

# ABDIMAS

Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat  
<https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/>

---

## Psikoedukasi Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa Asing

Juliarni Siregar, Nindy Amita, Wina Diana Sari, Indah Yusdanisa, Fitria Delvita

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Riau, Indonesia

---

### Abstrak

Pandemi covid 19 telah menyebabkan terjadinya perubahan sistem pembelajaran di Indonesia termasuk pada level Perguruan Tinggi, dimana semua aktivitas yang semula dilaksanakan secara luring, saat ini dilaksanakan secara daring. Akibatnya, banyak kendala-kendala yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring, mulai dari kendala teknis sampai dengan munculnya dampak psikologis akibat minimnya interaksi sosial secara luring. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk: Menggali lebih dalam permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa asing di lingkungan Universitas Islam Riau (UIR) selama masa pandemi Covid 19 dan memberikan intervensi psikologis yang tepat sesuai dengan permasalahan yang ditemukan dari proses asesmen psikologis. Asesmen psikologis dilakukan selama bulan Oktober-November 2021. Hasil skrining menggunakan DASS yang melibatkan 18 orang responden menunjukkan bahwa 44,44% mahasiswa asing mengalami simtom depresi pada kategori ringan sampai dengan sangat berat, dan masing-masing 38,89% mengalami simtom kecemasan dan stres dalam kategori ringan sampai dengan berat. Dari hasil wawancara kelompok diperoleh informasi bahwa mereka mengalami kesulitan dalam menggunakan teknologi informasi selama belajar online dan kurangnya kemampuan untuk memahami bahasa Indonesia yang bersifat formal yang digunakan dalam perkuliahan. Ditambah lagi dengan minimnya interaksi sosial secara langsung yang menyebabkan menurunnya motivasi dalam belajar.

**Kata kunci :** Regulasi diri, Belajar, Mahasiswa

---

### PENDAHULUAN

Universitas Islam Riau (UIR) merupakan salah satu universitas di Riau yang menerima mahasiswa asing dari berbagai negara. Pada tahun 2012, untuk pertama kalinya, UIR telah menerima mahasiswa asing sejumlah 6 orang yang semuanya berasal dari Thailand. Jumlah tersebut terus mengalami peningkatan sampai dengan puncaknya yaitu pada tahun 2016 dimana UIR menerima mahasiswa asing sebanyak 23 orang, namun kemudian jumlah mahasiswa asing yang masuk terus mengalami penurunan sampai dengan tahun 2019 dimana jumlah mahasiswa asing baru hanya 9 orang.

Jika dilihat dari asal negara, kebanyakan mahasiswa asing yang pernah menempuh pendidikan di UIR adalah berasal dari Thailand yaitu sebanyak 89,8% dari total mahasiswa asing yang pernah menempuh pendidikan di UIR. Sejak tahun 2013, mahasiswa asing dari Malaysia (5,5%) mulai masuk ke UIR, disusul oleh negara Timor Leste (0,9%), Kamboja (2,8%) dan Uganda (0,9%).

Banyak faktor yang menyebabkan jumlah mahasiswa asing di UIR mengalami penurunan, namun hal ini tidak menjadi pembahasan utama yang diangkat oleh penulis. Dalam hal ini penulis berfokus untuk menggali lebih dalam permasalahan psikologis maupun akademis yang dialami oleh mahasiswa asing di UIR selama masa Pandemi Covid-19 ini. Permasalahan-permasalahan ini kemudian ditindaklanjuti dengan memberikan intervensi secara bertahap.

Seperti yang telah diketahui bahwa Pandemi covid 19 sudah berlangsung di dunia termasuk di Indonesia sejak bulan Maret tahun 2020. Sampai saat ini, pandemi ini belum berakhir, bahkan jumlah kasus yang terinfeksi semakin meningkat dengan ditemukannya beberapa varian baru covid-19 yang telah masuk ke Indonesia. Hal ini menyebabkan hampir semua aktivitas masyarakat terdampak akibat adanya pembatasan yang ditetapkan oleh Pemerintah Indonesia, terutama bagi daerah yang dinyatakan sebagai zona merah.

