

PERAN OPTIMISME DAN REGULASI DIRI DALAM BELAJAR TERHADAP STRES AKADEMIK MAHASISWA YANG MENERJAKAN TUGAS AKHIR

*The role of optimism and self-regulation in learning on academic stress
of students who are working on a thesis*

Juraina Hafizia Hukmi¹, Yuli Fajar Susetyo²

Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

¹jurainahafizia2019@mail.ugm.ac.id, ²fajar_psy@ugm.ac.id

ABSTRACT

The process of preparing a thesis is a tough dynamic process for students. In this process, students will face various demands and problems both from the academic environment and outside academia. The demands and problems faced by students will cause their own pressure. If students cannot face the demands well, it will cause stress called academic stress. The purpose of this study is to see the role of optimism and self-regulation in learning on the academic stress of students who are working on thesis. This research is a cross-sectional quantitative research that will be conducted online. The results of regression analysis with a stepwise model showed a 7% role of optimism on the academic stress of students who are working on a thesis ($p < 0.05$). However, there is no role of self-regulation in learning on academic stress. Students who are working on a thesis have a moderate levels of academic stress and optimism and self-regulation in learning is high.

Keywords: *optimism, self-regulation in learning, academic stress.*

ABSTRAK

Proses penyusunan skripsi merupakan proses dinamis yang berat bagi mahasiswa. Pada proses ini mahasiswa akan menghadapi berbagai tuntutan dan permasalahan baik itu dari lingkungan akademik maupun diluar akademik. Tuntutan dan permasalahan yang dihadapi mahasiswa akan menimbulkan tekanan tersendiri. Apabila mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan dengan baik maka akan menimbulkan stres yang disebut dengan stres akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat peran optimisme dan regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *cross sectional* yang akan dilakukan secara online. Hasil analisis regresi dengan model stepwise menunjukkan adanya peran optimisme sebesar 7% terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ($p < 0.05$). Namun, tidak terdapat peran regulasi diri dalam belajar terhadap stres akademik. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi memiliki tingkat stres akademik dan optimisme tergolong sedang serta regulasi diri dalam belajar tergolong tinggi.

Kata kunci: *optimisme, regulasi diri dalam belajar, stres akademik.*