapan tujuan sebesar 258,63 dengan persentase 49,67% menandakan bahwa hampir setengah dari kekuatan regulasi diri mahasiswa terletak pada kemampuan mereka

merumuskan dan menetapkan target belajar yang jelas. Sementara itu, pengendalian dorongan memperoleh nilai sedikit lebih tinggi, yaitu 262,1 dengan persentase 50,33%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa juga memiliki kecenderungan kuat dalam mengendalikan impuls atau dorongan sesaat demi mencapai tujuan jangka panjang. Secara keseluruhan, kedua aspek ini relatif seimbang, menegaskan bahwa mahasiswa tidak hanya mampu merencanakan tujuan belajar, tetapi juga konsisten dalam menjaga disiplin diri untuk mencapainya.

Tabel 16. Indikator Penetapan Tujuan (Goal Setting)

No	Indikator Penetapan Tujuan (Goal Setting)	Nilai	persentase
1	kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan	2.58	64.50
2	tahu akan menjadi orang seperti apa	2.58	64.50
3	kesulitan menetapkan tujuan	2.59	64.75
4	membuat tujuan dan memantau perkembangan	2.89	72.25
5	mampu untuk mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan	3.00	75.00
6	memantau perkembangan dalam mencapai tujuan	3.09	77.25
7	memiliki standar pribadi dan berusaha menerapkannya	3.13	78.25

Data indikator Penetapan Tujuan (Goal Setting) menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi tantangan pada aspek awal perencanaan. Indikator *kesulitan membuat rencana untuk mencapai tujuan* dan *kesulitan menetapkan tujuan* memperoleh nilai rata-rata rendah (2,58–2,59) dengan persentase sekitar 64%. Hal ini menandakan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya mampu merumuskan langkah konkret untuk mencapai target akademik. Kesulitan ini bisa disebabkan oleh kurangnya pengalaman dalam menyusun strategi belajar atau adanya tekanan akademik yang membuat mereka sulit fokus pada perencanaan jangka panjang.

Indikator *tahu akan menjadi orang seperti apa* juga memperoleh nilai yang sama (2,58 atau 64,50%), menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa belum memiliki gambaran jelas mengenai arah dan identitas diri yang ingin dicapai. Ketidakjelasan visi ini dapat memengaruhi motivasi dan konsistensi dalam belajar, karena penetapan tujuan tidak hanya berkaitan dengan target akademik, tetapi juga dengan orientasi masa depan. Dengan demikian, aspek perencanaan dan arah tujuan masih menjadi titik lemah yang perlu diperkuat melalui bimbingan atau pelatihan.

Sebaliknya, indikator yang berkaitan dengan kemampuan aktif dalam menetapkan dan memantau tujuan menunjukkan nilai yang lebih tinggi. Misalnya, *membuat tujuan dan memantau perkembangan* memperoleh nilai 2,89 (72,25%), sementara *mampu untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan* mencapai 3,00 (75%). Hal ini menandakan bahwa mahasiswa mulai mampu menginternalisasi tujuan yang mereka buat dan berusaha konsisten dalam mencapainya. Peningkatan nilai ini mencerminkan adanya keterampilan regulasi diri yang lebih baik, di mana mahasiswa tidak hanya menetapkan target tetapi juga berkomitmen untuk mencapainya.

Indikator tertinggi terdapat pada *memantau perkembangan dalam mencapai tujuan* (3,09 atau 77,25%) dan *memiliki standar pribadi serta berusaha menerapkannya* (3,13 atau 78,25%). Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswa semakin kuat dalam mengawasi progres belajar dan berpegang pada standar pribadi yang mereka tetapkan. Dengan kata lain, meskipun sebagian mahasiswa masih menghadapi kesulitan dalam tahap awal penetapan tujuan, secara keseluruhan mereka menunjukkan kecenderungan positif dalam mengembangkan keterampilan regulasi diri yang lebih matang. Temuan ini menegaskan pentingnya dukungan institusi pendidikan untuk membantu mahasiswa memperjelas arah tujuan, sekaligus mempertahankan komitmen dan standar pribadi yang sudah terbentuk.

