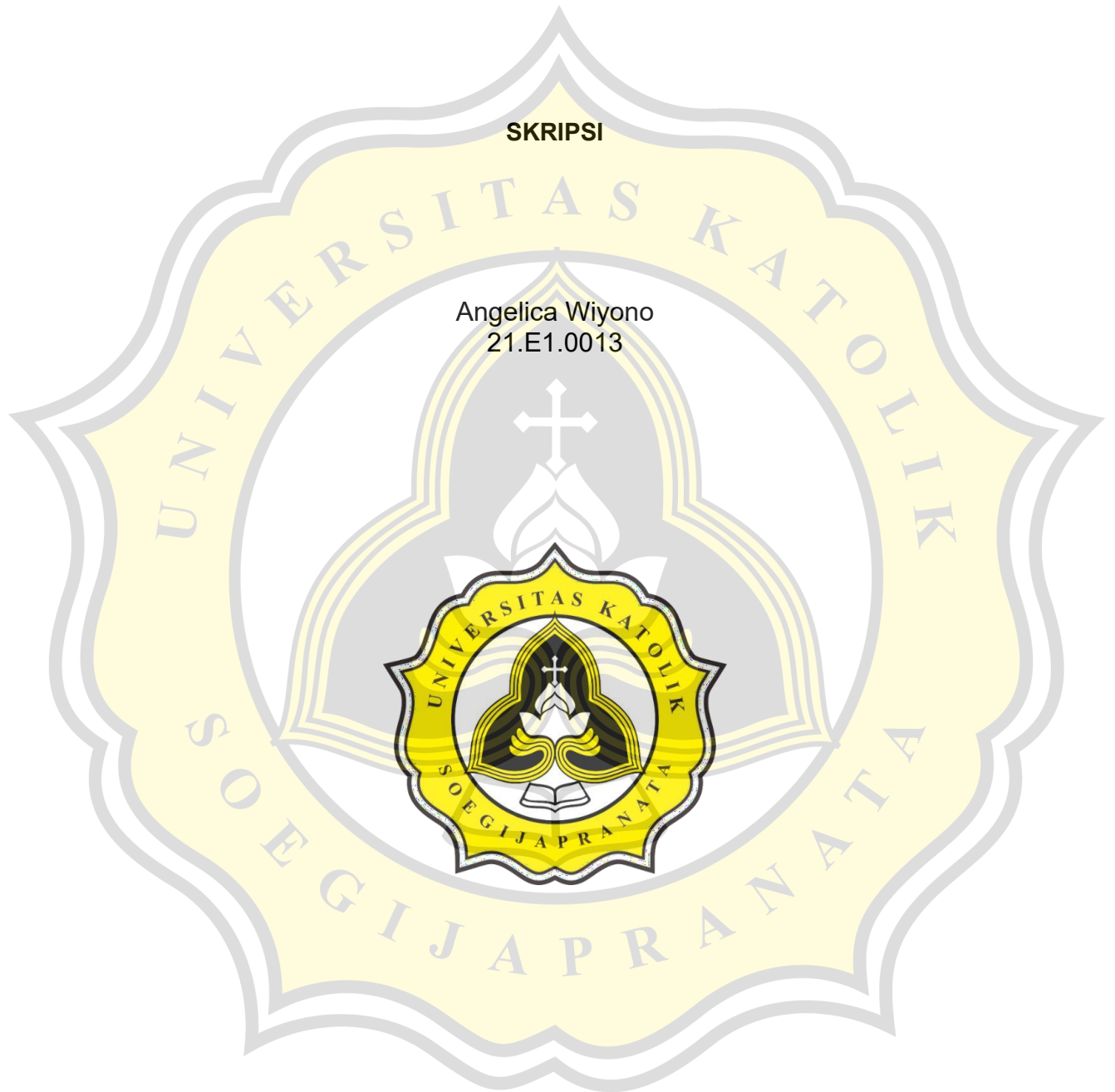


**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN
SKRIPSI**

SKRIPSI

Angelica Wiyono
21.E1.0013



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENYUSUN SKRIPSI

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi Universitas
Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Angelica Wiyono
21.E1.0013



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Soegijapranata Catholic University. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 138 mahasiswa dari empat fakultas di Soegijapranata Catholic University yang sedang mengambil mata kuliah skripsi. Teknik sampling yang digunakan adalah *snowball sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah skala regulasi diri dan skala stres akademik telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan stres akademik ($p = -0,486$; $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami saat menyusun skripsi. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin tinggi tingkat stres akademik. Dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi.

Kata kunci: regulasi diri, stres akademik, skripsi

ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between self-regulation and academic stress in students who are currently preparing a thesis at Soegijapranata Catholic University. The hypothesis proposes the negative relationship between self-regulation and academic stress of the students. This research used a correlational quantitative approach with 138 subjects from four faculties at Soegijapranata Catholic University who were taking thesis courses. The sampling technique used was snowball sampling. The measuring instruments used were the Self-Regulation Scale and the Academic Stress Scale that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using the Spearman Rho correlation technique. The results of the analysis showed a highly significant negative relationship between self-regulation and academic stress ($p = -0.486$; $p < 0.01$). This means that the higher the self-regulation that students have, the lower the level of academic stress they experience when preparing a thesis. Conversely, the lower the self-regulation, the higher the level of academic stress. Thus, the proposed hypothesis is accepted, so it can be concluded that there is a relationship between self-regulation and academic stress in students who are currently preparing a thesis.

Keywords: *self-regulation, academic stress, thesis*