

“HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA DALAM PROSES PENYUSUNAN TUGAS AKHIR”

Fiona Ria Angela¹, Heru Astikasari Setya Murti²
fionariaangela@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²
Universitas Kristen Satya Wacana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dalam proses penyusunan tugas akhir. Fenomena meningkatnya stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh tuntutan akademik, tekanan psikologis, serta faktor sosial. Meskipun regulasi emosi secara teoritis berperan dalam membantu individu melakukan mekanisme mengelola reaksi emosional, temuan penelitian sebelumnya menunjukkan hasil yang tidak konsisten, khususnya dalam konteks penyusunan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional, melibatkan 200 mahasiswa tingkat akhir sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi dan Perception of Academic Stress Scale (PASS) untuk mengukur stres akademik. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan namun lemah diantara kedua variabel ($r=0.178$; $p=0.012$). Temuan ini bertentangan dengan hipotesis awal karena tingkat regulasi emosi yang lebih tinggi justru berkaitan dengan peningkatan stres akademik selama penyusunan tugas akhir. Secara teoritis, hal ini dapat dijelaskan melalui tuntutan tugas akhir yang intens sehingga melampaui kapasitas pengelolaan emosi mahasiswa, serta kecenderungan penggunaan strategi penekanan ekspresi yang dapat meningkatkan stres internal. Implikasi penelitian menunjukkan bahwa efektivitas regulasi emosi bersifat kontekstual dan terbatas dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memahami dinamika hubungan kedua variabel secara lebih mendalam.

Kata kunci: Regulasi Emosi; Stres Akademik; Mahasiswa Tingkat Akhir; Tugas Akhir.

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotion regulation and academic stress among final-year students at Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) during the thesis-writing process. Increasing academic stress among students is influenced by demanding academic workloads, psychological pressure, and social factors. Although emotion regulation is theoretically understood as a mechanism that helps individuals manage emotional responses, previous research has shown inconsistent findings, particularly within the context of thesis completion. This study employed a quantitative non-experimental approach with a correlational design and involved 200 final-year students as respondents. Data were collected using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) to measure emotion regulation and the Perception of Academic Stress Scale (PASS) to measure academic stress. The results revealed a weak yet significant positive correlation between the two variables ($r = 0.178$; $p = 0.012$). These findings contradict the initial hypothesis, as higher levels of emotion regulation were associated with increased academic stress during the thesis-writing process. Theoretically, this pattern may be explained by the intense demands of thesis work that exceed students' emotional regulatory capacity, as well as the tendency to rely on expressive suppression strategies that may heighten internal stress. The implications suggest that the effectiveness of emotion regulation is contextual and may be limited within high-pressure academic environment. Future research is recommended to adopt longitudinal designs to better capture the dynamic relationship between the two variables.

Keywords: Emotion Regulation; Academic Stress; Thesis Writing; Final-Year Students.

PENDAHULUAN

Seseorang yang sedang menjalani proses studi di universitas bukan lagi disebut sebagai siswa, namun disebut seorang mahasiswa. Menurut Hartaji (dalam Kadi et al., 2020) merumuskan mahasiswa sebagai seorang yang belajar di tingkat institusi lembaga pendidikan tinggi, seperti universitas, politeknik, akademi, maupun institusi lainnya. Sebagai individu dewasa, mahasiswa ditempatkan sebagai individu yang mandiri, serta memiliki kesadaran bahwa mereka dapat mengembangkan potensi diri yang dimiliki, dengan tujuan mahasiswa mampu menjadi pribadi yang memiliki intelektualitas yang tinggi, seorang praktisi, ilmuwan dan profesional (UU Republik Indonesia, 2012).

Dalam proses studi, perguruan tinggi khususnya di Indonesia mengikuti aturan yang ketat dalam memastikan kualitas pekerjaan mendatang, terutama dalam hal waktu masa studi mahasiswa. Hal tersebut, sesuai dengan peraturan yang menetapkan bahwa masa studi program sarjana adalah selama tujuh tahun akademik dengan jumlah beban belajar minimal 144 Satuan Kredit Semester (SKS) (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi, 2015). Namun, untuk mengatasi tantangan tersebut, mahasiswa harus menghadapi berbagai dinamika dan tantangan, seperti berusaha meraih nilai terbaik, menunjukkan keterampilan yang baik, menentukan arah karir, serta menguasai materi perkuliahan (Veena & Shastri, 2016). Berbagai situasi menantang tersebut, dapat menjadi sumber stres yang umum, dan di tiap semesternya, mahasiswa yang mengalami stres akademik juga turut terus mengalami peningkatan. (Hamzah & Hamzah, 2020).

Tekanan psikologis yang muncul dari tuntutan akademik ini juga berkontribusi terhadap stres akademik. Kondisi tersebut dapat disebabkan karena ada banyaknya tugas, tanggung jawab berlebih, serta sistem evaluasi melalui ujian (Ningsih & Surawan, 2021). Situasi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik seseorang. Sebagai contoh, penelitian selama masa pandemi COVID-19 menemukan jika kecemasan terkait ujian juga berkontribusi secara signifikan terhadap tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa (Acharya et al., 2023). Guna mengatasi hal ini, mahasiswa perlu mengembangkan strategi koping adaptif. Strategi tersebut terdiri dari dua kategori pendekatan. Pertama berupa koping yang memiliki fokus untuk menyelesaikan masalah seperti mengatur jadwal, mencari dukungan sosial, dan jenis koping lainnya yang memfokuskan pada emosi. Sebagai contoh mengekspresikan perasaan dengan cara yang sehat, atau seperti melakukan kegiatan aktivitas spiritual (Ningsih & Surawan, 2021).

Tidak dapat dipungkiri stres akademik merupakan fenomena yang umum. Misalnya, Dewi et al. (2022) yang menemukan jika dari 487 mahasiswa, 79% di antaranya merasakan adanya stres akademik dengan tingkat bervariasi, dimulai dari kategori sedang sampai dengan kategori yang sangat tinggi. Stres akademik memiliki sifat yang berubah-ubah dan dipengaruhi juga oleh faktor eksternal. Malinauskas & Saulius (2022) menemukan adanya perbedaan signifikan pada tingkat stres mahasiswa di tiap gelombang pandemi COVID-19. Ujian serta beban tugas seringkali menjadi pemicu sumber utama stres (Dewi et al., 2022). Disisi lain, upaya individu dalam menyesuaikan diri di masa peralihan ke perguruan tinggi seperti di lingkup sistem pendidikan yang ada, keadaan lingkungan sosial, dan gaya hidup juga dapat menimbulkan tantangan tersendiri (Wilson et al. 2022). Pada tahap awal, kondisi-kondisi tersebut dapat melemahkan kemampuan individu, kemudian memicu peningkatan stres (Sharma, 2018).