Tabel 17. Indikator Pengendalian dorongan (impulse control)

No	Indikator Pengendalian dorongan (impulse control)	Nilai	persentase
1	sulit menyadari ketika sudah melebihi batas	2.24	56
2	menunda membuat keputusan	2.43	60.75
3	tidak memperhatikan yang lakukan sampai seseorang menegur	2.58	64.5
4	tidak memperhatikan dampak dari perilaku sampai suatu hal sudah terjadi	2.81	70.25
5	tidak belajar dari kesalahan - kesalahan	2.97	74.25
6	terbiasa berpikir sebelum bertindak	3.07	76.75
7	menemukan beberapa kemungkinan lain ketika ingin mengubah sesuatu	3.09	77.25
8	Ketika berniat mengubah sesuatu, sangat memperhatikan bagaimana melakukannya	3.13	78.25
9	belajar dari kesalahan-kesalahan	3.19	79.75

10	mudah menyerah	3.19	79.75
11	Ketika berusaha mengubah sesuatu, menaruh perhatian pada bagaimana cara melakukannya	3.21	80.25
12	mulai mencari berbagai solusi secepatnya setelah melihat masalah	3.26	81.5

Data indikator Pengendalian Dorongan (Impulse Control) menunjukkan bahwa mahasiswa masih menghadapi tantangan pada aspek dasar pengendalian diri. Indikator sulit menyadari ketika sudah melebihi batas memperoleh nilai terendah (2,24 atau 56%), yang menandakan bahwa sebagian mahasiswa belum sepenuhnya peka terhadap batasan diri maupun situasi yang mereka hadapi. Hal ini bisa berdampak pada perilaku yang berlebihan atau kurang terkendali, sehingga memerlukan pembiasaan refleksi diri agar lebih sadar terhadap kondisi pribadi maupun lingkungan.

Indikator berikutnya, menunda membuat keputusan (2,43 atau 60,75%) dan tidak memperhatikan apa yang dilakukan sampai seseorang menegur (2,58 atau 64,5%), menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk kurang proaktif dalam mengendalikan tindakan. Mereka cenderung menunggu dorongan eksternal sebelum menyadari kesalahan atau mengambil keputusan. Kondisi ini menggambarkan bahwa sebagian mahasiswa masih membutuhkan penguatan dalam hal kemandirian berpikir dan pengambilan keputusan yang cepat serta tepat.

Pada indikator tidak memperhatikan dampak dari perilaku sampai suatu hal sudah terjadi (2,81 atau 70,25%) dan tidak belajar dari kesalahan-kesalahan (2,97 atau 74,25%), terlihat adanya peningkatan nilai. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian mahasiswa mulai menyadari dampak perilaku, masih ada kecenderungan untuk bereaksi setelah masalah muncul. Namun, nilai yang semakin tinggi juga menandakan adanya perbaikan dalam kesadaran belajar dari pengalaman, meski belum sepenuhnya optimal.

Indikator yang lebih positif mulai terlihat pada terbiasa berpikir sebelum bertindak (3,07 atau 76,75%) dan menemukan beberapa kemungkinan lain ketika ingin mengubah sesuatu (3,09 atau 77,25%). Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswa mulai memiliki kebiasaan reflektif dan mampu mempertimbangkan alternatif sebelum mengambil tindakan. Hal ini mencerminkan keterampilan

regulasi diri yang lebih matang, di mana mahasiswa tidak hanya bereaksi terhadap situasi, tetapi juga mampu merencanakan dan mempertimbangkan berbagai pilihan.

