

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah. (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Aswaja Pressindo.
- Agolla & Ongori (2009) *An assessment of academic stress among undergraduate students*, *Edu.4* (2): 063-070.
- Aiken, L.R. & Groth-Marnat. (2006). *Psychological testing and assessment*, 12th edition. USA: Pearson Education Group, Inc.
- Angelia, I., Raid, N., Ikranova, D. (2023). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik Mahasiswa Di Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Pendidika Ahlussunnah*. 4(1). 120-121.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka cipta.
- Arini, D. (2021). Emerging Adulthood: Pengembangan Teori Erikson mengenai teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal ilmiah*. 15(1). Hal. 11-20.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Upper Saddle River: Pearson Education
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi II)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S., (2019). *Konstruksi Tes Kemampuan Kognitif*. Pustaka Belajar.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H Freeman Company.
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Berk, L. (2012). *Development Through Thee Lifespan Dari Dewasa Awal Sampai Menjelang Aja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. 2006. *Kamus Lengkap Psikologi* (Terj. Kartini Kartono). Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Check, J. W., & Schutt, R. K. (2011). *Research Methods in Education*. Thousand Oaks: SAGE Publications
- Creswell, J. W. (2011). *Educational Research: Planning, Conducting, And Evaluating Quantitative And Qualitative Research* (4th ed.). New York: Addison Wesley.
- Desmita. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Dewi, D., Savira, S., Yohanna, W. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi teori dan terapan*. 13(3). Hal. 395-402.

- Febriana, I, Ermida, S. (2021) Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal psikologi*. 9(2).
- Ferina, E., Fuad, N., Novvaliant, F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Jurnal psikologi*. 4(1). Hal. 11-18.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). *An analysis of the categories in the student-life stress inventory*. 1(1), 1–10.
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Stikes Graha Medika. *Indonesian Journal For Health Sciences*, 4(2), 59-67.
- Harahap (2020). Covid 19: *Self-Regulated Learning* Pada Mahasiswa. *Jurnal pendidikan dan konseling*. 10(1). Hal. 36-41.
- Hartaji, D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. *Skripsi*: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hartono, M., & Endang, I. (2016). Hubungan Antara Motivasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal empati*. 5(2). Hal. 296-302.
- Hutapea, B. (2014). Stres Kehidupan, Religiusitas Dan Penyesuaian Diri Warga Indonesia Sebagai Mahasiswa Internasional. *Makara Hubs-Asia*. 18(1). Hal. 25-40.
- Ishmah, R., Andi, R, E., Muh, A, A., Putri, A, J., Nur, P. (2020). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa program studi ilmu keperawatan fakultas keperawatan unhas. *Jurnal Abdi*. 2(1). Hal. 33-38.
- Juniasi, A. & Huwae, A. (2023) Problematika Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Keterhubungannya Dengan Konsep Diri?. *Jurnal Of Behavior And Mental Health*. 4(1). 49-65.
- Karos, K., Waode, S., Ida, S. (2021). *Self-Regulated Learning* Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2(3). Hal. 62-73.
- Kemendikbud. (2003). Permendikbud No. 65 Tahun 2013 tentang Standar Proses Pendidikan Dasar dan Menengah. Jakarta: Kemdikbudpurawat.
- Kristiyani, T. (2016). *Self-regulated learning: Konsep, Implikasi, dan Tantangannya Bagi Siswa di Indonesia*. Yogyakarta: Asosiasi Penerbit Perguruan Tinggi Indonesia.
- Laoli, J. Kristian., Dakhi, O., Zagoto, M. M. (2022). Implementasi Model Pembelajaran Jigsaw untuk Meningkatkan Motivasi dan Hasil Belajar Mahasiswa Pendidikan BK pada Perkuliahan Filsafat Pendidikan. Edukatif: *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4408-4414.