Stres akademik sendiri tidak hanya berasal dari tuntutan kognitif, melainkan juga dari tekanan pribadi dan sosial. Lingkungan kompetitif, perbandingan sosial (social comparison) dengan teman sebaya, serta ekspektasi tinggi dari keluarga juga ikut membebani mahasiswa secara psikologis (Putra & Sari, 2023). Tekanan tersebut seringkali menimbulkan fenomena imposter syndrome, dimana mahasiswa meragukan

kemampuan mereka sendiri dan merasa tidak layak atas pencapaian yang didapat, yang selanjutnya juga memperparah kecemasan dan stres (Clance & Imes, 1978; Vergauwe et al., 2015).

Tingkat stres yang tinggi juga memiliki resiko yang memunculkan masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan. Hal tersebut terlihat pada konteks yang menuntut, seperti praktik klinik bagi mahasiswa kedokteran, yang sudah teridentifikasi sebagai sumber stressor utama (Bedewy & Gabriel, 2015). Penelitian oleh Izat, Adam dan Tahir (2019) juga menyatakan jika stres dan depresi mampu meningkatkan hormon kortisol seseorang, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan periodontal (jaringan pada gigi) seseorang. Bahkan, hubungan dari kondisi psikologi stres dengan hipertensi di kalangan penduduk berusia ≥ 15 tahun di Indonesia setelah dilihat dalam kontrol variabel IMT (Indeks Massa Tubuh) dan konsumsi fast food; selain pola hidup sehat, intervensi yang disarankan untuk dilakukan oleh masyarakat adalah dalam hal manajemen stres dan praktiknya (Delavera et al., 2021). Kemampuan mahasiswa dalam mengatur emosinya dapat menjadi bentuk mekanisme perlindungan yang dapat membantu mengurangi efek negatif dari pemicu stres akademik yang dihadapi (Handayani et al., 2023).

Data menunjukkan beban gangguan mental yang tinggi di kalangan mahasiswa di Indonesia dan Amerika Serikat. WHO (2021) mencatat prevalensi gangguan mental di Indonesia sebesar 9,8% dengan sumbangan depresi sebesar 6,6%. Secara spesifik, stres akademik dilaporkan dialami oleh 36,7% - 71,6% mahasiswa Indonesia (Yuda et al., 2023), sementara di AS, 36,5% mahasiswa mengakui bahwa stres mereka sangat mengganggu kinerja akademik mereka (ACHA, 2024).

Di tahap ini, individu tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, namun juga dengan tugas perkembangan lainnya seperti dalam hal membentuk identitas diri yang stabil, serta membina hubungan yang dekat, yang dimana semuanya itu membutuhkan sumber daya psikologis yang memadai (Arnett 2000). Kegagalan dalam mengelola tekanan dari tugas perkembangan ini dapat bermuara pada distress psikologis yang lebih luas, dimana stres akademik menjadi salah satu manifestasinya.

Tingginya prevalensi stres akademik mengindikasikan jika masalah ini lebih kompleks dibandingkan sekadar respon terhadap beban tugas yang berat. Regulasi emosi berfungsi sebagai filter kognitif-afektif yang mengelola respons individu terhadap stresor akademik (Nadeak & Simbolon, 2025). Kemampuan mahasiswa dalam mengidentifikasi, memahami, dan memodulasi emosi mereka menentukan intensitas dan durasi respons stres yang dialami (Marchella et al., 2023). Mahasiswa yang terampil dalam mengelola emosi mereka dengan cara yang sehat dapat menekan rasa tidak nyaman sehingga tidak berlarut-larut, dan pada akhirnya menyebabkan penurunan tingkat stres yang dialami (Gross, 2015). Sebaliknya, ketidakmampuan dalam meregulasi emosi dapat memperburuk persepsi terhadap stresor dan memicu siklus stres yang maladaptif (Ehring & Watkins, 2008).

Dampak dari regulasi emosi yang maladaptif, seperti ruminasi; atau memikirkan hal negatif dan masalah berulang kali tanpa menemukan solusinya dan supresi tekanan, turut memberi bukti jika faktor transdiagnostik yang mendasari berbagai masalah psikologis termasuk diantaranya gejala kecemasan dan depresi (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010) yang pada konteks akademik, mahasiswa yang mengalami kesulitan meregulasi emosi negatifnya akan cenderung lebih mudah mengalami burnout, yaitu kondisi kelelahan emosional, sinisme, dan menurunnya perasaan percaya diri dalam kompetensi di bidang akademik (Salanova, Schaufeli, Martinez, & Bresó, 2010). Maka dari itu, adanya penyelidikan terhadap peran regulasi emosi tidak sekadar penting untuk dapat memetakan tingkat stres, namun juga dapat mencegah masalah mental yang jauh

lebih serius di kalangan mahasiswa.

Secara teoritis, mekanisme regulasi emosi dapat dipahami melalui Model Proses Regulasi Emosi (Gross, 1998, 2015). Model tersebut menjelaskan bagaimana individu mengendalikan respons emosional mereka pada berbagai tahap sebelum emosi tersebut terbentuk sepenuhnya. Sebagai kerangka kerja, model tersebut membedakan dua jenis strategi dengan hasil yang berlawanan yang dapat diukur secara kuantitatif menggunakan instrumen seperti Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) (Gross & John, 2003). Strategi reappraisal kognitif, yang termasuk dalam regulasi berfokus pada antisipasi. Strategi tersebut diterapkan sejak awal dengan mengubah interpretasi individu terhadap suatu peristiwa untuk kemudian mengurangi dampak emosionalnya. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin menginterpretasikan ujian sebagai kesempatan untuk mengevaluasi pemahaman mereka, dibandingkan dengan melihatnya sebagai sebuah ancaman. Kemudian, secara neuropsikologis, reappraisal dikaitkan dengan aktivitas yang lebih tinggi di korteks prefrontal ventrolateral (vlPFC) yang berfungsi untuk mengatur dan menurunkan aktivitas di amigdala, pusat respons emosi primal seperti ketakutan dan kecemasan (Ochsner & Gross, 2005).

Sebaliknya, yang kedua merupakan jalur maladaptif termasuk strategi seperti Expressive suppression (Penekanan ekspresi), yang merupakan bentuk response focused regulation. Strategi ini terjadi belakangan, setelah respons emosi muncul, dan berusaha menekan perilaku yang terkait dengan emosi yang dirasakan. Berbeda dengan kedua strategi yang diukur ERQ tersebut, ruminasi – atau pemikiran negatif yang berulang dan pasif, seringkali merupakan konsekuensi dari kegagalan dalam menerapkan reappraisal yang efektif. Individu yang kesulitan meregulasi emosi sejak awal (antecedent-focused) menjadi lebih rentan terjerumus ke dalam siklus ruminasi. Ruminasi kemudian menjebak mahasiswa dalam siklus pemikiran negatif yang terus-menerus tentang penyebab dan konsekuensi stres mereka (Nolen-Hoeksema et al., 2008), yang justru mengaktifkan dan mempertahankan aktivitas di jaringan default mode network (DMN) otak yang terkait dengan pikiran yang berpusat pada diri sendiri dan mengganggu fungsi eksekutif (Hamilton et al., 2015). Akibatnya, strategi maladaptif ini tidak hanya gagal mengelola stres tetapi juga memperkuatnya, menguras sumber daya kognitif, dan berisiko tinggi mengganggu performa akademik serta kesejahteraan psikologis.