Akibat adanya Pandemi ini, terjadi perubahan secara drastis pada sistem pendidikan di Indonesia

termasuk pada level Perguruan Tinggi, dimana semua aktivitas yang semula dilaksanakan secara luring, saat ini dilaksanakan secara daring. Hampir 4 semester mahasiswa telah melaksanakan aktivitas akademik secara daring. Banyak hambatan yang dialami mahasiswa selama perkuliahan daring diantaranya kendala jaringan, tidak tersedianya fasilitas untuk belajar online seperti laptop atau handphone yang memadai serta kuota yang mencukupi. Selain itu mahasiswa juga merasakan ketidaknyamanan dalam mengikuti proses perkuliahan secara daring karena harus lebih mandiri dalam belajar akibat berkurangnya pertemuan tatap muka. Interaksi antara dosen dan mahasiswa atau mahasiswa dengan mahasiswa juga sangat terbatas sehingga hal ini berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa.

Bagi mahasiswa asing yang belajar di UIR, permasalahan yang mereka hadapi selama masa pandemi tidak hanya terkait perkuliahan daring namun juga terkait dengan terbatasnya ruang gerak mereka untuk kembali ke kampung halaman di masa liburan dan minimnya komunitas mereka untuk membangun hubungan sosial dengan mahasiswa Indonesia karena mayoritas mahasiswa Indonesia telah kembali ke kampung halamannya di daerah-daerah di luar Pekanbaru.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan penulis kepada 1 orang mahasiswa asing yang berasal dari Kamboja dan 1 orang yang berasal dari Thailand, diketahui bahwa mereka merasa seperti terkungkung di tempat tinggal mereka yaitu di asrama UIR atau rumah kontrakan mereka karena berhentinya aktivitas tatap muka di kelas. Mereka mengatakan sangat merindukan interaksi di kelas yang dapat melatih mereka berkomunikasi dalam Bahasa Indonesia dan beradaptasi dengan budaya Indonesia. Mereka sangat berharap kampus kembali dibuka untuk mahasiswa belajar secara luring.

Dari hasil wawancara ini juga diketahui bahwa salah satu mahasiswa asing mengatakan bahwa dirinya sering merasa ketakutan, seperti ada yang mengejar-ngejarnya bahkan tidak bisa tidur hampir setiap malamnya. Bahkan ia mengatakan terkadang seperti mendengar suara yang aneh tidak didengar oleh orang lain. Ia juga mengatakan bahwa ia takut berbicara dengan orang lain karena takut orang lain tersinggung sehingga ia hanya mengurung diri di kamar. Permasalahan yang telah dipaparkan tersebut merupakan indikasi adanya masalah psikologis yang cukup berat yang harus ditangani segera agar tidak menjadi semakin parah dan memberikan dampak yang buruk pada kehidupannya.

Permasalahan psikologis yang dialami tersebut jika tidak diberikan intervensi yang tepat dapat menyebabkan penurunan performa akademik mahasiswa yang berujung pada penundaan akademik. Berbagai hasil penelitian telah menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik (Tamara & Chris, 2018; Ananda, Gusyaliza, Pertiwi, 2018; Barseli, Ahmad, Ifdil, & 2018). Semakin tinggi stres yang dialami maka diikuti oleh semakin rendahnya prestasi akademik.

Penundaan akademik atau yang dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik juga terkait dengan adanya stres yang dialami oleh mahasiswa. Hasil revid literatur menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa (A'yunina & Abdurrohman, 2019; Pertiwi, 2020).

Mengurangi stres akademik adalah langkah yang tepat untuk meningkatkan performa akademik mahasiswa asing yaitu meningkatnya prestasi dan menurunnya prokrastinasi akademik. Kemampuan regulasi dalam belajar telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa melakukan coping terhadap stres yang dialami (Santoso, 2015), bahkan regulasi diri dalam belajar saja dapat secara langsung menurunkan stres pada mahasiswa (Wulandari, 2018). Jadi dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dalam belajar adalah faktor penting dalam mencegah stres yang dialami oleh mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa mahasiswa asing di UIR mengalami permasalahan psikologis yang akan berdampak pada munculnya permasalahan akademik yang dikhawatirkan akan berpengaruh pada penundaan akademik. Oleh karena itu diperlukan asesmen lebih mendalam mengenai kondisi psikologis yang dialami oleh mahasiswa asing dan intervensi yang tepat. Melalui program pengabdian masyarakat ini penulis melakukan asesmen psikologis terhadap mahasiswa asing dan intervensi dalam bentuk psikoedukasi mengenai bagaimana melakukan regulasi diri dalam belajar untuk meningkatkan prestasi akademik mahasiswa asing.

