

Abstract

This study aims to evaluate the influence of Self-Regulation on Academic Stress among final-year students at Sunan Gunung Djati State Islamic University, where the completion of a final project or thesis is a requirement for graduation. Data was collected through questionnaire surveys, utilizing two measurement instruments: the Short Version of Self-Regulation and Student-Life Stress Inventory. The results of this research indicate that Self-Regulation significantly affects Academic Stress (p -value = 0.046, t -value = -2.014) with an effect size of 2.3%. Based on the findings and discussion, the hypothesis H1 is accepted, indicating that Self-Regulation has a negative influence on Academic Stress. This implies that higher levels of Self-Regulation lead to lower occurrences of Academic Stress among final-year psychology students at Sunan Gunung Djati State Islamic University in Bandung.

Key words: *Academic Stress; Self-Regulation*



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh Regulasi Diri terhadap Stres Akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati, yang melibatkan penyelesaian tugas akhir atau skripsi sebagai syarat untuk lulus dan meraih gelar wisuda. Pengambilan data dilakukan menggunakan pengisian kuesioner dengan menggunakan 2 alat ukur, yaitu Short Version of Self Regulation dan Student-life Stress Inventory. Hasil dari penelitian ini adalah Regulasi Diri mempengaruhi Stres Akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,046 < 0,05$ dan t hitung -2.014 dengan pengaruh sebesar 2,3%. Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian mengenai regulasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung hipotesis H1 diterima karena regulasi diri memiliki pengaruh negatif terhadap stres akademik, yang artinya semakin tinggi kemampuan regulasi diri maka semakin rendah kemunculan stres akademik.

Kata kunci: Stres Akademik; Regulasi Diri