Selain dari model proses milik Gross, model lain seperti Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) dari Garnefski, Kraaij & Spinhoven (2001) menyuguhkan sudut pandang yang lebih menekankan segi kognitif dengan mengidentifikasi sembilan strategi spesifik seperti self-blame, acceptance, rumination, positive refocusing, refocus on planing, positive reappraisal, putting into perspective, catastrophizing, dan blaming others. Model tersebut memiliki garis merah jika tidak hanya regulasi emosi saja yang penting, namun juga pada strategi spesifik apa yang digunakan (Garnefski et al., 2001). Seorang mahasiswa mungkin bisa menggunakan atau menerapkan positive reappraisal yang mirip dengan cognitive reappraisal dengan cara melihat tantangan yang dihadapi seperti skripsi atau mengerjakan tugas talenta unggul sebagai peluang belajar. Sementara disisi lain, juga terdapat mahasiswa yang terjebak dalam keadaan catastrophizing dengan membayangkan kegagalan terburuk yang bisa dialami. Perbedaan dalam pemilihan strategi tersebutlah yang dapat menjadi kemungkinan besar memberikan kontribusi pada variasi temuan penelitian, termasuk dalam hal ketidak konsistenan yang menjadi latar belakang dari studi ini.

Sebelum lebih jauh melihat konteks latar belakang tersebut, dalam konteks mahasiswa akhir, terlebih yang dalam proses penyusunan tugas akhir, keadaan tersebut merupakan fase yang dapat dikatakan rentan mengalami stres akademik. Berdasarkan

percakapan informal yang dilakukan dengan rekan-rekan mahasiswa dari berbagai angkatan dan beberapa fakultas di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), banyak yang mengalami tantangan; diantaranya mulai dari menentukan fokus bidang peminatan yang akan diteliti, menentukan dosen pembimbing yang sesuai dengan bidang penelitian, mencari fenomena penelitian, maupun kebimbangan lain seperti apakah akan sama dengan teman yang lain dalam penelitian atau terkait dengan berbagai pilihan yang ada. Berbagai situasi juga bisa berpengaruh terhadap proses tersebut, seperti mengganti dosen pembimbing, mengubah topik, berubah metode, dan faktor internal lain seperti memiliki tanggung jawab lain dalam sebuah organisasi, sedang ada di fase terkendala secara finansial sehingga mau tidak mau harus bekerja di berbagai tempat, mengambil cuti kuliah, adanya situasi masalah keluarga, maupun masalah fisik seperti gangguan tidur, kurang beraktivitas gerak yang juga dapat menjadi pengaruh kestabilan kesehatan. Pada situasi tersebut, dapat dilihat jika sebagai mahasiswa, mereka tidak hanya dituntut untuk memahami dan mempelajari bidang yang bersifat akademik, namun juga berbagai aspek lain, baik itu dalam berperan sebagai anak, keterlibatan dalam organisasi, bekerja, dan aktivitas sosial lainnya yang menjadi tanggung jawab mereka selepas dari sebagai seorang mahasiswa.

Selain hal tersebut, di proses akhir studi ini, juga merupakan periode dimana mahasiswa mulai menjumpai berbagai tekanan lain. Selain menyelesaikan tugas akademik mereka, mahasiswa tingkat akhir seringkali berada di bawah tekanan untuk lulus, melamar pekerjaan dan mengambil langkah pertama dalam karier profesional mereka (Robotham & Julian, 2006). Peralihan dari status mahasiswa, menjadi calon angkatan kerja secara tidak langsung juga turut menimbulkan perasaan cemas terhadap masa depannya, dimana hal tersebut juga sering menjadi tumpang tindih dan turut memperbesar situasi stres akademik yang ada (Bonaccio et al., 2020). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dikatakan juga, jika stres akademik di tahap ini jarang berdiri sendiri, namun merupakan bagian dari rangkaian stresor yang muncul, yang dapat membuat mahasiswa tingkat akhir tersebut dapat menjadi populasi yang rentan mengalami stres akademik.

Temuan tersebut, sesuai dengan gambaran stres akademik di kalangan mahasiswa akhir yang dilaporkan di berbagai penelitian sebelumnya. Studi pada mahasiswa kedokteran salah satunya disebutkan menghadapi tekanan akademik dalam proses penyusunan tugas akhir, dengan menunjukkan prevalensi gejala fisiologis seperti sakit kepala, kelelahan, serta mengalami gangguan pencernaan (Yusoff et al., 2013). Lebih lanjut, penelitian pada populasi mahasiswa di skala secara umum memberitahukan jika tekanan akademik memicu adanya gejala kognitif seperti sulit berkonsentrasi serta merasakan kekhawatiran secara berlebih, selain itu juga terdapat gejala perilaku seperti emosional serta gangguan tidur (Reddy et al., 2018). Gejala tersebut secara khusus juga tampak terlihat pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir, dimana di situasi tersebut adanya tuntutan penelitian ataupun skripsi menjadi sebuah stressor utama yang dapat menyebabkan tingkat stres di kategori sedang sampai dengan kategori tinggi (Nadeak & Simbolon, 2024).

Kemampuan regulasi emosi yang baik berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. Hal tersebut dibuktikan dalam studi yang menunjukkan jika mahasiswa yang terampil dalam mengelola emosi mereka cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah (Kadi et al., 2020). Sejalan dengan itu penelitian yang dilakukan Sakinah et al., (2025) menunjukkan bahwa regulasi berdampak signifikan memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa psikologi Universitas Negeri Padang sebesar 0.019 , 0,05, dimana hal dinyatakan jika regulasi emosi sebagai kemampuan individu untuk mengelola emosi secara adaptif menjadi salah satu faktor penting yang

dapat memengaruhi tingkat stres akademik. Temuan tersebut memperkuat peran regulasi emosi sebagai kemampuan seseorang dalam mengelola stres secara efektif yang menjadi salah satu faktor yang penting untuk menghadapi tuntutan di skala akademik (Kadappti & Vijayalaxmi, 2012). Dewi et al., (2020) mengungkapkan bahwa seiring dengan meningkatnya jenjang pendidikan, kemampuan siswa dalam melakukan adaptasi dengan lingkungan akademiknya juga akan berkembang. Dewi juga menyampaikan mahasiswa yang mengalami tingkat stres tinggi cenderung menunjukkan berbagai reaksi, baik secara kognitif, fisik, emosional maupun dalam hal perilaku.