- Luhur, W. Indri, A., Sri, M. (2022). Identifikasi Permasalahan Pada Mahasiswa Universitas Tanjungpura. *Jurnal education and development*. 10(3). Hal. 646-647.
- Matousek, R. H., Dobkin, P. L., And Pruessner, J. (2010). Self Regulated Learning As A Marker For Improvement In Indfulness-Based Stress Reducation. *Complementary Therapies In Educational Practice*, 16(1), 13-19.
- Maulana, F. (2014). Perbedaan tingkat stres antara mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua di fakultas kedokteran universitas lampung. *Majority*. 3(4). Hal. 145-162.
- Mubarok, A., Tesi, H. (2021) "Kontribusi *Self-regulated learning* Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Menjalani Perkuliahan Daring". Universitas Negeri Padang. *Jurnal Riset Psikologi*. 2021 (3). Hal 8-10.
- Mulya, A. H. & Indrawati, S. E., (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati* 5(2), 296-302.
- Nendra, Y. S (2012). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Universitas Indonesia. *Skripsi*. Universitas Indonesia.
- Ormrod, J. E. (2009). *Educational Psychology Developing Learning Jilid 2. Ahli Bahasa Amitya Kumara*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. Jakarta: Prenada Media Group.
- Pintrich, P. & Schunk. D (2002). *Motivation in education: Theory research, and application (2nded)*. New Jersey: Pearson Education
- Prasetya, D., & Hartati, S. (2014). Hubungan Antara Kesepian Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Empati*. 3(1). Hal 47-56.
- Priskila, V., Siti, S. (2019). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Siswa Dengan Sistem Full Day School. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 6(03).
- Priyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Putri, E. (2017). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dan Stress Akademik Pada Mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma
- Qolbi'ah, H. (2022). Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Kuliah Online Dimasa Pandemi. *Skripsi*. Samarinda.

- Rian, T., Ardhia. C. (2021) *Stres Akademik Dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Rista, P., Erti, D., Enggal, K. (2021). Relationship Of *Self-Regulated Learning* And Academic Stress Among First Year Students At Faculty Of Nursing University Jember. *Nursing And Health Sciences Journal*. 1(1). Page 85-87.
- Santrock, J. W. (2010). *Life-Span Development (13th)*. New York: Mcgraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2012). *Life Span Development Edisi Ke Dua Belas*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sharma, M. & Kaur, G. (2011). Gender Differences In Procrastination And Academic Stress Among Adolescents. *Indian Journal Of Social Science Researches*, 8(1), 122-127.
- Shiddiq, D., Gumi, R. (2021). Hubungan *Self-Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Siswa Kota Bukittinggi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Of Elementary Education*. 5(2). Hal. 175-178.
- Smeltzer & Bare. 2008. *Brunner & Sudarth'S Textbook Of Medical - Surgical Nursing*. Eds. 11th, Lippincott. Philadelphia.
- Srifianti. Lita, L., Veronica, K. (2023). Hubungan Antara *Self-Regulated Learning* Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 9(1). Hal. 13-20.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. (2014). *SPSS Untuk Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Sulistiyowati, M. (2016). Hubungan Self-Efficacy Dengan Stress Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wahyu, A., & Simanullang R. (2020). Student Stress Due To Online Learning During The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 5(2). Hal. 153-157.
- Wahyudin, Y. Shantini, Y., Saripah. (2021). *Pendidikan Nonformal Dan Pandemi Covid-19*. Bayfa Cendekia Indonesia.
- Widhiarso, W. (2020). *KATEG: Program Bantu Analisis Kategorisasi Skor*. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta
- Wildani, O., Rahman, F., Hastin, W., Fitria, F. (2019). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Jurnal Psikologi*. Hal. 142-149.

Wilks, S.E (2008). Resilience Amid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students. *Advances In Social Work*, 9(2). Page, 106-125.

Winkle, WS. (2004). *Psikologi Pengajaran*, Jakarta: Gramedia

Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2003). *Assessing Academic Self-Regulated Learning. Indicators Of Positive Development: Definitions, Measures, And Prospective Validity*. Bethesda: Childtrends.

Zimmerman, B. (1989). A Social Cognitive View Self-Regulated Academic Learning. *Journal Of Educational Psychology*, 3(81), 329-339.