Lebih lanjut, indikator sangat memperhatikan bagaimana melakukannya ketika berniat mengubah sesuatu (3,13 atau 78,25%), belajar dari kesalahan-kesalahan (3,19 atau 79,75%), serta menaruh perhatian pada bagaimana cara melakukannya ketika berusaha mengubah sesuatu (3,21 atau 80,25%) menunjukkan bahwa mahasiswa semakin konsisten dalam mengendalikan dorongan. Mereka tidak hanya menyadari kesalahan, tetapi juga berusaha memperbaiki dengan cara yang lebih terstruktur. Hal ini menandakan adanya perkembangan signifikan dalam kemampuan refleksi dan perencanaan tindakan.

Indikator tertinggi terdapat pada mulai mencari berbagai solusi secepatnya setelah melihat masalah (3,26 atau 81,5%). Nilai ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan kuat untuk segera bertindak mencari solusi ketika menghadapi tantangan. Hal ini mencerminkan tingkat pengendalian dorongan yang sudah cukup baik, di mana mahasiswa tidak mudah terjebak dalam masalah, tetapi berusaha aktif mencari jalan keluar. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan perkembangan positif: meskipun masih ada kelemahan pada aspek kesadaran awal, mahasiswa semakin mampu mengendalikan dorongan dengan berpikir reflektif, belajar dari kesalahan, dan fokus pada solusi.

Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Tabel 18. Uji Normalitas

Variabel	Statistik Shapiro-Wilk	p-value	Kesimpulan
Stres Akademik	0.981	0.112	Normal
Self-Regulated Learning (SRL)	0.978	0.087	Normal
Psychological Well-Being (PWB)	0.976	0.091	Normal

Hasil uji normalitas pada data Stres Akademik, Self-Regulated Learning (SRL), dan Psychological Well-Being (PWB) menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki distribusi yang dapat dianggap normal. Nilai signifikansi dari uji Shapiro-Wilk semuanya berada di atas 0,05, sehingga asumsi normalitas terpenuhi. Artinya,

penyebaran skor pada masing-masing variabel mengikuti pola distribusi normal, tanpa adanya penyimpangan ekstrem atau outlier yang signifikan.

Interpretasi ini penting karena normalitas merupakan salah satu syarat utama dalam penggunaan analisis parametrik, seperti regresi linier berganda, korelasi Pearson, maupun ANOVA. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, hasil analisis statistik yang dilakukan akan lebih valid dan dapat dipercaya. Hal ini menegaskan bahwa data yang digunakan layak untuk dianalisis dengan metode parametrik, sehingga hubungan antara Stres Akademik, SRL, dan PWB dapat diuji secara lebih akurat.

Uji Homogenitas

Tabel 19. Test of Homogeneity of Variances (Levene's Test)

Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Stres Akademik	1.21	1	88	0.28
Self-Regulated Learning	1.09	1	88	0.31
Psychological Well-Being	1.34	1	88	0.25

Hasil uji homogenitas dengan menggunakan Levene's Test menunjukkan bahwa varians dari ketiga variabel, yaitu Stres Akademik, Self-Regulated Learning (SRL), dan Psychological Well-Being (PWB), berada dalam kondisi homogen. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi (Sig.) yang lebih besar dari 0,05 pada masing-masing variabel. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data pada ketiga variabel relatif seimbang dan tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antar kelompok.

Interpretasi ini penting karena homogenitas merupakan salah satu asumsi dasar dalam analisis parametrik, seperti regresi linier berganda atau ANOVA. Ketika varians data homogen, maka hasil analisis statistik lebih dapat dipercaya dan tidak bias akibat perbedaan penyebaran data. Artinya, model analisis yang akan digunakan untuk menguji pengaruh Stres Akademik dan SRL terhadap PWB dapat dijalankan dengan lebih valid, karena asumsi homogenitas sudah terpenuhi.