Namun, hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik dalam konteks ini masih belum secara penuh ada konsistensi. Maka dari itu, menciptakan adanya celah penelitian yang baru. Sebagian besar literatur menunjukkan adanya hubungan negatif di antara dua variabel ini. Di mana regulasi emosi yang baik dihubungkan dengan tingkat stres yang lebih rendah (Gross, 2015; Handayani et al., 2023). Namun, dalam penelitian Azzahra dan Adetya (2024) yang melakukan penelitian terhadap mahasiswa akhir di Indonesia secara spesifik justru menemukan jika di antara regulasi emosi dan stres akademik tidak memiliki hubungan yang signifikan. Hal tersebut juga ditemui di penelitian terdahulu oleh Kadi dkk. (2020) turut menunjukkan jika ada indikasi korelasi positif, yaitu regulasi emosi yang tinggi dikaitkan dengan stres akademik yang juga tinggi.

Ketidak konsistenan temuan dalam penelitian juga dijumpai dalam Oktavia (2019) mengungkapkan bahwa stres akademik dipengaruhi tidak hanya dari faktor internal dalam diri individu, namun juga oleh faktor eksternal, Faktor internal tersebut meliputi self-efficacy, hardiness, dan motivasi, sedangkan untuk faktor eksternal melibatkan dukungan sosial. Adanya beragam hasil tersebut, memberikan indikasi jika hubungan variabel regulasi emosi dan stres akademik mungkin tidak selalu dapat dipengaruhi secara langsung dengan variabel lain. Sejalan dengan hal tersebut, Rachmawati & Cahyani (2021) yang meneliti mahasiswa selama berkuliah secara daring justru tidak menemukan adanya hubungan yang signifikan di antara strategi pengaturan emosi (cognitive reappraisal dan expressive suppression) dengan variabel stres akademik.

Adanya perbedaan hasil penelitian terdahulu juga dapat disebabkan adanya beberapa faktor. Faktor pertama bisa disebabkan adanya perbedaan alat ukur yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi dan stres akademik sehingga memberikan gambaran yang berbeda. Kemudian hal yang kedua, adanya karakter sampel yang unik, seperti perbedaan latar belakang sosial-ekonomi, perbedaan budaya institusi, serta ketersediaan dukungan sosial di tiap universitas, juga dapat mempengaruhi dinamika hubungan dalam variabel (Chen & Lim, 2022). Selanjutnya, kemungkinan adanya variabel mediator atau moderator lain, seperti dalam hal kepribadian individu, resiliensi, atau juga dalam hal dukungan sosial seperti dari dosen pembimbing juga dapat mempengaruhi kekuatan serta arah hubungan dari regulasi emosi dan stres akademik (Liu et al., 2021).

Melalui adanya fenomena yang ada, hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk dapat meneliti mengenai bagaimana korelasi yang ada di antara regulasi emosi dengan stres akademik. Selain dari adanya hasil beberapa penelitian terdahulu yang masih ditemukan kontradiksi terhadap dua variabel tersebut. Maka dari itu peneliti ingin menguji hubungan spesifik antara regulasi emosi dan stres akademik pada populasi yang unik seperti mahasiswa tingkat akhir di UKSW untuk memberikan kejelasan secara empiris dan menunjukkan data lokal yang dapat menjadi dasar dalam upaya penanganan masalah kesehatan mental dengan lebih tepat pada sasaran. Pemilihan mahasiswa tingkat akhir sebagai subjek partisipan didasarkan pada pertimbangan bahwa dalam fase ini merupakan masa transisi mahasiswa sebagai individu yang ditandai dengan adanya tekanan

akademik, kecemasan karier serta perubahan identitas, karena pada situasi yang demikian, kemampuan regulasi emosi menjadi hal yang penting untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan agar tetap produktif (Gross, 1998; Garnefski dkk., 2001).

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif non eksperimental dengan desain korelasional yang bertujuan untuk dapat menemukan hubungan dari variabel regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana dalam proses penyusunan tugas akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Orientasi Kancan Penelitian dan Pengumpulan Data Penelitian

Peneliti melakukan penelitian di Universitas Kristen Satya Wacana, Kota Salatiga yang memiliki 15 Fakultas. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan google form yang berisi informed consent, data demografi dan skala alat ukur psikologis, dan informasi kontak yang disebarkan melalui media elektronik dengan cara membagikan ke dalam grup angkatan, personal chat, mengunggah status melalui aplikasi WhatsApp, story melalui Instagram serta mengirimkan broadcast melalui Email yang dilakukan pada tanggal 21 Mei 2025 - 3 Juni 2025. Kendala yang dihadapi selama pengambilan data adalah terdapat keterbatasan untuk menjangkau berbagai sampel dari beberapa fakultas sehingga ada beberapa mahasiswa fakultas yang tidak menjadi bagian dari partisipan dalam penelitian ini.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan 200 partisipan mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di Universitas Kristen Satya Wacana. Berdasarkan data demografi yang ada, diketahui bahwa sebagian besar partisipan yang terlibat berjenis kelamin perempuan (68,5 %) partisipan, sebagian besar berusia 22 tahun (45,5%) dan 21 tahun (34%), partisipan penelitian ini sebagian besar merupakan angkatan 2021 (71,5%); angkatan 2022 (21,5%), dan sebagian besar merupakan mahasiswa dari Fakultas Psikologi (74%). Data demografis lengkap disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan Penelitian

No	Karakteristik	Jumlah	Presentase
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	63	31,5%
	Perempuan	137	68,5%
TOTAL		200	100%
2.	Usia		
	20 tahun	17	8,5%
	21 tahun	68	34%
	22 tahun	91	45,5%
	23 tahun	18	9%
	24 tahun	2	1%
	25 tahun	2	1%
	26 tahun	2	1%

	TOTAL	200	100%
3.	Angkatan		
	2022	43	21,5%
	2021	143	71,5%
	2020	11	5,5%
	2019	1	0,5%
	2018	2	1%
	TOTAL	200	100%
4.	Asal Fakultas		
	FPSI	148	74%
	FTI	14	7%
	FEB	11	5,5%
	FKIP	8	4%
	FTEOL	7	3,5%
	FISKOM	4	2%
	FTEK	3	1,5%
	FBIO	3	1,5%
	FH	2	1%
	TOTAL	200	100%

Hasil Pengujian Instrumen Penelitian

Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur variabel yang seharusnya diukur secara tepat (Azwar, 2021; Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menguji validitas item adalah korelasi item-total (Corrected Item-Total Correlation) dengan memanfaatkan program IBM SPSS Statistics versi 24.