Zimmerman, B.J., & Schunk, D.H. (2011). *Handbook Of Self Regulation Of Learning And Performance*. Taylor & Francis Group.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian *Self-Regulated Learning*

Kata Pengantar

Selamat Pagi/ Siang/ Sore. Salam Sejahtera untuk kita semua.

Perkenalkan nama saya Suchie B.L Katili, mahasiswa program studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yang saat ini sedang memenuhi tugas akhir Skripsi. Dalam rangka penyelesaian tugas mata kuliah tersebut, saya ingin meminta bantuan Saudara untuk mengisi skala penelitian saya terkait *self-regulated learning* dan stres akademik. Saya mengucapkan banyak terima kasih dan sangat mengapresiasi kesediaan Saudara untuk mengisi skala penelitian ini. Skala ini tidak mempunyai jawaban benar maupun salah, sehingga besar harapan saya agar Saudara dapat mengisi skala ini sesuai dengan apa yang terjadi pada diri Saudara. Jawaban Saudara akan sangat berharga bagi saya, sehingga data yang telah Saudara berikan akan saya jaga kerahasiaannya serta diberlakukan dalam lingkup etik penelitian dan lingkup etik psikologi. Akhir kata, saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas perhatian dan waktu berharga yang Saudara berikan.

Jika terdapat hal yang ingin Saudara tanyakan mengenai kuesioner skala penelitian ini, Saudara dapat menghubungi saya melalui e-mail berikut: Katilisube@gmail.com

Lembar Persetujuan (*Informed Consent*)

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :
Jenis Kelamin :
Usia :
Fakultas/Prodi :
Angkatan :

Menyatakan bahwa saya bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian ini dan bersedia untuk mengisi skala yang diberikan oleh peneliti dengan sebenar-benarnya, tanpa ada paksaan dari pihak manapun. Demikian pernyataan ini saya buat, semoga dapat digunakan sebaik-baiknya untuk kepentingan penelitian.

Makassar, Mei 2024
Responden

(.....)

SKALA 1

Petunjuk Pengerjaan

Terdapat 30 pernyataan dalam skala ini. Baca dan pahami pernyataan-pernyataan yang tersedia. Adapun 4 pilihan alternatif jawaban. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri Saudara. Berikut adalah pilihan alternatif jawaban yang dapat Saudara pilih:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya meyakinkan diri saya bahwa harus belajar sebanyak-banyaknya				
2	Saya selalu mengingatkan diri saya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam mengerjakan tugas				
3	Saya berjanji pada diri saya untuk dapat melakukan apa saja apabila saya mendapatkan nilai bagus dalam ujian				
4	Saya menganggap semua materi yang saya pelajari akan berguna bagi kehidupan saya ke depannya				
5	Saya membaca materi berulang-ulang agar dapat memahaminya				
6	Saya berusaha mencari media belajar yang lebih menyenangkan dan tidak membosankan				
7	Saya memaksa diri untuk mencari cara agar mendapatkan hasil yang lebih baik				
8	Saya menyingkirkan hal-hal yang mengganggu konsentrasi belajar				
9	Saya menuliskan ulang catatan yang saya tulis dikelas agar lebih rapi sehingga dapat membantu saya dalam belajar				
10	Saya makan dan minum teratur agar tetap bisa fokus dalam belajar dan mengerjakan tugas				
11	Saya menyemangati diri saya untuk terus belajar dan berusaha				
12	Saya bertanya kepada teman kuliah bagaimana cara menyelesaikan tugas				
13	Saya melihat prestasi teman sebagai pemicu untuk berusaha lebih baik lagi				
14	Saya hanya mengandalkan catatan per mata kuliah				
15	Saya harus belajar ditempat dimana saya bisa berkonsentrasi				
16	Saya jarang membolos				
17	Saya akan membuat perencanaan tentang materi yang akan dipelajari sebelum saya mempelajarinya di kelas				
18	Saya akan meminta bantuan dari orang lain apabila mengalami kesulitan dalam memahami materi				