Uji Linieritas

Tabel 5.1 Uji Linieritas

Hubungan	F-value	p-value	Kesimpulan
Stres Akademik → SRL	1.02	0.315	Linier
Stres Akademik → PWB	1.18	0.281	Linier

Uji linieritas antara Stres Akademik dan SRL menghasilkan nilai $p = 0.315$ (> 0.05), yang berarti tidak ada perbedaan signifikan antara model linier dan model kuadrat. Dengan demikian, hubungan antara Stres Akademik dan SRL dapat dianggap linier. Artinya, perubahan pada tingkat stres akademik cenderung diikuti oleh perubahan yang konsisten pada kemampuan regulasi diri mahasiswa.

Uji linieritas antara Stres Akademik dan PWB juga menunjukkan hasil serupa, dengan $p = 0.281$ (> 0.05). Ini menandakan bahwa hubungan antara stres akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dimodelkan secara linier. Meskipun arah hubungan negatif (semakin tinggi stres, semakin rendah PWB), pola perubahan tetap konsisten dan tidak menunjukkan kelengkungan atau pola non-linier.

Dengan terpenuhinya asumsi linieritas, maka analisis regresi linier berganda dapat digunakan secara valid untuk menguji pengaruh Stres Akademik terhadap SRL dan PWB. Ini penting karena linieritas merupakan salah satu syarat utama dalam analisis parametrik, selain normalitas dan homogenitas.

KESIMPULAN

Self-regulated learning dan *psychological well-being* memiliki peran yang tidak signifikan dalam menghadapi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* berpengaruh tidak signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Nilai $p = 0.396$, dan kontribusi 0.8% ($R^2 = 0.008$), dengan arah negative, sehingga SRL belum dapat dikatakan sebagai faktor yang berpengaruh nyata dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Kedua, *psychological well-being* juga terbukti tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Nilai $p = 0.684$ dan kontribusi 0.2% ($R^2 = 0.002$), dengan arah negatif. Kesejahteraan psikologis belum terbukti secara empiris sebagai faktor yang secara langsung memengaruhi stres akademik mahasiswa tingkat akhir dalam penelitian ini. Ketiga, secara simultan *self-regulated learning* dan *psychological well-being*

berpengaruh tidak signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Kedua variabel tersebut hanya mampu menjelaskan 1,3% variasi stres akademik, sedangkan 98,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Secara keseluruhan, self-regulated learning dan psychological well-being berpengaruh tidak signifikan terhadap stres akademik mahasiswa tingkat akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik bersifat multifaktorial dan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor situasional seperti tekanan penyelesaian skripsi, tuntutan kelulusan, relasi akademik, serta kondisi personal dan lingkungan mahasiswa. Secara metodologis, hasil ini tidak serta-merta menegaskan validitas konstruksi teoretis kedua variabel tersebut, melainkan mengindikasikan kemungkinan adanya mekanisme psikologis yang lebih kompleks, termasuk faktor mediasi, moderasi, maupun konteks situasional yang tidak terakomodasi dalam model penelitian. Dalam kerangka teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura, perilaku individu merupakan hasil interaksi timbal balik antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan (reciprocal determinism). Dengan demikian, efektivitas regulasi diri tidak dapat dilepaskan dari kualitas lingkungan sosial tempat individu berfungsi. Konsep Self-Regulated Learning sebagaimana dirumuskan oleh Barry J. Zimmerman menekankan bahwa regulasi diri tidak hanya mencakup strategi kognitif dan metakognitif, tetapi juga kemampuan environmental structuring, yaitu mengelola dan membentuk kondisi belajar yang mendukung. Demikian pula, model Psychological Well-Being dari Carol D. Ryff memasukkan dimensi environmental mastery sebagai indikator penting kesejahteraan psikologis, yang merefleksikan kapasitas individu dalam mengelola tuntutan eksternal secara adaptif. Oleh karena itu, ketidaksignifikanan hasil penelitian ini dapat mengindikasikan bahwa regulasi diri dan kesejahteraan psikologis belum tentu secara langsung menurunkan stres akademik apabila tidak diikuti oleh kemampuan konkret dalam membentuk dan memanfaatkan lingkungan sosial yang suportif (social designer ability). Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, tekanan akademik sering kali bersifat relasional berkaitan dengan interaksi dengan dosen pembimbing, ekspektasi keluarga, kompetisi akademik, serta dinamika kelompok sebaya. Apabila kemampuan membangun dukungan sosial dan mengelola relasi akademik tidak optimal, maka regulasi diri internal dan kesejahteraan psikologis dapat kehilangan efektivitas fungsionalnya. Dengan kata lain, terdapat kemungkinan bahwa hubungan antara Self-Regulated Learning, Psychological Well-Being, dan stres akademik bersifat tidak langsung dan bergantung pada faktor kontekstual yang belum terukur dalam penelitian ini.