Prosedur pengambilan keputusan tersebut didasarkan pada perbandingan antara nilai koefisien korelasi item r hitung yang didapatkan dari hasil output SPSS dengan nilai kritis r tabel dari tabel Product Moment (Fisher & Yates, 1963). Dengan jumlah responden sebanyak $N = 200$ dan tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$, nilai r tabel yang ditetapkan sebagai batas minimal validitas adalah 0.138. Suatu item dinyatakan valid dan layak digunakan untuk analisis lebih lanjut jika nilai r hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai r hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai r tabel (Ghozali, 2018).

1. Hasil Uji Validitas

Tabel 2 Hasil Uji Validitas

Variabel	Jumlah Item	Item Valid	Item Gugur	Rentang Nilai Korelasi	Keterangan
Regulasi Emosi (X)	10	10	-	0.450 - 0.633	Valid
Stres Akademik (Y)	18	15	3	0.300 - 0.667	Valid

a. Variabel X (Regulasi Emosi)

Berdasarkan hasil analisis Corrected Item-Total Correlation untuk variabel regulasi emosi (X). Semua item (X1_RE hingga X10_RE) memiliki nilai korelasi yang signifikan dengan rentang 0.450 - 0.633 ($p < 0.01$). Karena semua nilai korelasi tersebut lebih tinggi dari nilai kritis r tabel = 0.138 (untuk $N = 200$, $\alpha = 0.05$), maka sepuluh item tersebut dapat dinyatakan valid (Azwar, 2012; Sugiyono, 2019).

b. Variabel Y (Stres Akademik)

Variabel Stres Akademik (Y), teridentifikasi terdapat 3 item yang gugur, karena nilai korelasi item-total yang ada di bawah batas kritis 0.138, yaitu sebagai berikut: Y1_SA ($r = -0.094$), Y5_SA ($r = 0.003$), Y6_SA ($r = 0.058$). Sebaliknya, pada item lainnya (Y7_SA sampai dengan Y18_SA) memiliki korelasi item-total diantara 0.300 - 0.667 dan dapat dinyatakan valid. Item yang valid tersebut dapat digunakan untuk melakukan analisis lebih lanjut (Fisher & Yates, 1963; Ghazali, 2018).

2. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi internal instrumen penelitian. Teknik yang digunakan adalah menggunakan Cronbach's Alpha dengan bantuan program IBM SPSS versi 24. Kriteria keputusan mengacu pada nilai koefisien Cronbach's Alpha sebagai berikut (Ghozali, 2018; Sugiyono, 2019):

- $\alpha \geq 0.90$: Sangat baik
- $0.70 \leq \alpha < 0.90$: Baik (reliabel)
- $0.60 \leq \alpha < 0.70$: Cukup (dapat diterima untuk penelitian eksploratori)
- $\alpha < 0.60$: Tidak reliabel

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item Valid	Nilai Cronbach's Alpha	Status
Regulasi Emosi (X)	10	0.687	Cukup (Diterima)
Stres Akademik (Y)	15	0.796	Baik (Sangat Reliabel)

a. Variabel X (Regulasi Emosi)

Berdasarkan hasil analisis, instrumen pada variabel Regulasi emosi yang terdiri dari 10 item valid menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.687. Meskipun angka nilai berada dalam kategori cukup, nilai tersebut masih dapat diterima karena sudah melebihi batas minimal 0.60 untuk studi yang bertujuan memahami hubungan dasar (Hair et al., 2019). Pada konteks ini yaitu antara regulasi emosi dan stres akademik. Dengan demikian, instrumen variabel X dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruk Regulasi Emosi.

b. Variabel Y (Stres Akademik)

Pada variasi Stres Akademik, setelah melalui proses seleksi item valid yaitu 15 item dari 18 item awal yang ada. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0.796. Nilai ini termasuk dalam kategori baik ($\alpha \geq 0.70$), sehingga instrumen variabel Y dinyatakan sangat reliabel dan konsisten dalam mengukur konstruk Stres Akademik (Ghozali, 2018).

Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total_Skor_Y_SA	200	23	75	44.98	8.093
Total_Skor_X_RE	200	29	70	52.02	7.246
Valid N (listwise)	200				

Berdasarkan tabel 4. hasil uji analisis deskriptif statistik pada 200 partisipan, dapat diketahui jika nilai maksimum pada variabel Regulasi Emosi sebesar 70, nilai minimum sebesar 29, kemudian untuk skor rata-rata variabel tersebut adalah 52.02, dengan standar deviasi sebesar 7.246. Sementara itu, pada variabel Stres Akademik didapatkan nilai minimum sebesar 23, nilai maksimum sebesar 75, dan rata-rata nilai variabel tersebut sebesar 44.98, dengan standar deviasi sebesar 8.093.

2. Hasil Uji Asumsi

Hasil Uji Normalitas

Tabel 5. Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Total_Skor_Y_SA	.050	200	.200*	.994	200	.571
Total_Skor_X_RE	.060	200	.075	.994	200	.544

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan jika sebaran data untuk variabel Regulasi Emosi adalah normal, di mana diperoleh nilai signifikansi $p = 0.075$. ($p > 0.5$). Demikian juga pada sebaran data variabel Stres Akademik juga menunjukkan normal dengan nilai signifikansi $p = 0.200 > (p > 0.05)$. Karena nilai

signifikansi dari kedua variabel tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan jika data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 6. Uji Linearitas

ANOVA Table			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Total_Skor_Y_SA *	Between Groups	(Combined)	1538.383	34	45.247	.649	.931
Total_Skor_X_RE		Linearity	412.541	1	412.541	5.921	.016
		Deviation from Linearity	1125.843	33	34.116	.490	.991
	Within Groups		11496.492	165	69.676		
	Total		13034.875	199			

Hasil uji linearitas menunjukkan adanya hubungan yang linear antara variabel Regulasi Emosi dan Stres Akademik diperoleh nilai signifikansi = $0.016 < 0.05$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0.05, maka asumsi linearitas terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 7 Uji Korelasi

Correlations		Total_Skor_Y_SA	Total_Skor_X_RE
Total_Skor_Y_SA	Pearson Correlation	1	.178 [*]
	Sig. (2-tailed)		.012
	N	200	200
Total_Skor_X_RE	Pearson Correlation	.178 [*]	1
	Sig. (2-tailed)	.012	
	N	200	200

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan pengujian hipotesis yang dilakukan dengan uji korelasi Pearson, untuk melihat hubungan antara Regulasi Emosi dan Stres Akademik, hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan secara statistik yaitu ($r = 0.178$, $p = 0.012$). Karena didapatkan nilai $p < 0.05$, maka hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara kedua variabel dapat diterima. Namun, hubungan ini bersifat positif, yang berarti menunjukkan adanya perbedaan dalam awal hipotesis penelitian ini. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan ditolak, namun hipotesis alternatif (H_1) yang secara spesifik menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan tidak terbukti dalam data penelitian ini.

