

# HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA ATLET JALUR SELEKSI BIBIT UNGGUL BERPRESTASI (SBUB) UNIVERSITAS DIPONEGORO

Kemas Ade Krisna Mausyach Suri<sup>1</sup>, Prasetyo Budi Widodo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: [kemasade15@gmail.com](mailto:kemasade15@gmail.com)

## ABSTRAK

Mahasiswa atlet menghadapi tantangan unik berupa tuntutan ganda untuk mempertahankan prestasi akademik sekaligus performa olahraga, sehingga menjadikannya kelompok yang rentan terhadap stres akademik. Dalam konteks tersebut, penelitian ini mengkaji secara empiris hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa-atlet jalur Seleksi Bibit Unggul Berprestasi (SBUB) Universitas Diponegoro. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa atlet SBUB angkatan 2021–2025, dengan sampel sebanyak 103 responden yang diperoleh melalui teknik *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive-incident sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen penelitian, yaitu Skala Regulasi Diri (24 aitem,  $\alpha = 0,94$ ), serta Skala Stres Akademik (32 aitem,  $\alpha = 0,98$ ). Hasil analisis regresi linear sederhana dengan teknik *bootstrapping* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dan sangat kuat antara regulasi diri dengan stres akademik ( $r = -0,84$ ,  $F(1,101) = 235,47$ ;  $\beta = -0,84$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,70 mengindikasikan bahwa variabel regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 70% terhadap variasi stres akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan kemampuan regulasi diri dalam aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku menjadi kunci krusial bagi mahasiswa atlet untuk mereduksi intensitas stres akademik di tengah kompleksitas peran ganda yang dijalani.

**Kata kunci:** regulasi diri, stres akademik, mahasiswa atlet, SBUB.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-REGULATION AND ACADEMIC  
STRESS AMONG STUDENT-ATHLETES OF SELEKSI BIBIT UNGGUL  
BERPRESTASI (SBUB) AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

Kemas Ade Krisna Mausyach Suri<sup>1</sup>, Prasetyo Budi Widodo<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*Faculty of Psychology, Universitas Diponegoro*  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

E-mail: [kemasade15@gmail.com](mailto:kemasade15@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Student-athletes face unique challenges due to the dual demands of maintaining academic achievement and athletic performance, making them a group vulnerable to academic stress. This study examines the empirical relationship between self-regulation and academic stress among student-athletes from the Seleksi Bibit Unggul Berprestasi (SBUB) admission pathway at Diponegoro University. The research population included all SBUB student-athletes from the 2021–2025 cohorts, with a sample of 103 respondents obtained through non-probability sampling technique with a purposive-incident sampling approach. Data were collected using two research instruments: the Self-Regulation Scale (24 items,  $\alpha = .94$ ) and the Academic Stress Scale (32 items,  $\alpha = .98$ ). The results of simple linear regression analysis using bootstrapping techniques revealed a significant and very strong negative relationship between self-regulation and academic stress ( $r = -.84$ ;  $F(1, 101) = 235.47$ ;  $\beta = -.84$ ;  $p < .001$ ). The coefficient of determination ( $R^2$ ) of .70 indicates that self-regulation contributes 70% to the variance in academic stress. These findings suggest that strengthening self-regulation skills in terms of metacognition, motivation, and behavior is a crucial factor in reducing the intensity of academic stress among student-athletes facing dual-role demands.*

**Keywords:** *self-regulation, academic stress, student-athletes, SBUB*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi adalah fase penting yang penuh dengan tantangan, khususnya bagi mahasiswa yang dituntut beradaptasi cepat dengan sistem akademik yang lebih kompleks. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan akademik, tetapi juga harus mampu mengembangkan kemandirian, mengelola waktu secara efektif, serta menyeimbangkan berbagai aspek kehidupan. Kompleksitas kehidupan mahasiswa meliputi beban kuliah yang padat, tugas-tugas akademik yang menuntut analisis kritis, penelitian, maupun keterampilan *problem solving*, serta adanya evaluasi berkelanjutan (Zimmerman, 2000; Zimmerman & Labuhn, 2012). Selain tuntutan akademik, mahasiswa juga seringkali harus berhadapan dengan faktor-faktor non-akademik, seperti keterlibatan dalam organisasi, interaksi sosial dengan teman sebaya maupun dosen, serta tanggung jawab personal dan finansial yang semakin besar.