## **METODE**

Pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 4 bulan yaitu dimulai dari bulan Oktober sampai dengan Desember 2021. Deskripsi lengkap mengenai tempat dan waktu pengabdian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Deskripsi Tempat dan Waktu Pengabdian

Hari/Tanggal	Tempat	Kegiatan
Sabtu/ 16 Oktober 2021	Zoom Meeting	Focus Group Discussion (FGD)
Senin/1 November 2021	Sekretariat Mahasiswa Patani	Tes Psikologi
Kamis/25 November 2021	Sekretariat Mahasiswa Patani	Wawancara Lanjutan
Sabtu/18 Desember 2021	Sekretariat Mahasiswa Patani	Psikoedukasi Regulasi Diri dalam Belajar

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada 18 Desember 2021. Penulis melakukan beberapa tahapan yang diimplementasikan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini. Berikut ini adalah tahapan yang ditempuh dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

**Tabel 2.** Tahapan Pengabdian masyarakat

Tahap Pengabdian	Tahun 2021			
	Bulan 9	Bulan 10	Bulan 11	Bulan 12
<b>I. Persiapan</b>				
a. Pembuatan Proposal Pengabdian				
b. Revisi Proposal Pengabdian				
c. Penyelesaian Administrasi Pengabdian				
<b>II. Pelaksanaan</b>				
a. Survey Lapangan				
b. Persiapan Pengabdian ke Lapangan				
c. Pelaksanaan Pengabdian				
d. Evaluasi				
<b>III. Penyelesaian</b>				
Pembuatan Laporan				

Kegiatan pengabdian masyarakat ini didanai oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Islam Riau untuk anggaran tahun 2021/2022 semester ganjil. Adapun dana yang diberikan sebesar Rp 2.000.000,- Rincian dana diuraikan pada lampiran justifikasi anggaran

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukasi dengan memberikan pemaparan terkait dengan diri dan kemampuan dalam memahami langkah-langkah melakukan regulasi diri terutama dalam belajar. Sebelum melakukan edukasi, mahasiswa asing diberikan kuesioner pre test untuk mengetahui tingkat pemahaman yang dimiliki tentang diri dan kemampuan regulasi diri. Penjelasan materi dilakukan dengan ceramah serta diskusi terkait kemampuan atau masalah yang dihadapi masing-masing peserta. Diakhir sesi dilakukannya posttest untuk mengetahui tingkat pemahaman dari materi yang telah disampaikan oleh pemateri.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan yaitu mulai dari bulan Oktober sampai dengan November 2021. Berikut adalah uraian lengkapnya.

### Tahap ke-1: Perkenalan dan Focus Group Discussion (FGD)

Ini merupakan tahapan pertama pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 16 Oktober 2021 puku 09.50-12.00 WIB melalui zoom meeting yang dihadiri oleh 19 orang mahasiswa asing UIR. Pertemuan ini bertujuan untuk melakukan perkenalan dan penyampaian maksud dan tujuan dari pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini.

Pertemuan ini dibuka oleh pembicara 1 yaitu Juliarni Siregar, M. Psi, Psikolog. Pembicara 1 membuka meeting ini dengan mengucapkan salam kemudian memperkenalkan tim pengabdi yaitu diketahui oleh Juliarni Siregar, M. Psi, Psikolog dengan 2 orang anggota dosen yaitu Nindy Amita, M. Psi, Psikolog dan Wina Diana Sari, S. Psi, MBA serta 2 orang anggota mahasiswa yaitu Indah Yusdanisa dan Fitria Delvita. Kemudian pembicara 1 juga menyapa peserta dengan meminta perwakilan dari peserta untuk memperkenalkan diri.