Pembahasan

Hasil dari analisis data yang ada, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan, meskipun lemah antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa UKSW yang sedang menyusun tugas akhir ($r = 0.178$; $p = 0.012$). Data yang diperoleh tidak sama dengan dugaan awal yang menyatakan adanya korelasi negatif antara kedua variabel. Berdasarkan kerangka teoritis yang telah dibangun, pada pembahasan berikut akan menganalisis rumusan masalah serta menguraikan dinamika yang melatarbelakangi temuan tersebut.

1. Penalaran Teoritis dan Empiris terhadap Temuan

Secara teoritis, temuan tersebut dapat dipahami melalui model transaksional stres (Lazarus & Folkman, 1984) yang menekankan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu. Pada konteks penyusunan tugas akhir, tuntutan akademik seperti deadline, kompleksitas penelitian, dan dinamika hubungan dengan dosen pembimbing mungkin begitu tinggi sehingga upaya regulasi emosi – meskipun telah dilakukan – tidak cukup untuk mengurangi stres secara keseluruhan.

Proses regulasi emosi sebenarnya dapat meningkatkan beban stres karena membutuhkan sumber daya kognitif (Baumeister et al., 1998). Hal ini sejalan dengan definisi stres akademik oleh Bedewy dan Gabriel (2015) yang menyatakan bahwa stres akademik terjadi ketika tuntutan melebihi sumber daya yang dimiliki.

Disisi lain, dari segi regulasi emosi, strategi regulasi yang diterapkan oleh mahasiswa mungkin tidak optimal. Gross (2003) menyatakan bahwa pilihan strategi seperti reappraisal kognitif dan penekanan ekspresif memengaruhi tingkat stres. Namun dalam konteks tugas akhir, mahasiswa mungkin cenderung menggunakan expressive suppression (menekan ekspresi emosi) karena tekanan untuk menyelesaikan tugas, yang justru dapat meningkatkan stres internal (Gross, 2014). Selain itu, aspek academic self-perceptions (Bedewy & Gabriel, 2015) yang juga berperan terhadap mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik mungkin memiliki kesadaran diri (self-awareness) yang lebih tinggi terhadap beban dan tuntutan yang mereka hadapi, sehingga mereka lebih jujur dan akurat dalam melaporkan tingkat stres mereka (Gloria & Ho, 2013).

Berdasarkan hasil yang ada, temuan ini bertentangan dengan sebagian besar penelitian yang mendukung hipotesis awal, seperti penelitian pada siswa MAN Sidoarjo (Dzulfikri & Affandi 2023) dengan hasil identifikasi terdapat korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik ($r = -0.506$, $p = 0.001$), yang menyimpulkan bahwa kemampuan regulasi emosi yang tinggi berperan sebagai faktor protektif yang efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik. Hal tersebut diperkuat oleh temuan penelitian dikalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola emosi secara efektif berkaitan dengan penurunan tingkat stres akademik. Konsistensi pola hubungan negatif ini semakin diperkuat oleh penelitian Fitriani & Prasetiawan (2023) yang secara khusus mengkaji mahasiswa menyusun skripsi dan menemukan korelasi negatif yang kuat ($r = -0.570$, $p < 0.01$), serta penelitian Sari & Abdullah (2022) yang menempatkan regulasi emosi sebagai variabel mediator yang efektif antara tuntutan akademik dan distress psikologis. Dengan demikian, keseluruhan penelitian tersebut menunjukkan adanya kekonsistenan dengan kerangka teoritis yang menempatkan regulasi emosi sebagai sebuah sumber daya internal yang berfungsi melindungi individu dari dampak negatif stres akademik.

Disatu sisi, hasil penelitian ini justru menemukan konsistensi dengan sejumlah studi lain yang memiliki konteks spesifik serupa, yaitu fase penyusunan tugas akhir. Penelitian Yosalia & Soetjningsih (2024) pada mahasiswa UKSW itu sendiri mengidentifikasi proses penyusunan tugas akhir sebagai sumber academic burnout yang unik dan intensif, di mana regulasi emosi yang tinggi justru berkorelasi dengan persepsi stres yang lebih besar. Lebih lanjut, penelitian Nadeak & Simbolon (2024) pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Medan juga tidak menemukan hubungan signifikan, sementara Azzahara & Adetya (2024) dan Wicaksono et al. (2023) menegaskan bahwa dalam konteks bertekanan tinggi, faktor eksternal lebih dominan daripada regulasi emosi.

2. Dinamika Konteks Penelitian

Konteks penyusunan tugas akhir di UKSW merupakan periode unik serta penuh dengan tantangan yang dapat menciptakan dinamika khusus bagi mahasiswa. Berbagai tantangan yang beragam dihadapi mahasiswa tingkat akhir, seperti dalam aspek teknis seperti dalam hal penulisan proposal, pengumpulan data, dan analisis data, serta aspek non-teknis seperti dinamika dalam proses bimbingan. Arnett (2000), menyatakan jika masa dewasa awal ditandai oleh tekanan di bidang akademik, emosional dan sosial. Pada situasi saat ini, upaya regulasi emosi mungkin tidak lagi berfungsi sebagai peredam (Buffer), namun menjadi indikator keterlibatan (engagement) dan kesadaran mahasiswa akan besarnya tantangan yang harus diatasi. Sesuai dengan hal tersebut Dewo et al. (2022) menekankan pentingnya keterampilan regulasi diri untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan lingkungan akademik.

Karakteristik sampel yang ada juga mencerminkan adanya dinamika tersebut. Dominasi perempuan dalam sampel (68,5%) juga relevan karena penelitian yang dilakukan Gloria dan Ho (2013) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih mudah mengakui dan melaporkan stres secara jujur dibandingkan laki-laki. Selain hal tersebut, dominasi mahasiswa Fakultas Psikologi (74%) juga menunjukkan jika partisipasi mungkin memiliki self-awareness dan kemampuan introspeksi yang lebih tinggi, yang membuat mereka lebih sensitif dalam mengenali dan melaporkan keadaan stres mereka, bahkan ketika mereka telah mengatur regulasi emosinya.

3. Integrasi dengan Penelitian Sebelumnya

Temuan yang didapatkan dikatakan tidak konsisten dengan literatur umum yang menunjukkan hubungan negatif (e.g., Gross, 2014; Yusuf & Yusuf, 2020). Diantaranya penelitian yang menunjukkan kontra atau berkorelasi seperti studi pada siswa MAN Sidoarjo (Dzulfikri & Affandi, 2023) dan oleh Fitriani & Prasetiawan (2023) dilakukan dalam konteks tekanan akademik yang lebih umum dan tersebar. Dalam kondisi tersebut, sumber daya kognitif untuk regulasi emosi belum terkuras habis, sehingga strategi tersebut masih efektif menjadi mekanisme coping.