Kondisi multidimensi ini menciptakan tekanan yang tidak jarang menimbulkan beban psikologis bagi mahasiswa salah satunya tekanan akademik yang muncul ketika mahasiswa merasa kewalahan menghadapi banyaknya tuntutan kuliah yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Tekanan sosial juga hadir

melalui ekspektasi lingkungan, baik dari keluarga maupun masyarakat, yang menuntut mahasiswa untuk menunjukkan prestasi akademik tinggi dan segera menyiapkan masa depan karier. Di sisi lain, banyak faktor lain seperti ekonomi berupa keterbatasan biaya kuliah dan kebutuhan sehari-hari sering kali memperparah kondisi psikologis mahasiswa. Salah satu fenomena yang banyak dijumpai akibat berbagai tuntutan tersebut adalah stres akademik, yaitu tekanan yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan mahasiswa untuk menghadapinya (Misra & McKean, 2000). Lazarus & Folkman (1984) memandang stres sebagai interaksi antara individu dan lingkungan yang dinilai melebihi sumber daya serta kapasitas koping yang dimiliki. Dalam lingkungan mahasiswa, stres akademik muncul ketika beban kuliah seperti ujian dan tuntutan prestasi dianggap lebih besar daripada kemampuan adaptasi yang tersedia. Dengan demikian, stres akademik bukan sekadar akibat dari banyaknya tugas, akan tetapi juga persepsi yang dimiliki mahasiswa terhadap kesanggupan dirinya. Stres akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga kesejahteraan psikologis dan fisik mahasiswa.

Berdasarkan data penelitian oleh Zamroni (2016) menemukan bahwa 16,2% mahasiswa di Universitas Islam Negeri Malang berada pada kategori stres tinggi, sementara 70,5% dalam kategori sedang. Hasil dan angka tinggi yang serupa juga ditemukan pada mahasiswa kebidanan Stikes Surakarta yang mencapai 90,6% (Fatmawati & Sari, 2015). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa di Indonesia berada pada kondisi stres akademik yang signifikan, meskipun pemicu dan tingkatannya bervariasi.

Tidak hanya di Indonesia, fenomena ini juga menjadi permasalahan global. Studi internasional mendukung temuan-temuan tersebut seperti literatur dari Hamaideh (2011) yang melaporkan bahwa mahasiswa di Yordania mengalami stres akademik tinggi, terutama akibat beban tugas, ujian, dan kesulitan manajemen waktu. Survei Kotera dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa 37–53% mahasiswa Indonesia mengalami gejala stres berat, dengan prevalensi depresi sebesar 25% dan kecemasan 51% lebih tinggi dibandingkan mahasiswa di Inggris. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik di negara berkembang, khususnya Indonesia, cenderung lebih tinggi dibandingkan negara maju. Hal ini mengindikasikan adanya faktor struktural dalam sistem pendidikan yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa.

Fenomena stres akademik tidak hanya dialami mahasiswa secara umum, tetapi semakin kompleks ketika menyangkut mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai atlet. Meskipun secara teoretis, aktivitas fisik dan olahraga sering dipandang sebagai sarana rekreasi untuk meredakan stres (Kelle & Irak, 2018; Kuok dkk., 2022). Namun, terdapat inkonsistensi temuan ketika hal tersebut diterapkan pada populasi atlet pelajar. Bukannya meredakan stres, kewajiban berolahraga secara profesional justru menjadi sumber stresor baru. Mahasiswa atlet hidup dalam ekosistem *dual-role* (peran ganda) yang mengharuskan pencapaian prestasi akademik dan performa olahraga berjalan beriringan (Humphrey dkk., 2013). Mahasiswa-atlet merupakan individu yang menjalani dua tuntutan sekaligus, yaitu sebagai mahasiswa yang harus mencapai prestasi akademik, dan sebagai atlet yang dituntut mempertahankan performa olahraga. Dalam hal ini mahasiswa-atlet