Selanjutnya pembicara 1 menjelaskan tujuan dari pertemuan ini yaitu untuk memberikan layanan psikologis kepada mahasiswa asing. Pembicara 1 juga menjelaskan mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan sebagai baggian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dimana secara umum kegiatan ini terdiri dari 2 kegiatan utama yaitu asesmen dan intervensi. Setelah melakukan perkenalan, penjelasan tujuan, dan menguraikan kegiatan yang akan dilaksanakan, pembicara 1 juga menjelaskan mengenai informed consent.

Tahapan akhir dari pertemuan ini adalah melakukan Focus Group Discussion (FGD) yang dipimpin oleh pembicara. Berdasarkan hasil FGD yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

- a. Mahasiswa asing membutuhkan pelatihan bahasa Indonesia yang bersifat formal yang digunakan dalam kegiatan akademik agar dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa untuk mencapai capaian pembelajaran dari setiap mata kuliah yang diikuti.
- b. Mahasiswa asing mengharapkan agar dosen dapat memberikan penjelasan secara perlahan dan bersedia mendampingi jika mereka kesulitan dalam memahami materi perkuliahan yang disampaikan akibat kemampuan bahasa Indonesia yang masih minim.
- c. Mahasiswa asing membutuhkan bantuan dalam pendampingan dalam pengurusan administrasi sebagai mahasiswa asing di Indonesia seperti dalam pengurusan izin tinggal jika mahasiswa mengalami kendala.

### Tahap ke-2: Tes Psikologi

Program pengabdian masyarakat sesi kedua dilakukan pada Senin, 1 November 2021 bertempat di asrama mahasiswa Pattani. Sesi ini bertujuan untuk melakukan asesmen psikologis yaitu skrining terhadap keberadaan simtom depresi, kecemasan dan stres yang dimiliki selama 1 minggu terakhir dengan menggunakan Depression Anxiety and Stress Scale (DASS).

Kuesioner ini telah diisi oleh 18 orang mahasiswa asing yang semuanya berasal dari Thailand. Berdasarkan hasil asesmen psikologi dengan menggunakan DASS diperoleh hasil bahwa terdapat 44,44% mahasiswa asing yang mengalami simtom depresi pada kategori ringan sampai dengan sangat berat, dan masing-masing 38,89% mengalami simtom kecemasan dan stres dalam kategori ringan sampai dengan berat, dan masing-masing 38,89% mengalami simtom kecemasan dan stres dalam kategori ringan sampai dengan berat. Dapat disimpulkan bahwa, meskipun jumlah mahasiswa asing yang mengalami simtom psikologis dalam kategori sedang-sangat berat tidak melebihi 50% dari seluruh responden, namun kondisi ini dapat mempengaruhi prestasi akademik maupun kehidupan mahasiswa asing secara umum.

**Tabel 3.** Hasil Skrining Depresi, Kecemasan dan Stres Mahasiswa Asing

Simtom Psikologis	Kriteria				
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat
Depresi	11	2	4	0	1
Kecemasan	10	0	3	5	0
Stres	11	3	1	3	0

### Tahap ke-3: Wawancara Lanjutan

Wawancara lanjutan dilakukan pada hari Kamis, 25 November 2021 di sekretariat mahasiswa Pattani Thailand. Berdasarkan hasil wawancara secara berkelompok diketahui bahwa mahasiswa asing khususnya mahasiswa Pattani belum memahami tujuan secara jelas terkait dengan apa yang akan menjadi harapan atau cita-cita mereka di masa yang akan datang. Mahasiswa Pattani yang sedang menempuh semester 3 dan 5 belum memiliki strategi untuk mencapai tujuan yang diinginkan. adanya keinginan untuk menjadi guru agama di daerah Pattani namun memiliki kendala dalam proses belajar di bidang akademik. Mahasiswa Pattani memiliki kendala dalam berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia. Ini menjadi alasan untuk tidak ikut dalam perkuliahan yang dilakukan secara daring. Kesulitan dalam teknologi juga menjadi permasalahan di sebagian mahasiswa, namun kondisi yang sangat jelas adalah belum adanya kurangnya motivasi (merasa malas), ketidakmampuan untuk mengontrol/mengarahkan diri pada suatu tujuan dan tidak melakukan evaluasi diri terhadap pencapaian hasil belajar yang telah diperoleh selama ini. Mereka juga mengatakan bahwa rasa malas adalah masalah yang paling sulit untuk mereka atasi.