Selanjutnya pada penelitian yang menunjukkan keselarasan dalam konteks penulisan tugas akhir dapat dilihat dari studi penelitian Yosalia & Soetjningsih (2024), Nadeak & Simbolon (2024), dan Azzahara & Adetya (2024) bersama-sama membentuk sebuah pola dalam konteks tugas akhir, hubungan tradisional antara regulasi emosi dan stres akademik melemah, bahkan bisa berbalik. Pola ini menunjukkan bahwa beban tugas akhir, tekanan waktu, dan dinamika bimbingan merupakan faktor eksternal yang dapat mengalahkan efek protektif dari regulasi emosi.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat jika integrasi dengan penelitian menunjukkan adanya temuan bahwa regulasi emosi dan stres akademik bukanlah unsur atau faktor yang mutlak, namun juga dapat dipengaruhi oleh konteks beban lain yang dihadapi individu tersebut.

4. Keterbatasan dan Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan diantaranya berkaitan dengan alat ukur, desain penelitian, serta variabel lain yang memungkinkan terjadi bias. Hal tersebut diantaranya sebagai berikut:

a. Alat Ukur

Pada alat ukur, peneliti masih melakukan adaptasi mandiri dan belum melakukan pengujian lebih jauh sehingga memungkinkan adanya multi tafsir atau kurang dapat menyasar ke poin pertanyaan dan sasaran jawaban dari responden.

b. Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat cross-sectional atau melakukan pengambilan data sebanyak satu kali, sehingga belum dapat melihat dinamika perubahan stres dan regulasi emosi seiring waktu dari setiap kelompok responden.

c. Variabel Lain

Penelitian ini tidak melakukan kontrol terhadap variabel lain, yang juga memiliki potensi mempengaruhi stres akademik, seperti pada hal dukungan sosial, kepribadian, maupun beban akademik yang juga menjadi faktor dari stres akademik tersebut. Sehingga kedepannya bisa melibatkan variabel bebas lainnya untuk melihat faktor lain yang mempengaruhi variabel stres akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa pada hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir UKSW dalam proses menyelesaikan tugas akhir.

Hubungan yang ada dari hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif dan tergolong lemah, dengan adanya koefisien korelasi r sebesar 0.178 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.012. Hasil tersebut berarti menunjukkan jika Hipotesis Nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa UKSW dalam proses penyusunan tugas akhir tidak ditolak. Namun pada Hipotesis (H_1) yang secara spesifik memberi dugaan terdapat hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa UKSW dalam proses penyusunan tugas akhir tidak terbukti dalam penelitian ini. Sehingga dengan kata lain, dapat dikatakan pada sampel penelitian ini, terdapat kecenderungan yang terjadi adalah semakin tinggi skor regulasi emosi, semakin tinggi pula skor stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, dimana hal tersebut juga seperti penelitian yang dilakukan oleh Kadi dkk. (2020) yang dalam penelitiannya menunjukkan adanya korelasi positif antara kedua variabel tersebut, dimana semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa semakin tinggi juga regulasi emosi yang dimiliki sehingga dikatakan tidak memiliki kaitan yang berkesinambungan.

Saran

Berdasarkan hasil dan kesimpulan yang didapatkan, penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan. Berikut beberapa saran dari peneliti yang diharapkan dapat bermanfaat, baik itu secara metodologis guna penelitian selanjutnya maupun dalam penerapannya secara praktis, yaitu :

1. Secara Metodologis bagi peneliti selanjutnya

- Penelitian selanjutnya dapat menggunakan bentuk penelitian yang bersifat longitudinal untuk dapat melihat bagaimana dinamika hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik dapat berubah dalam kurun waktu tertentu, karena dalam penelitian ini hanya melakukan satu kali pengambilan data, terkhusus dapat melihat pada periode pengerjaan tugas akhir yang berbeda-beda seperti perbedaan angkatan, maupun proses tugas akhir yang dilalui seperti tahap seminar proposal, seminar hasil, atau publikasi.
- Melihat hasil temuan hubungan positif dalam penelitian yang ada, peneliti selanjutnya disarankan menggunakan alat ukur regulasi emosi yang dapat membedakan secara spesifik antara strategi regulasi emosi yang tepat seperti strategi yang adaptif pada cognitive suppression dengan strategi yang maladaptif

yaitu pada strategi expressive suppression. Sehingga dapat membantu memperjelas strategi apa yang sebenarnya menunjukkan memberikan hubungan dengan peningkatan pada stres akademik individu.

2. Saran secara konkret:

a. Bagi Mahasiswa :

- Temuan ini memberikan gambaran jika memiliki kemampuan meregulasi emosi saja ternyata belum cukup untuk menurunkan pengaruh stres akademik, maka hal yang perlu dipahami lebih lanjut adalah tidak hanya memahami kemampuan regulasi emosi, namun bagaimana individu dapat terus mengenali dan melatih strategi regulasi emosi tersebut secara sehat.

b. Bagi Lembaga Terkait seperti Layanan Konseling :

- Berdasarkan hasil yang didapatkan, maka adanya program atau topik yang membahas regulasi emosi dan stres akademik masih relevan diterapkan dan dikembangkan, agar dapat mewadahi mahasiswa, dan membantu mahasiswa memiliki keterampilan dalam meregulasi emosi secara sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Acharya, L., Jin, L., & Collins, W. (2023). College students' academic stress and mental well-being during COVID-19: The moderating role of resilience. *Journal of American College Health*, 71(3), 815–823. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1947839>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- American College Health Association. (2024). American College Health Association-National College Health Assessment III: Reference Group Executive Summary Spring 2024. Silver Spring, MD: American College Health Association.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas (Edisi ke-3)*. Pustaka Pelajar.
- Azzahara, A., & Adetya, S. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 2869–2875. DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Bonaccio, S., Lapierre, L. M., & O'Reilly, J. (2020). My future: The role of job search in the transition from university to work. *Journal of Vocational Behavior*, 119, 103429. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103429>
- Chen, S., & Lim, B. T. (2022). The role of institutional culture in student well-being: A comparative study. *Higher Education Research & Development*, 41(4), 1125–1140. <https://doi.org/10.1080/07294360.2021.1899024>
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247. <https://doi.org/10.1037/h0086006>
- Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>
- Delavera, A., Eryando, T., Jazid, R., & Siregar, K. N. (2021). Hubungan Kondisi Psikologis Stress dengan Hipertensi pada Penduduk Usia Diatas 15 Tahun di Indonesia. *Bikfokes*, 148-159.