memiliki beban tersendiri yaitu tuntutan untuk tidak hanya berprestasi di dunia perkuliahan, tetapi juga mempertahankan prestasi sebagai atlet. Bagi mahasiswa dengan peran ganda seperti ini, kerentanan terhadap stres akademik semakin meningkat. Humphrey dkk. (2013) menyebut kondisi ini sebagai bentuk stres ganda atau (*dual role stress*), yaitu kombinasi tekanan akademik dan atletik yang berpengaruh signifikan pada kesejahteraan psikologis. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa-atlet menghadapi tantangan unik, mulai dari manajemen waktu, jadwal latihan, hingga keharusan menjaga kondisi fisik, yang berpotensi meningkatkan stres akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-atlet (Pujiyanto dkk., 2022). Temuan ini diperkuat dengan literatur oleh Ward dkk. (2023) yang meneliti di berbagai lokasi dan etnis, menunjukkan bahwa siswa sma-atlet memiliki tingkat stres akademik lebih tinggi dibanding siswa non-atlet, terutama terkait manajemen waktu dan tuntutan prestasi.

Studi lain juga memperkuat bahwa tekanan peran ganda tersebut dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan psikologis mahasiswa-atlet. Nugroho dkk. (2024) meneliti atlet Puslatda DIY dan menemukan bahwa faktor jenis olahraga (individu maupun tim) serta perbedaan gender dapat memengaruhi intensitas stres yang dialami atlet, termasuk individu yang juga berstatus mahasiswa. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Pratama & Edissyawalia (2024), yang menemukan bahwa mahasiswa-atlet cenderung rentan mengalami stres bahkan hingga memerlukan dukungan berupa konseling dan bimbingan untuk menjaga kesejahteraan mental sekaligus keberhasilan akademik. Fakta-fakta ini

menandakan bahwa mahasiswa-atlet memiliki kerentanan psikologis lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada umumnya.

Pada perguruan tinggi di Indonesia, salah satu bentuk dukungan terhadap mahasiswa-atlet adalah adanya jalur Seleksi Bibit Unggul Berprestasi (SBUB). Universitas Diponegoro (UNDIP) menjadi salah satu kampus besar yang membuka jalur ini, ditujukan bagi calon mahasiswa yang memiliki prestasi akademik, seni, maupun olahraga. Mahasiswa jalur SBUB diharapkan mampu memberikan kontribusi ganda yaitu berprestasi secara akademik sekaligus mengharumkan nama universitas melalui capaian olahraga (Direktorat Jejaring Media, Komunitas, dan Komunikasi Publik, 2022). Dari berbagai jenis prestasi pada jalur SBUB, mahasiswa-atlet memiliki karakteristiknya tersendiri yaitu selain memiliki tuntutan untuk menjaga Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) tetap tinggi di atas ketentuan minimal, pada saat yang sama harus berkomitmen untuk memenuhi jadwal latihan rutin, mengikuti kompetisi resmi secara tatap muka (*offline*) dan tentunya menjaga performa fisik agar tetap optimal. Tekanan ganda inilah yang menjadikan mahasiswa-atlet SBUB rentan terhadap konflik peran dan potensi munculnya stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa reguler.

Maka dari itu, adanya urgensi penelitian mengenai stres akademik pada populasi mahasiswa-atlet SBUB dan topik ini menjadi sangat krusial mengingat adanya konsekuensi institusional yang mengikat. Mahasiswa atlet SBUB terikat pada kontrak prestasi yang mewajibkan raihan pencapaian minimal juara 3 di tingkat daerah setiap tahunnya, sembari harus mempertahankan standar minimal Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Jika stres akademik akibat ketegangan peran

ganda (*role strain*) ini tidak diatasi, dampak buruknya tidak hanya bermuara pada ranah akademik seperti penurunan nilai atau kegagalan studi, tetapi juga meluas ke ranah non-akademik (Humphrey dkk., 2013). Dampak tersebut mencakup penurunan drastis performa di lapangan, rentannya fisik terhadap cedera akibat kelelahan kronis (*fatigue*), hingga konsekuensi paling fatal berupa evaluasi dan pencabutan status mahasiswa atlet SBUB yang bersangkutan (*drop out*) apabila individu tidak berhasil memenuhi standar dari universitas akibat penurunan prestasi.