**Gambar 1.** Proses Wawancara

Meskipun banyak kesulitan yang dihadapi terutama kesulitan dalam menghilangkan rasa malas, mereka menyadari bahwa mereka datang ke Indonesia sebenarnya adalah mau mempelajari ilmu agama islam untuk diajarkan kembali kepada masyarakat muslim di negaranya nanti. Mereka juga mengatakan bahwa di negaranya banyak penganut agama Hindu sehingga sulit untuk memperoleh ilmu agama islam. Mereka ingin membangun pondok-pondok sebagai sarana untuk mengajarkan ilmu agama islam kepada anak-anak muslim di negaranya. Hal lain yang juga menjadi penting bagi mereka adalah bahwa orangtua mereka memiliki harapan yang besar untuk mereka sungguh-sungguh mempelajari ilmu agama islam di Indonesia sehingga terhindar dari pengaruh negatif pergaulan yang ada di negara mereka.

#### **Tahap ke-4: Psikoedukasi**

Tema psikoedukasi ditentukan setelah dilakukan analisis terhadap hasil asesmen baik pada tahap 1,2 ataupun 3. Dari hasil asesmen dengan menggunakan DASS diketahui bahwa terdapat 38,89-4,44% mahasiswa asing yang memiliki simtom psikologis dalam kategori ringan sampai dengan sangat berat. Setelah dilakukan wawancara lebih mendalam, dapat disimpulkan bahwa permasalahan terbesar yang mereka hadapi bukan lagi terkait sulitnya memahami bahasa Indonesia yang formal yang digunakan dalam perkuliahan seperti yang mereka ungkapkan pada pertemuan sesi 1, namun mengatasi rasa malas selama belajar online.

Menurut mereka, permasalahan bahasa dapat diatasi yaitu dengan mengikuti kursus bahasa Indonesia yang diberikan secara sukarela oleh alumni UIR. Begitu juga dengan kesulitan memahami materi kuliah juga dapat diatasi dengan melakukan diskusi dengan senior. Namun, rasa malas dalam belajar yang dialami sudah tidak dapat ditolerir lagi sehingga diperlukan suatu intervensi yang tepat dan segera.

Psikoedukasi ini dilakukan pada Sabtu, 18 Desember 2021 pukul 14.00- 16.00 WIB yang bertempat di sekretariat mahasiswa Pattani yang dihadiri oleh 7 peserta. Minimnya jumlah mahasiswa asing yang mengikuti program psikoedukasi ini disebabkan oleh banyaknya kegiatan yang sedang dilakukan baik kegiatan dari kampus maupun kegiatan dari luar kampus. Jumlah peserta yang hadir dalam psikoedukasi ini adalah 7 orang. Berikut ini adalah deskripsi peserta yang mengikuti program psikoedukasi ini.

**Tabel 4.** Daftar Nama Peserta Program Psikoedukasi

Nama Peserta	Jurusan Perkuliahan	Asal Negara
M. Hasafee	Pendidikan Agama Islam	Thailand
Afan	PBSI	Thailand
Arhama Satoph	Pendidikan Agama Islam	Thailand
Sholeh	Pendidikan Agama Islam	Thailand
Hakim	PBSI	Thailand
Hamdee	Pendidikan Agama Islam	Thailand
M. Abdul Hakim	Pendidikan Agama Islam	Thailand