- Dewi, D. K., Meylana, E. H., Widiyanti, F. P., & Safitri, R. I. (2020). The profile of perceived academic stress in higher education. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 491, 143–146. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201201.028>
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwik, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profil perceived academic stress pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 13(3), 395–402. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n3.p395-403>
- Dewi, K. S., Artini, N. N., & Suryani, L. (2022). Academic stress among Indonesian university students: A study of prevalence and predictors. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 15(1), 45–56.
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The relationship between emotion regulation and academic stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 10(0), 1-13. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711>
- Ehring, T., & Watkins, E. R. (2008). Repetitive negative thinking as a transdiagnostic process. *International Journal of Cognitive Therapy*, 1(3), 192–205. <https://doi.org/10.1521/ijct.2008.1.3.192>
- Etikan, I., Alkassim, R. S., & Abubakar, S. M. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fitriani, A., & Prasetyawan, H. (2023). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(1), 123–135. <https://doi.org/10.24843/JPU.2023.v10i01.p11>
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the Student-life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goff, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1), Artikel 1. <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning EMEA.
- Hamilton, J. P., Farmer, M., Fogelman, P., & Gotlib, I. H. (2015). Depressive rumination, the default-mode network, and the dark matter of clinical neuroscience. *Biological Psychiatry*, 78(4), 224–230. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.02.003>
- 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. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v4i2.2641>
- Handayani, R., Taibe, P., & Minarni. (2023). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik dalam pembelajaran online pada mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 261–266. <https://doi.org/10.22219/jpk.v3i1.3157>
- Handayani, S., Pratiwi, D., & Setyawan, A. (2023). Regulasi emosi sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 12–20.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*

- (Edisi 5). Erlangga.
- Izat, W. O. A. M., Adam, M. A., & Tahir, H. (2019). Hubungan antara stres, depresi, kortisol dan periodontitis kronis: Tinjauan sistematis [The relationship between stress, depression, cortisol and chronic periodontitis: Systematic review]. *Makassar Dental Journal*, 8(2), 59–66. <https://doi.org/10.35856/mdj.v8i2.273>
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal SUBLIMAPSI*, 1(2), 56–65. <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. (2015). Peraturan Menteri Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/140595/permen-ristekdikti-no-44-tahun-2015>
- Kompas. (2021, Oktober 10). *Prevalensi Gangguan Mental di Indonesia Capai 9,8 Persen*. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2021/10/10/prevalensi-gangguan-mental-di-indonesia-capai-98-persen>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Liu, Y., Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y., ... & Li, G. (2021). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 285, 136–147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.041>
- Malinauskas, R., & Saulius, T. (2022). Perceived academic stress and social support among university undergraduate students during the COVID-19 pandemic. *European Journal of Contemporary Education*, 11(3), 807–815. <https://doi.org/10.13187/ejced.2022.3.807>
- Marchella, F., Matulesky, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan regulasi emosi? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37. <https://doi.org/10.33474/inner.v3i1.18345>
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana gambaran proses regulasi emosi pada anak yatim. *Psikostudia: Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*, 11(4), 512–523. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4.8765>
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nadeak, R. N., & Simbolon, H. (2024). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan. *DE Journal*, 4(1), 45–55. <https://doi.org/10.62851/dejournal.v4i1.178>
- Naderifar, M., Goli, H., & Ghaljaie, F. (2017). Snowball sampling: A purposeful method of sampling in qualitative research. *Strides in Development of Medical Education*, 14(3), e67670. <https://doi.org/10.5812/sdme.67670>
- Ningsih, E. D., & Surawan, S. (2021). Strategi coping sebagai mekanisme adaptif mahasiswa dalam mengatasi stres akademik. *JIMI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu*, 1(2), 1–10. <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jimi/article/view/660>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Putra, A., & Sari, M. (2023). Social comparison and academic stress among Indonesian university students. *Asian Journal of University Education*, 19(1), 45–58. <https://doi.org/10.24191/ajue.v19i1.21981>
- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi regulasi emosi terhadap stres akademis selama menjalani kuliah daring di masa pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan*

- Mental, *1*(1), 96–103. <http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Ramadhanti, S. A. (2023). Regulasi emosi dan hardiness sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 559–566. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/45220>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Republik Indonesia. (2012). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. *Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158*. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/39063/uu-no-12-tahun-2012>
- Robotham, D., & Julian, C. (2006). Stress and the higher education student: A critical review of the literature. *Journal of Further and Higher Education*, 30(2), 107–117. <https://doi.org/10.1080/03098770600617513>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Sakinah, A. Z., Syafitri, I., Nurhayati, Sari, K. C., Pingatian, Q. N., Nafisa, M., & Hidayati, I. (2025). Pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik mahasiswa psikologi
- Sari, D. P., & Abdullah, R. (2022). The mediating role of emotion regulation in the relationship between academic demands and psychological distress. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 12(2), 45–58. <https://doi.org/10.5539/jedp.v12n2p45>
- Sharma, M. (2018). *Theoretical foundations of health education and health promotion* (4th ed.). Jones & Bartlett Learning.
- Sharma, S. (2018). Perceived academic stress among students. *Research Review International Journal of Multidisciplinary*, 3(8), 421–425. https://www.researchgate.net/publication/352120980_Perceived_Academic_Stress_among_Students
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/073428291039497>
- Veena, N., & Shastri, S. (2016). Stress and academic performance. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(3). <https://doi.org/10.25215/0303.068>
- Vergauwe, J., Wille, B., Feys, M., De Fruyt, F., & Anseel, F. (2015). Fear of being exposed: The trait-relatedness of the imposter phenomenon and its relevance in the work context. *Journal of Business and Psychology*, 30(3), 565–581. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9382-5>
- Wilson, S., Tan, S., & Haghighi, M. (2022). Transition stress and social support among first-year university students. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 24(2), 451–470. <https://doi.org/10.1177/1521025120916442>
- Wilson, S., Wright, C., Miller, M., & Hargis, L. (2022). Identifying common perceived stressors and stress-relief strategies among undergraduate engineering students. *2022 ASEE Annual Conference & Exposition*. <https://doi.org/10.18260/1-2--41009>
- Wong, S. Y. S., Zhang, D., Sit, R. W. S., Yip, B. H. K., Chung, R. Y., Wong, C. K. M., Chan, D. C. C., Sun, W., Kwok, K. O., & Mercer, S. W. (2020). Impact of COVID-19 on loneliness, mental health, and health service utilisation: A prospective cohort study of older adults with multimorbidity in primary care. *British Journal of General Practice*, 70(700), e817–e824. <https://doi.org/10.3399/bjgp20X713021>
- Yosalia, C. P. D., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Dukungan sosial dan academic burnout pada mahasiswa UKSW yang sedang menyusun tugas akhir. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 7(3), 245–256. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v7i3.78921>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu

- Kesehatan Universitas Jambi. Jurnal Penelitian Ilmu Multidisiplin, 2(1).
<https://doi.org/10.22437/jpima.v2i1.27092>
- Yusoff, M. S. B., Saiful, M., Ahmad, F. A., & Jamil, N. A. (2013). A study on the stress and its triggers among medical students in Universiti Sains Malaysia. *Education in Medicine Journal*, 5(1). <https://doi.org/10.5959/eimj.v5i1.51>