Beragam elemen diketahui dapat memperparah tingkat tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa. Munir dkk. (2020) menemukan bahwa penyebab stres akademik berbeda antar semester. Pada tahun pertama, faktor keluarga dan transisi dari sekolah ke perguruan tinggi menjadi dominan, sementara pada semester lanjut, tekanan akademik, dosen, serta teman sebaya lebih berpengaruh. Faktor eksternal lain seperti keterbatasan ekonomi, ekspektasi orang tua, dan budaya kompetitif juga berkontribusi terhadap tingginya stres akademik. Kondisi ini menegaskan bahwa stres akademik tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh interaksi berbagai aspek kehidupan mahasiswa. Secara teoretis, merujuk pada pemaparan Barseli dkk. (2018), rentannya individu terhadap stres akademik dipengaruhi oleh interaksi dua faktor utama, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup pola pikir, karakteristik kepribadian, serta tingkat keyakinan diri individu dalam memandang sebuah tekanan. Sementara itu, faktor eksternal meliputi padatnya beban tugas, tingginya tuntutan prestasi, hingga ekspektasi sosial dari lingkungan sekitar. Pada konteks mahasiswa-atlet jalur

SBUB, kedua faktor ini saling beririsan dan menciptakan tekanan yang berlapis. Dari sisi eksternal, individu dihadapkan pada desakan berupa jadwal pemusatan latihan yang ketat serta target raihan medali dari institusi, yang secara bersamaan berbenturan dengan tenggat waktu perkuliahan. Apabila desakan eksternal yang masif ini tidak diimbangi dengan faktor internal yang tangguh seperti keyakinan diri dan pola pikir yang adaptif maka akumulasi dari ketegangan peran ganda (*role strain*) ini akan dengan mudah memicu munculnya stres akademik.

Guna menanggulangi desakan tersebut, kapabilitas regulasi diri memegang peranan krusial dan memberikan dampak yang signifikan bagi individu yang memerlukan kemampuan pengelolaan (Zimmerman & Labuhn, 2012). Regulasi diri mencakup kemampuan merencanakan, memonitor, mengontrol, dan mengevaluasi perilaku belajar maupun aktivitas sehari-hari (Zimmerman, 2000; Zimmerman dkk., 2017). Model *Self-Regulated Learning* (SRL) Zimmerman membagi proses ini ke dalam tiga fase: (1) *forethought* (perencanaan dan motivasi), (2) *performance* (implementasi dan kontrol), serta (3) *self-reflection* (evaluasi dan atribusi). Mahasiswa dengan regulasi diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu, menentukan prioritas, menggunakan strategi koping adaptif, dan pada akhirnya mengalami tingkat stres akademik lebih rendah (Balkis & Duru, 2015; de la Fuente dkk., 2020). Penelitian di Indonesia menunjukkan hasil yang konsisten, Yovega & Pratikto (2021) menemukan bahwa mahasiswa dengan regulasi diri tinggi cenderung memiliki stres akademik lebih rendah selama pembelajaran daring di masa pandemi. Temuan ini diperkuat relevansinya oleh Bayantari dkk. (2022) serta Nurfitriani & Setyandari (2022) yang juga menemukan korelasi negatif yang

berdampak signifikan antara variabel regulasi diri dengan tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa tingkat awal. Oleh karena itu, mahasiswa-atlet SBUB yang memiliki regulasi diri tinggi lebih mampu mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan menggunakan strategi koping adaptif untuk mengatasi tuntutan akademik dan olahraga. Di sisi lain, mahasiswa-atlet yang memiliki regulasi diri rendah lebih mungkin mengalami stres akademik, yang pada akhirnya dapat berdampak pada prestasi akademik dan olahraga tiap individu.