Dari perspektif psikologi Islam, dinamika ini dapat dipahami melalui konsepsi manusia sebagai makhluk yang tidak hanya bertanggung jawab atas pengendalian diri (*tazkiyatun nafs*), tetapi juga atas pembentukan lingkungan sosial yang membawa kemaslahatan. Pemikiran Abu Hamid al-Ghazali menekankan pentingnya pengendalian hati sebagai pusat regulasi perilaku, yang kemudian termanifestasi dalam tindakan sosial yang konstruktif. Sementara itu, Ibn Qayyim al-Jawziyya menjelaskan bahwa kondisi hati yang sehat akan tercermin dalam kemampuan individu menata relasi dan respons terhadap tekanan eksternal. Dalam kerangka ini, keseimbangan psikologis tidak hanya bersifat intrapsikis, melainkan juga tercermin dalam kapasitas membangun sistem sosial yang mendukung ketenangan dan produktivitas.

Dengan demikian, ketidaksignifikanan hasil penelitian ini dapat dipahami sebagai indikasi bahwa regulasi diri dan kesejahteraan psikologis memerlukan aktualisasi dalam bentuk kemampuan sosial-kontekstual agar berfungsi efektif dalam mereduksi stres akademik. Implikasi teoretis dari temuan ini adalah perlunya pengembangan model penelitian yang lebih komprehensif dengan memasukkan variabel mediasi atau moderasi berbasis konteks sosial. Sementara itu, secara konseptual, integrasi antara pendekatan psikologi modern dan psikologi Islam memperkuat pemahaman bahwa kesejahteraan dan pengendalian diri tidak berdiri secara terisolasi, melainkan beroperasi dalam jaringan relasional yang dinamis.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. (2011). *Ihya' 'Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- American Psychological Association. (2022). Anxiety. American Psychological Association. <https://www.apa.org/topics/anxiety>
- Azyz, A. N. M., Huda, M. Q., & Atmasari, L. (2022). School well-being dan kecemasan akademik pada mahasiswa. *Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kediri*, 3(1), 18–35. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/happiness.v3i1.350>
- Abdul Rashid Abdul Aziz, N. I. H., & Shafie, A. H. (2024). *Academic stress and psychological wellbeing among university students. International Journal of Education, Psychology and Counselling*, 9(54). <https://gaexcellence.com/index.php/ijepc/article/view/288>
- Aulia, R., & Panjaitan, R. U. (2020). *Psychological well-being dan stres akademik pada mahasiswa. Jurnal Psikologi*, 16(2), 123–134.
- Badri, M. (1979). *The Dilemma of Muslim Psychologists*. London: MWH Publishers.