19	Saya membuat catatan tentang istilah-istilah penting dari materi di kelas dan mengingat catatan tersebut				
20	Saya mengubah kondisi lingkungan agar saya dapat belajar dengan nyaman				
21	Pada saat belajar, saya berusaha mengaitkan buku yang saya baca dengan konsep yang diberikan dosen				
22	Saya tetap fokus walaupun mata kuliah yang saya ikuti tidak menarik				
23	Saya cukup membaca sekali untuk memahami materi perkuliahan				
24	Menurut saya, menerima bantuan dari orang lain adalah hal yang memalukan				
25	Saya bertanya kepada dosen apabila saya tidak mengerti materi perkuliahan di kelas				
26	Saya sering menunda dalam menyelesaikan tugas				
27	Saya hanya mempelajari mata kuliah yang saya sukai				
28	Saya mengerti materi perkuliahan dengan hanya mendengarkan dosen mengajar				
29	Saya mengingat kata-kata konsep dari suatu mata kuliah				
30	Saya merasa tidak berdaya saat menerima bantuan dari orang lain				

Lampiran 2. Skala Penelitian Stres Akademik

Skala 2

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini, terdapat 47 sejumlah pernyataan dalam skala ini. Baca dan pahami pernyataan-pernyataan yang tersedia. Adapun 5 pilihan alternatif jawaban. Pilihlah alternatif jawaban yang paling sesuai dengan diri Saudara. Berikut adalah pilihan alternatif jawaban yang dapat Saudara pilih:

Tidak Pernah

Kadang-Kadang

Jarang

Sering

Selalu

Contoh Pengerjaan:

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Jarang	Sering	selalu
1.	Saya merasa percaya diri dengan setiap pekerjaan yang saya lakukan					X

Artinya Anda merasa percaya diri dengan setiap pekerjaan yang anda lakukan adalah hal yang selalu anda alami.

Cara Mengkoreksi

No.	Pernyataan	Tidak Pernah	Kadang-kadang	Jarang	Sering	selalu
1.	Saya merasa percaya diri dengan setiap pekerjaan yang saya lakukan	X				✗

Isilah pernyataan di bawah ini dengan jawaban yang paling menggambarkan keadaan anda

Pernyataan	Tidak Pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1. Saya pernah mengalami gangguan sehari-hari (mis: kelas yang membosankan) yang mempengaruhi saya dalam mencapai tujuan					
2. Saya pernah mengalami kekurangan sumber daya (uang, ongkos, buku, dll)					
3. Saya pernah mengalami kegagalan dalam mencapai tujuan yang saya tetapkan					
4. Saya belum diterima secara sosial (menjadi orang yang dikucilkan)					
5. Saya pernah mengalami frustrasi dalam pacaran					
6. Saya merasa tidak mendapat kesempatan meskipun saya memiliki kompetensi					
7. Saya mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih alternatif yang sama-sama diinginkan					
8. Saya mengalami konflik yang disebabkan adanya dua atau lebih pilihan yang tidak menyenangkan					
9. Saya pernah menghadapi tekanan yang disebabkan oleh kompetisi (dalam nilai akademis, pekerjaan, hubungan dengan pasangan atau teman)					
10. Saya pernah menghadapi tekanan yang disebabkan oleh tenggat waktu (pengumpulan tugas, tenggat waktu pembayaran, dll)					
11. Saya pernah menghadapi tekanan yang disebabkan oleh hubungan interpersonal (keluarga atau teman, harapan, tanggung jawab kerja)					
12. Saya mengalami perubahan tidak menyenangkan secara tiba-tiba					
13. Saya mengalami terlalu banyak perubahan yang terjadi bersamaan					
14. sebagai mahasiswa saya menyukai kompetisi dan kemenangan					
15. Saya senang diperhatikan dan dicintai semua orang					
16. Saya memiliki kekhawatiran yang besar terhadap segala hal dan semua orang					
17. Saya memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda					