Meninjau literatur terdahulu, mayoritas studi yang ada tampaknya masih menitikberatkan perhatian pada mahasiswa secara umum, belum menyoroti kelompok mahasiswa-atlet khususnya pada mahasiswa jalur SBUB Universitas Diponegoro. Oleh karena itu, fokus kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini tidak sekadar terletak pada perbedaan karakteristik subjek mahasiswa reguler dan mahasiswa-atlet maupun komparasi antara mahasiswa atlet yang berprestasi dan tidak, melainkan pada upaya membedah secara spesifik regulasi diri sebagai mekanisme pertahanan internal (*strategi survival*) di tengah ketegangan peran ganda (*role strain & dual role demand*) yang mengancam status mahasiswa-atlet SBUB. Dengan minimnya penelitian terkait regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa yang memiliki peran ganda sebagai atlet (*student-athlete*), terdapat celah penelitian yang perlu digali dan diisi. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya literatur psikologi pendidikan, klinis dan juga olahraga di Indonesia. Kemudian secara praktis, temuan penelitian berpotensi menjadi dasar pengembangan program pendampingan seperti pelatihan manajemen waktu, konseling psikologis, dan mentoring khusus bagi mahasiswa-atlet.

Atas dasar uraian tersebut, studi ini dirancang untuk menganalisis keterkaitan antara kemampuan regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa-atlet yang mengikuti jalur SBUB di Universitas Diponegoro, dengan harapan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan strategi intervensi yang mendukung keberhasilan akademik sekaligus prestasi olahraga mahasiswa.

## **B. Rumusan Masalah**

Mengacukan kepada pemaparan latar belakang sebelumnya, maka dari itu fokus utama permasalahan yang dirumuskan oleh peneliti ialah apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa-atlet jalur Seleksi Bibit Unggul Berprestasi (SBUB) Universitas Diponegoro?

## **C. Tujuan Penelitian**

Searah dan sejalan dengan pertanyaan penelitian di atas, studi ini dilaksanakan dengan intensi utama untuk membuktikan secara empiris keterkaitan yang terjadi antara regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa-atlet jalur Seleksi Bibit Unggul Berprestasi (SBUB) Universitas Diponegoro.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoretis

Harapan peneliti, empirisme temuan dalam riset ini mampu memperkokoh, menyajikan wawasan baru, serta mengembangkan temuan pada penelitian terdahulu mengenai hubungan regulasi diri dengan stres akademik. Selain itu, penelitian ini akan diharapkan dapat menambah referensi di bidang psikologi, terlebih khususnya dalam ranah psikologi pendidikan, psikologi klinis dan psikologi olahraga.

### 2. Manfaat Praktis

#### a. Bagi Subjek

Peneliti mengharapkan bahwa hasil dari penelitian ini bisa menyediakan perspektif yang lebih jelas terkait dinamika hubungan regulasi diri dengan stres akademik pada mahasiswa-atlet jalur SBUB Universitas Diponegoro. Hal ini agar mahasiswa-atlet lebih menyadari pentingnya regulasi diri dalam mengelola tuntutan akademik dan atletik sehingga dapat mereduksi intensitas stres akademik yang dialami.

b. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan mampu berkontribusi sebagai referensi data bagi Universitas Diponegoro mengenai regulasi diri dan stres akademik pada mahasiswa-atlet jalur SBUB. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu institusi dalam mengidentifikasi kebutuhan spesifik mahasiswa-atlet terkait dukungan akademik maupun psikologis, sehingga dapat meningkatkan performa akademik sekaligus prestasi olahraga.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap luaran dari studi ini menjadi alas rujukan dan landasan bagi peneliti lain yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut mengenai regulasi diri dan stres akademik, serta konstruk lain yang berkaitan, baik pada mahasiswa-atlet maupun subjek yang berbeda.