- Badri, M. (2018). *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*. Herndon, VA: IIIT.
- Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of Regulasi diri*. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students*. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 10(2), 183–190.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). *Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale*. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bayu Anggi Nugraha (2018), “Problematika Penentuan Karir Mahasiswa Tingkat Akhir (Studi Kasus: Mahasiswa Bimbingan dan Konseling IAIN Batusangkar),” (Skripsi: IAIN Batusangkar, 2018), 32.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. <https://us.sagepub.com/en-us/nam/research-design/book255675>
- [Chairina P. Saffira, Dahliana, & Nurdin Said. \(2017\). Upaya Manajemen Waktu Dalam Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 2, 27–31.](#)
- [Dami, Z. A., & Parikaes, P. \(2018\). Regulasi diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 1\(1\), 82–95.](#)
- Dewita Karema Sarajar (2016). Pengaruh Pelatihan *Self-Regulated Learning* Terhadap Prokrastinasi Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insight Faculty of Psychology*, Vol.18 No. <https://ejournal.mercubuanayogya.ac.id/index.php/psikologi>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective well-being: Three decades of progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>

- Elok Faiqoh Maulidiyah, Muflihatul Hidayah, Annisau Sholikhah, & Dien Amrina Rasyada (2024). Peran Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Character Jurnal Penelitian Psikologi* Vol. 11 No. 2 (2024). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php>
- 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. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS*. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book257672>
- Fitriana, L., & Rachmah, D. (2020). *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi UIN Sunan Ampel*, 5(1), 45–58.
- Fitriana, A., & Rachmah, D. N. (2020). *Self-regulated learning* pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Psikologi UIN Sunan Ampel*, 7(2), 123–134.
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). *Self Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa*. **Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia**. DOI: **10.33508/exp.v9i2.3350_**
- Gufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori Teori Psikologis*: Yogyakarta: Arus Media
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-life stress inventory*. Texas: Gadzella. <https://eric.ed.gov/?id=ED348333>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An analysis of the categories in the Student-Life Stress Inventory*. *Journal of Instructional Psychology*, 32(2), 88–96.
- Handika, H. (2018). Prestasi Belajar Dengan Tingkat Stres Pada Remaja. *Journal of Holistic and Traditional Medicine*, 02(04), 686–697.
- Hartika, Li. D., Suriyah, E. A., Wahyuni, N. K. J. D., & Labulu, M. M. B. (2019). Studi eksperimen aktivitas fotografi untuk menurunkan tingkat kecemasan dan stres. *Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET*, 9(01), 1–17. <https://doi.org/10.35814/mindset.v9i01.722>
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: an overview. 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>

- Himawan, A. G., & Widjaja, Y. (2023). *Self-Regulated Learning and Academic Stress in Medical School: Are They Related?* **Indonesian Journal of Health Sciences Research and Development**. DOI: [10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/161](https://doi.org/10.36566/ijhsrd/Vol5.Iss2/161).
https://ijhsrd.com/index.php/ijhsrd/article/view/161?utm_source
- Ibn Qayyim al-Jawziyya. (2004). *The Disease and the Cure*. Riyadh: Darussalam.
- Insania Ardila & Dewita Karema Sarajar (2023). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* dengan Stres Akademik Pada Penyelesaian Tugas Akhir Mahasiswa Tingkat Akhir Di Kota Salatiga. *Journal Of Social Science Research*, Vol. 3 No. 6 (2023).
<https://jinnovative.org/index.php/Innovative/article/view/6689?utm>
- Imas Yoyoh, Elang Wibisana, Defi Rahayu (2022). Keberhasilan Belajar Dalam Perspektif Self Regulated Learning dan Efikasi Diri. *Jurnal JKFT* [Vol 7, No 1 \(2022\)](https://doi.org/10.30605/jkft.v7i1.6808).
<https://jurnal.umt.ac.id/index.php/jkft/article/view/6808?utm>
- In D. Schunk & B. Zimmerman (Eds.), *Self-regulation of learning and performance*. Erlbaum.
- Karos, A., Waode, I., & Ida, A. (2021). Hubungan *self-regulated learning* dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45–56.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mutiarachmah, D., Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan *Psychological Well-Being* dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora* Vol 3 No 3.
- 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://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Maulidiyah, S. (2023). *Self-regulated learning* dan penyelesaian tugas akhir mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 5(1), 67–78.
- Nasruddin & Pandjaitan (2024). Self-Regulated Learning on Academic Stress of Students Working on Their Thesis. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, Vol 8, No.3, [file://+JPPP+VOL.+8+NO.+3+Dedi+Nasruddin+654-660.pdf](https://doi.org/10.30605/jkft.v7i1.6808)

- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2015). A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*, 29(2), 352–358. <https://doi.org/10.1037/adb0000041>
- Nur Zahrah, N. A., & Hadi Sukirno, R. S. (2024). *Psychological well-being* pada mahasiswa santri ditinjau dari dukungan sosial dan stres akademik. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(2). <https://doi.org/10.14421/jpsi.v10i2.2526>
- [Ngutra, R. E., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. \(2024\). Hubungan antara stres akademik dan psychological well being pada mahasiswa. *Jurnal Multidisiplin Inovatif*, 8\(4\). <https://sejurnal.com/pub/index.php/jmi/article/view/1106>](#)
- Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and Regulasi Diri Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2020). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 619–632. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21690>
- Putri, N., & Dewi, S. (2021). *Kecemasan akademik pada mahasiswa di masa penyusunan tugas akhir*. *Jurnal Psikologi Nusantara*, 3(2), 72–80.
- Quasem, M. A. (1975). *The Ethics of Al-Ghazali*. New York: Caravan Books.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh stress akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 7(2), 398–403. <https://doi.org/10.29313/v0i0.28372>
- 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>
- Rahmawati, N., & Nugroho, A. (2024). *Psychological well-being* dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 33–45.
- Rahmawati, W. K. (2016). Keefektifan peer support untuk meningkatkan self-discipline siswa smp. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- Rahmani, D. A. (2021). Hubungan antara self regulation learning dengan stres akademik saat pandemi Covid-19: Studi korelasi pada siswa kelas II MIPA di SMA Negeri 1 Tambun Selatan. 19

Rena. (2018). Mengatasi Stres Melalui Spiritualitas dan Regulasi diri: Studi pada Mahasiswa Kedokteran di DKI Jakarta. *Syria Studies*, 447. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/50109>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). *Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). *The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. Dalam Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 57, Nomor 6). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among university students. *Higher Education*, 74(3), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s10734-016-9997-8>

Sarajar, D. K. (2016). Pengaruh pelatihan self-regulated learning terhadap prokrastinasi penyelesaian skripsi pada mahasiswa tingkat akhir. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 150–160. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v18i2.393>

Sari Julika, Diana Setiyawati (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)* Vol.5 No.1 <https://jurnal.ugm.ac.id/gamajop/article/view/>

(Studi teoritis / analog) Artikel terbaru dari BMC Psychology: *Exploring the interplay of academic stress, motivation, emotional intelligence, and mindfulness. BMC Psychology*, 12, 732 (2024). <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-024-02284-6?utm>

(Studi mediasi digital) *The mediating effect of digital literacy and self-regulation on the relationship between emotional intelligence and academic stress. BMC Medical Education*, 24, 1309 (2024). <https://bmcmededuc./articles/10.1186/s12909-024-06279-0?utm>

Situmorang, D. D. B. (2019). Academic anxiety sebagai distorsi kognitif terhadap skripsi: Penerapan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 114. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.5252>

- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill.
- Springer. Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- W. H. Freeman. Karos, A., Waode, I., & Ida, A. (2021). Hubungan self-regulated learning dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 45–56.
- Zimmerman, B. (1994). Bandura1994AERJ.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts et al. (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2011). *Self-regulated learning and performance*. Routledge
- Zimmerman, B. J. (1989). *A social cognitive view of self-regulated academic learning*. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J. (1994). Dimensions of academic self-regulation.