18. Saya merasa harus menemukan solusi yang sempurna untuk semua persoalan yang saya hadapi					
19. Saya khawatir dan cemas dalam mengerjakan tes					
20. Saat sedang stres, saya berkeringat berlebihan					
21. Saat sedang stres, saya berbicara tidak jelas					
22. Saat sedang stres, badan saya gemetar					
23. Saat sedang stres, saya mengalami pergerakan tiba-tiba (resah)					
24. Saat sedang stres, saya mengalami kelelahan					
25. Saat sedang stres, saya mengalami gangguan maag					
26. Saat sedang stres, saya mengalami Sesak napas atau asma					
27. Saat sedang stres, saya mengalami Sakit punggung, kram, gigi gemeletuk					
28. Saat sedang stres, saya mengalami Gatal –gatal, alergi					
29. Saat sedang stres, saya mengalami migrain, sakit kepala, hipertensi, berdebar-debar					
30. Saat sedang stres, saya mengalami Nyeri, astritis (sakit-sakit di tulang dan otot)					
31. Saat sedang stres, saya mengalami Flu					
32. Saat sedang stres, saya mengalami kehilangan berat badan (tidak memiliki nafsu makan)					
33. Saat sedang stres, saya mengalami bertambahnya berat badan (nafsu makan bertambah)					
34. Saat sedang stres, saya mengalami merasakan takut atau cemas					
35. Saat sedang stres, saya akan marah					
36. Saat sedang stres, saya mengalami Rasa bersalah					
37. Saat sedang stres, saya mengalami Sedih, depresi					
38. Saat sedang stres, saya akan Menangis					
39. Saat sedang stres, saya akan menyakiti orang lain baik secara verbal atau secara fisik					
40. Saat sedang stres, saya akan menyakiti diri sendiri (memakai obat-obatan, dll)					
41. Saat sedang stres, saya akan merokok secara berlebihan					
42. Saat sedang stres, saya akan Sensitif terhadap orang lain					

43. Saat sedang stres, saya Memiliki keinginan untuk bunuh diri					
44. Saat sedang stres, saya akan Memisahkan diri dari orang lain					
45. Menggunakan mekanisme pertahanan diri (Misalnya : mencari alasan, menyembunyikan perasaan yang sesungguhnya, menyangkal, atau mengelak)					
46. karna stres yang saya alami, saya akan memikirkan dan menganalisa bagaimana situasi sulit ini terjadi					
47. karna stres yang saya alami, saya akan Memikirkan dan menganalisa tentang strategipaling efektif yang digunakan					

Lampiran 3. Permohonan Izin Penggunaan Skala Stres Akademik



19 Mei 16.04

Assalamualukum,selamat sore.
Salam kenal kakak, perkenalkan
saya bella dari mahasiswa
psikologi unhas. saya ingin
meminta bantuan dari kakak
dalam penelitian skripsi saya.
saya ingin meminta izin agar
dikirimkan skala stres akademik
pada penelitian kakak dan
juga izin untuk menggunakan
alat ukut stres akademik
pada penelitian "Hubungan
antara stres akademik dan
psychological well being pada
mahasiswa tahun pertama
universitas indonesia". mohon
bantuannya kakak,terima kasih



19 Mei 18.29

Selamat sore,boleh bella

bisa minta emailnya kah?



Lampiran 6. Hasil Uji Reliabilitas *Self-Regulated Learning*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,858	26

Lampiran 7. Hasil Uji Reliabilitas Skala Stres Akademik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,946	41

Lampiran 8. Hasil Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53,704	26,902		1,996	,049
	SRL	,865	,342	,275	2,529	,013

a. Dependent Variable: SA

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53,704	26,902		1,996	,049
	SRL	,865	,342	,275	2,529	,013

a. Dependent Variable: SA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3881,150	1	3881,150	6,395	,013 ^b
	Residual	47339,600	78	606,918		
	Total	51220,750	79			

a. Dependent Variable: SA

b. Predictors: (Constant), SRL