**Gambar 2.** Proses pengisian Pretest

Psikodukasi dilakukan dengan beberapa tahapan yaitu pembukaan, pra tes, penjelasan materi, diskusi, post test dan penutup. Secara ringkas, pelaksanaan psikodukasi dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 5.** Uraian Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Jam	Kegiatan	Peralatan	Metode
14.00-14.10	Pembukaan dan pengenalan	sticky note	ceramah
14.10-14.20	Pembukaan dan pengenalan	lembar pretest	ceramah, diskusi
14.20-15.10	Materi Regulasi Emosi	laptop	Ceramah
15.10-15.50	Diskusi dan Tanya Jawab		Diskusi
15.50-16.00	Post Test dan penutupan	Lembar post tes	

Peserta telah memiliki pemahaman secara kognitif mengenai self regulated learning yaitu sebesar 89,25%. Artinya penguasaan materi self regulated learning tergolong tinggi. Meskipun demikian hasil ini tidak menjamin bahwa semua peserta yang telah mengikuti program psikodukasi ini memiliki keterampilan yang mumpuni untuk melakukan regulasi diri dalam belajar karena psikodukasi ini hanya bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan wawasan saja yang diharapkan nantinya dapat mempengaruhi perilaku. Untuk itu, diperlukan followup untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan keterampilan dalam melakukan regulasi diri dalam belajar.



**Gambar 3.** Sesi Psikoedukasi

Tidak hanya terkait dengan keterampilan self regulated learning, oleh karena ada beberapa mahasiswa asing yang terindikasi mengalami depresi, kecemasan dan stres dalam kategori berat dan sangat berat, maka perlu dilakukan konseling individual. Sebelumnya juga perlu dilakukan sosialisasi mengenai profesi psikolog sehingga mahasiswa asing mengerti kebermanfaatan dari layanan psikologi yang diberikan bagi kesejahteraan psikologis mereka.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan kepada mahasiswa asing UIR dapat disimpulkan bahwa:

1. Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa asing yang tidak terkait dengan Pandemi Covid 19 adalah:
  - a. sulitnya memahami bahasa Indonesia yang formal yang digunakan dalam proses perkuliahan
  - b. membutuhkan supervisi dari UIR dalam pengurusan administrasi izin tinggal di Indonesia jika mengalami kendala
2. Permasalahan yang muncul selama masa Pandemi Covid-19
  - a. kesulitan menyesuaikan diri untuk mengikuti pembelajaran online, terutama dalam penggunaan teknologi informasi yang diperlukan selama belajar online.
  - b. mengalami rasa malas yang sangat tinggi dalam mengikuti pembelajaran online
3. Terdapat sebagian mahasiswa asing yang memiliki simtom psikologi yaitu depresi, kecemasan dan stres dalam kategori berat dan sangat berat
4. Psikoedukasi mengenai regulasi diri dalam belajar mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa asing sebesar 89,25%.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alwisol, 2010. Psikologi Kepribadian. Malang: UMM Pers.
- Ananda, O. T., Gusyaliza, R., & Pertiwi, D. (2018). Hubungan Derajat Kerentanan Stres dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indekos FK Unand Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3), 375-380.
- A'yunina, H., & Abdurrohimi. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. (Prosiding). Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) 2.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa dengan Hasil Belajar. *Jurnal Educatio: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Carey, K., Neal, D.J., & Collins, S.E. (2004). A psychometric analysis of the self regulation questionnaire. *Addictive Behaviour*, 29(2), 253-260.
- Efendi, D., Sandayanti, V., Hutasahtut, A, Hubungan efikasi diri dengan regulasi diri dalam belajar

- pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas malahayati. *Anfusina: Journal of Psychology*, 3(1), 21- 32.
- Harapan, Ade & Harahap, Samsul (2020) Self regulated learning mahasiswa. *AlIrsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 36 - 42.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738- 749.
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri dalam Belajar pada Mahasiswa yang Memiliki Peran Banyak. *Jurnal Psikologi*, 42(1), 61-77.
- Santoso, S. L. (2015). Hubungan Regulasi Diri Dengan Coping Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa Fip Uny. (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock, J. W. (2007). *Educational psychology*. Canada: McGrawHill Companies, Inc.
- Tamara, J., & Chris, A. (2018). Hubungan stres dengan prestasi akademik di SMA Diakonia Jakarta. *Tarumanagara Medical Journal*, 1(1), 116-121.
- Wulandari, D. (2018). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia.