



Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir

Aulia Azzahara^{1✉}, Sandra Adetya²

Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Indonesia^{1,2}

e-mail : aulia.azzahara09@gmail.com¹, sandraadetya@gmail.com²

Abstrak

Pengerjaan skripsi berpotensi dapat memicu timbulnya stres akademik pada mahasiswa akhir. Dengan regulasi emosi yang tepat dan dilatih dengan baik dianggap dapat membantu persoalan yang dialami oleh mahasiswa untuk mengatasi *distress* yang mengganggu. Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan studi korelasi. Peneliti ingin lebih lanjut mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Penelitian ini dilakukan kepada 100 mahasiswa Universitas Gunadarma Kalimantan Jurusan Manajemen (48 laki-laki dan 52 perempuan) yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan metode *convenience sampling* untuk pengambilan sampel. Data diperoleh dari kuesioner yang disebarluaskan melalui *google form*. Peneliti menggunakan skala yang disusun sendiri untuk mengukur stres akademik dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) untuk mengukur regulasi emosi. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson correlation* menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,942 ($P < 0,05$) dan nilai *pearson correlation* adalah -0,007. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan, negatif, dan sangat lemah antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Kata Kunci: mahasiswa akhir, stres akademik, regulasi emosi

Abstract

Working on a thesis has the potential to trigger academic stress in final-year students. Proper and well-trained emotion regulation is considered to be able to help the problems experienced by students overcome distress. Researchers used a quantitative approach method with a correlation study. Researchers want to further determine the relationship between emotion regulation and academic stress in final-year students. This study was conducted on 100 students of Gunadarma Kalimantan University, Department of Management (48 males and 52 females) who were working on their thesis by using the convenience sampling method for sampling. Data were obtained from questionnaires distributed via Google Forms. Researchers used a self-compiled scale to measure academic stress and the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) scale to measure emotion regulation. The results of the Pearson correlation test show that the significance value is 0.942 ($P < 0.05$) and the Pearson correlation value is -0.007. So, it can be concluded that there is no significant, negative, and very weak relationship between emotion regulation and academic stress in final-year students. This shows that the alternative hypothesis (H_a) is rejected.

Keywords: final year students, academic stress, emotion regulation

Copyright (c) 2024 Aulia Azzahara, Sandra Adetya

✉ Corresponding author :

Email : aulia.azzahara09@gmail.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu kewajiban yang perlu dijalankan oleh setiap individu. Menjalani pendidikan tentunya merupakan suatu kebutuhan yang dapat membentuk masa depan yang baik melalui proses pembelajaran yang efisien dan dapat meningkatkan kemampuan setiap orang. Memulai pendidikan sekolah sejak masa kanak-kanak hingga dapat menyelesaikannya dan memasuki masa transisi menuju pendidikan tinggi sebagai pelajar. Mahasiswa diartikan sebagai seseorang yang sedang menimba ilmu pada jenjang pendidikan tinggi, baik itu lembaga negeri, swasta, atau lembaga lain yang setingkat dengan pendidikan tinggi (Ilyas et al., 2018). Pada tahap ini individu telah menjadi dewasa dan telah mengalami perkembangan sejak masa remaja. Hal ini dikenal dengan fase dewasa awal, yaitu masa peralihan dari masa remaja ke masa dewasa yang terjadi antara usia 18-25 tahun. Pada fase perkembangan ini, seorang individu masih banyak melakukan eksperimen dan eksplorasi tentang jalan hidup yang akan diambilnya di masa depan (Santrock, 2011).

Menjadi mahasiswa baru di awal semester tentunya menimbulkan euforia tersendiri bagi individu namun hal tersebut akan berbeda jika seseorang telah menjadi mahasiswa semester akhir. Tuntutan dan tanggung jawab yang semakin besar di mana sudah memasuki tahap pengerjaan tugas akhir (skripsi) sebagai persyaratan untuk menyelesaikan studinya pada program sarjana (S1). Skripsi adalah laporan penelitian mengenai suatu permasalahan bidang tertentu yang ditulis oleh mahasiswa dan di bantu oleh dosen pembimbing (Djarmiko, 2018). Beberapa proses pengerjaan tugas akhir (skripsi) yang akan dilakukan mahasiswa yaitu pengajuan proposal skripsi, bimbingan skripsi, seminar proposal, dan sidang skripsi (Lena & Burjulus, 2021).

Kencana & Muzzamil (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi cenderung merasa terbebani dengan tugas yang berat dan mengalami berbagai kesulitan yang dapat memicu munculnya stres, ketegangan, rendah diri, kekhawatiran, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang pada akhirnya menghambat penyelesaian skripsi mahasiswa. Menurut Selye (dalam Gadzella & Masten, 2005), stres diartikan sebagai suatu respons (kegembiraan fisiologis) yang timbul dari berbagai peristiwa eksternal (stimuli). Stres yang biasa muncul di lingkungan universitas atau berkaitan dengan kehidupan akademik mahasiswa disebut dengan stres akademik.

Gadzella dan Masten (2005) menggambarkan stres akademik sebagai keadaan yang timbul karena dihadapkan pada tuntutan akademik yang membebani sehingga memunculkan berbagai reaksi seperti reaksi fisik, emosional, dan perilaku. Kemudian, Rahmawati (2015) mengartikan stres akademik sebagai suatu keadaan di mana mahasiswa sulit untuk menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsikan berbagai tuntutan akademik tersebut sebagai suatu gangguan dan termasuk ke dalam kategori *distress*.

Distress adalah jenis stres yang memberikan dampak negatif pada tubuh karena tubuh bereaksi melebihi batas kemampuannya dalam mengatasi *stressor* (Dewi, 2016). Oman et al. (2008) dalam penelitiannya menyatakan bahwa tingkat *distress* yang tinggi khususnya pada mahasiswa dapat berdampak pada kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri, kebiasaan gaya hidup yang tidak sehat, pola tidur tidak teratur, sakit kepala, dan putus asa. Stres akademik masih menjadi masalah yang akan membawa dampak negatif bagi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa (Reddy et al., 2018).

Hal tersebut merujuk pada hasil survei yang telah dilakukan kepada 40 mahasiswa Jurusan Manajemen Universitas Gunadarma Kalimalang yang sedang mengerjakan skripsi melalui *google form* yang sejalan dengan 2 aspek utama stres akademik Gadzella & Masten (2005) yaitu *stressor* akademik (*frustrations, conflicts, pressures, changes, self-imposed*) dan reaksi terhadap *stressor* (*physiological, emotional, behavioral, cognitive appraisals*). Dari 40 responden yang telah menjawab survei, pada aspek *stressor* akademik ditemukan bahwa 85% mahasiswa merasa frustrasi akibat tuntutan tugas akhir (skripsi), mengalami tekanan karena *deadline* penyelesaian skripsi, dan mengalami perubahan pola waktu tidur yang drastis. 60% mahasiswa mengalami kesulitan untuk memilih antara skripsi atau pekerjaan terlebih dahulu dan 75% mahasiswa sering membebani diri karena menunda mengerjakan tugas akhir (skripsi). Selanjutnya pada aspek reaksi terhadap *stressor*, ditemukan bahwa 85% mahasiswa sering mengalami sakit kepala/sakit punggung/kelelahan selama

pengerjaan skripsi, 90% mahasiswa merasa takut jika tidak bisa lulus tepat waktu, 20% mahasiswa pernah mencoba untuk menyakiti diri sendiri ketika mengalami tekanan saat mengerjakan skripsi, dan 97,5% mahasiswa selalu memikirkan cara untuk menyelesaikan suatu masalah.

Untuk mengatasi persoalan di atas, kemampuan yang dapat dilatih oleh mahasiswa untuk mengurangi dampak *stressor* dari tuntutan akademik di universitas adalah regulasi emosi. Dalam penelitiannya, Wang & Saudino (2011) menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti *coping stres* dan regulasi emosi. Menurut Gross (1998) regulasi emosi adalah suatu teknik di mana individu dapat mengelola emosinya, memutuskan kapan dan bagaimana mengekspresikannya. Penting untuk diketahui bahwa setiap individu memiliki kemampuan unik dalam mengatur emosi dan menangani tantangan (Wang & Saudino, 2011).

Rendahnya tingkat regulasi emosi biasanya akan dikaitkan dengan: (1) perilaku sosial yang tidak terkendali dan tidak konstruktif, (2) perilaku agresi, (3) rendahnya perilaku pro sosial, serta (4) rentan terhadap pengaruh emosi negatif dan penolakan sosial (Strongman, 2003). Kostiuk & Fouts (2002) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa regulasi emosi sangat penting dalam menjaga hubungan dengan proses persepsi yang sedang berlangsung, memiliki akses ke lebih banyak respons adaptif, dan meningkatkan respons yang fleksibel dan tepat. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik dan memiliki keyakinan untuk mengatasi berbagai persoalan akademiknya, tentunya tidak akan mudah terpengaruh dan dapat mengurangi emosi negatif yang dapat memicu timbulnya stres akademik.

Tujuan dari studi ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Jurusan Manajemen Universitas Gunadarma Kalimantan. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Kadi et al. (2020) pada 79 subjek Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo menunjukkan nilai signifikan korelasi sebesar 0,000 dan korelasi *pearson* sebesar -0,723. Hal ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian Zahara et al. (2022) pada 250 mahasiswa Universitas Syiah Kuala, hasilnya menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah stres akademiknya. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati & Cahyanti (2021) mengemukakan hasil yang berbeda dari dua penelitian sebelumnya yang dilakukan pada 285 Mahasiswa Universitas Airlangga saat menjalani perkuliahan daring di masa pandemi bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa selama menjalani kuliah daring dan hal tersebut membuat hipotesis dalam penelitian tersebut ditolak.

Urgensi dalam penelitian ini mengangkat permasalahan yang terjadi pada mahasiswa akhir jurusan manajemen Universitas Gunadarma Kalimantan yang sedang mengerjakan skripsi, kemudian dapat ditindak lanjuti terkait fenomena atau permasalahan lapangan. Peneliti memilih objek penelitian berdasarkan hasil survei yang didapatkan sehingga tertarik untuk menguraikan permasalahan di tempat terkait. Selain itu, ketertarikan peneliti untuk meneliti kedua variabel tersebut dikarenakan ditemukan adanya kesenjangan dari penelitian-penelitian sebelumnya mengenai hasil dari hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik sehingga hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai “Hubungan Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Terdapat beberapa proses terbentuknya penelitian, yaitu pencarian fenomena, kajian literatur, pengumpulan objek yang akan diteliti, dan analisis data. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *convenience sampling*. Penelitian ini dilakukan terhadap 100 mahasiswa (48 laki-laki dan 52 perempuan) Jurusan Manajemen Universitas Gunadarma Kalimantan yang sedang mengerjakan skripsi. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen

berupa kuesioner yang disebarakan melalui bantuan *google form* dan menggunakan dua skala, yaitu skala yang disusun oleh peneliti melalui dua aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) dan skala *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang dikemukakan oleh Gross dan John (2003) yang diterjemahkan dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia melalui penelitian yang dilakukan oleh Radde et al. (2021).

Butir-butir aitem dari kedua skala tersebut sudah dibuktikan valid berdasarkan teknik daya beda item atau daya diskriminasi dengan bantuan software *IBM SPSS (Statistical Product and Service Solutions)* versi 25. Selanjutnya, dilakukan pengkategorisasian yang terbagi menjadi 5 kategorisasi yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Kemudian, dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas *deviation form linearity* untuk mengetahui data berdistribusi normal. Setelah data telah dipastikan kedua uji asumsi terpenuhi, langkah terakhir adalah melakukan uji korelasi untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel regulasi emosi dengan variabel stres akademik pada mahasiswa akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam penelitian ini, tahap awal yang dilakukan adalah untuk mengetahui hasil kategorisasi atau tingkat stres akademik dan regulasi emosi yang didapatkan hasil seperti berikut:

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Batas Nilai	Stres Akademik	
		F	%
Sangat Rendah	$X \leq 40,0$	7	7%
Rendah	$40,0 < X \leq 53,3$	18	18%
Sedang	$53,3 < X \leq 66,6$	39	39%
Tinggi	$66,6 < X \leq 79,9$	23	23%
Sangat Tinggi	$79,9 < X$	13	13%
Total		100	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi terhadap skala stres akademik yang telah didapatkan, pada kategorisasi sangat rendah terdapat sebanyak 7 subjek, sebanyak 18 subjek berada dalam kategorisasi rendah, 39 subjek berada di kategorisasi sedang, 23 subjek berada di kategorisasi tinggi, dan sebanyak 13 subjek berada di kategorisasi sangat tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa jurusan manajemen Universitas Gunadarma Kalimantan yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik yang sedang.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi Regulasi Emosi

Kategorisasi	Batas Nilai	Regulasi Emosi	
		F	%
Sangat Rendah	$X \leq 18$	1	1%
Rendah	$18 < X \leq 24$	1	1%
Sedang	$24 < X \leq 30$	15	15%
Tinggi	$30 < X \leq 36$	33	33%
Sangat Tinggi	$36 < X$	50	50%
Total		100	100%

Untuk hasil kategorisasi terhadap skala regulasi emosi yang telah didapatkan, terdapat sebanyak 1 subjek dalam kategorisasi sangat rendah, dalam kategorisasi rendah terdapat 1 subjek, 15 subjek berada di kategorisasi sedang, 33 subjek berada di kategorisasi tinggi, dan sebanyak 50 subjek berada dalam kategorisasi sangat tinggi. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa jurusan manajemen Universitas Gunadarma Kalimantan yang sedang mengerjakan skripsi memiliki regulasi emosi yang sangat tinggi.

Tabel 3. Uji Asumsi

	Uji Normalitas	Uji Linearitas
	<i>Kolmogorov-smirnov</i>	<i>Deviation form Linearity</i>
Sig.	0.121	0.748
Keterangan	Uji asumsi terpenuhi	Uji asumsi terpenuhi

Berdasarkan uji asumsi yang didapatkan, maka pada uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* (*K-S*) pada variabel Regulasi Emosi (IV) dan Stres Akademik (DV) didapatkan hasil signifikansi 0,121 ($P>0,05$). Dengan demikian, pada uji normalitas terhadap kedua variabel tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Untuk uji linearitas dalam penelitian ini dengan melihat pada tabel *deviation from linearity* dan didapatkan hasil signifikansi terhadap kedua variabel tersebut adalah 0,748 ($P>0,05$) yang menyatakan bahwa kedua variabel tersebut dinyatakan berhubungan secara linear. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kedua uji asumsi yang dilakukan tersebut terpenuhi.

Tabel 4. Uji Korelasi

Correlations		Regulasi Emosi	Stres Akademik
Regulasi Emosi	Pearson Correlation	1	-.007
	Sig. (2-tailed)		.942
	N	100	
Stres Akademik	Pearson Correlation	-.007	1
	Sig. (2-tailed)	.942	
	N		100

Uji korelasi yang telah didapatkan, diketahui bahwa nilai signifikansi yaitu 0,942 ($P>0,05$) dan nilai *pearson correlation* adalah -0,007 dengan klasifikasi kekuatan korelasi yang dikemukakan oleh Periantolo (2016) di 0,00-0,20 yaitu sangat lemah. Sehingga dinyatakan tidak ada hubungan yang signifikan dan sangat lemah antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan manajemen Universitas Gunadarma Kalimantan yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis (H_a) ditolak.

Pembahasan

Penelitian Rachmawati & Cahyanti (2021) mendukung hasil penelitian ini yang menyatakan tidak ada hubungan signifikan antara strategi regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring yang dilakukan terhadap 285 mahasiswa Universitas Airlangga. Hipotesis penelitian ditolak kemungkinan karena adanya faktor lain yang mempunyai pengaruh lebih dominan terhadap stres akademik. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Aprilia & Yoenanto (2022) bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap variabel stres akademik dengan nilai signifikansi sebesar 0,924. Mayoritas mahasiswa dalam kategori regulasi emosi sedang terdiri dari 140 mahasiswa, diikuti kategorisasi rendah dan tinggi berturut-turut 20 dan 37 mahasiswa.

Ansori (2020) menyatakan bahwa emosi pada hakikatnya menggambarkan perasaan manusia ketika menghadapi berbagai situasi. Melalui emosi, individu mampu merasakan keadaan dirinya dan mengungkapkan perasaannya secara akurat dan positif. Secara umum dua strategi pengaturan emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *expressive suppression* memang dapat membantu mengurangi stres yang dialami oleh individu, tetapi *expressive suppression* dapat menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan yaitu secara konsisten dapat menekan ekspresi emosi positif. Selain itu, karena *expressive suppression* muncul pada akhir proses pembangkitan emosi, individu harus berusaha untuk mengelola kecenderungan respons emosional yang terus menerus muncul (Gross & John, 2003). Regulasi emosi yang efisien memungkinkan individu menangani berbagai masalah yang mereka hadapi secara efektif. Namun, pendekatan yang tidak merata atau tidak seimbang dapat menimbulkan konsekuensi negatif yang mengancam kesejahteraan emosional dan kognitif (Patel & Patel, 2019).

Mahasiswa akhir mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena mahasiswa tidak hanya harus menghadapi tugas kuliah rutin tetapi juga harus menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Namun, menyelesaikan tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah atau tugas kuliah biasa. Banyak kendala yang dapat menghambat keberhasilan penyelesaian skripsi sehingga menimbulkan gejala stres bagi individu. Permasalahan yang sangat mungkin dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah terkendalanya komunikasi dengan dosen pembimbing. Amandus et al. (2018) memaparkan kendala saat menjalankan konsultasi terkait skripsi yang dialami mahasiswa antara lain, merasa kesulitan untuk bertemu dengan dosen pembimbing, pembimbing tidak memberikan masukan terkait isi skripsi yang tengah dibahas, hingga mahasiswa perlu untuk menyesuaikan suasana hati yang dimiliki pembimbing dan tidak jarang pula mahasiswa menjadi sarana untuk melampiaskan kekesalan saat konsultasi berlangsung.

Selain itu, memungkinkan adanya faktor yang lebih berkorelasi dengan stres akademik sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Maharani et al. (2022) dalam penelitiannya memaparkan bahwa tingginya dukungan teman sebaya yang diberikan kepada mahasiswa dapat memberikan dampak positif. Dari 113 mahasiswa, 51 siswa (45,1%) mempunyai dukungan sosial teman sebaya sangat tinggi. Dengan dukungan sosial yang baik, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat meningkatkan mekanisme *coping* positifnya dan hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan. Memberikan dukungan sosial yang kuat kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi juga dapat menumbuhkan optimisme dan ketrampilan dalam memecahkan masalah selama proses penulisan skripsi.

Kemudian, strategi *coping* juga menjadi faktor yang mempengaruhi stres akademik. Tulle et al. (2024) menyatakan hasil studinya bahwa terdapat hubungan antara strategi *coping* dengan stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Wang & Saudino (2011) mengenai *coping stress* yaitu *coping* berfungsi untuk mengurangi pengaruh negatif yang disebabkan oleh peristiwa yang menimbulkan stres. Hal-hal yang dijabarkan di atas berpotensi mendukung pernyataan yang menyatakan bahwa regulasi emosi tidak berdampak pada stres akademik pada mahasiswa akhir.

Berdasarkan pada pengalaman peneliti mengenai studi yang dilakukan, ada beberapa keterbatasan yang dialami dan faktor-faktor yang lebih memungkinkan untuk diteliti lebih dalam oleh peneliti selanjutnya. Sehingga, disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk menyempurnakan kekurangan penelitian sesuai dengan kaidah yang berlaku. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini yaitu data diambil secara *online* melalui *google form* dengan jumlah responden hanya 100 orang yang bisa menjadi faktor kurangnya gambaran mengenai keadaan yang sesungguhnya. Kemudian, peneliti juga mengabaikan variabel lain yang mungkin berdampak lebih besar terhadap variabel stres akademik. Selain itu, dalam proses pengambilan data melalui kuesioner yang disebarluaskan terkadang tidak menunjukkan pendapat responden yang sebenarnya yang dimungkinkan didasari oleh faktor pemahaman yang berbeda terhadap item penelitian ataupun faktor kejujuran dalam pengisian kuesioner.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan, hipotesis (H_a) dalam studi ini ditolak dan hipotesis (H_o) diterima yang diartikan sebagai tidak adanya hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik mungkin dipengaruhi oleh faktor lain selain regulasi emosi. Merujuk pada hasil kategorisasi, regulasi emosi pada mahasiswa cenderung berada dikategorisasi sangat tinggi dan stres akademik berada di kategorisasi yang sedang. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat meningkatkan pemahaman, ketelitian, dan kelengkapan penelitian mengenai regulasi emosi dengan stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

Amandus, H., Mawarni, D., Effendy, C., & Hasanbasri, M. (2018). "Sulit Bertemu Dosen" dan "Merasa Tidak

- 2874 *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir - Aulia Azzahara, Sandra Adetya*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>
- Memperoleh Masukan”: Persepsi Mahasiswa Tentang Sosok Pembimbing Skripsi. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 34 (6), 248–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bkm.25633>
- Ansori, A. (2020). Kepribadian dan Emosi. *Jurnal Literasi Pendidikan Nusantara*, 1(1), 41–54.
<http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/jlpn>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31924>
- Dewi, C. F. (2016). Penyebab Stres pada Mahasiswa Keperawatan STIKES St. Paulus Ruteng. *Jurnal Wawasan Kesehatan*, 1(1), 50–59. <https://stikessantupaulus.e-journal.id/JWK/article/view/15>
- Djarmiko, I. W. (2018). Strategi Penulisan Skripsi, Tesis, Disertasi Bidang Pendidikan. In *UNY Press* (Edisi 1). UNY Press.
- 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.
https://www.academia.edu/77125110/An_Analysis_of_the_Categories_in_the_Student_Life_Stress_Inventory
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and Response Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences For Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.1.224>
- 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>
- Ilyas, Marisa, F., & Purnomo, D. (2018). Implementasi Metode Trend Moment (Peramalan) Mahasiswa Baru Universitas Widyagama Malang. *JOINTECS (Journal of Information Technology and Computer Science)*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.31328/jointecs.v3i2.785>
- 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), 85–94.
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kencana, S. C., & Muzzamil, F. (2022). Pengaruh Optimisme terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 353–361.
<https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Kostiuk, L. M., & Fouts, G. T. (2002). Understanding of Emotions and Emotion Regulation in Adolescent Females With Conduct Problems: A Qualitative Analysis. *The Qualitative Report*, 7(1), 1–15.
<https://doi.org/10.46743/2160-3715/2002.1985>
- Lena, S., & Burjulius, R. (2021). Perancangan dan Implementasi Sistem Manajemen Proposal Skripsi (Studi Kasus Jurusan Manajemen Informatika Politeknik Negeri Sambas). *Kumpulan Jurnal Ilmu Komputer (KLIK)*, 8(1), 73–83. <https://doi.org/10.20527/klik.v8i1.373>
- Maharani, F. A., Dewi, E. I., & Enggal, H. K. (2022). The Correlation of Peer Social Support With Anxiety Levels of Students Working On Undergraduate Thesis At The Faculty of Nursing, University Of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal (NHSJ)*, 2(1), 56–62. <https://doi.org/10.53713/nhs.v2i2.92>
- Oman, D., Shapiro, S. L., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial. *Journal of American College Health*, 56(5), 569–578. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.5.569-578>
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *Internationa Journal of Pscyhotherapy Practice*, 1(3), 16–21. <https://doi.org/DOI:10.14302/issn.2574-612X.ijpr-18-2564>

- 2875 *Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir - Aulia Azzahara, Sandra Adetya*
DOI: <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.6960>
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- 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 (BRPKM)*, 1(1), 96–103. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>
- Radde, H. A., Nurrahmah, A. N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji Validitas Konstrak dari Emotion Regulation Questionnaire Versi Bahasa Indonesia dengan Menggunakan Confirmatory Factor Analysis Construct Validity Test of Emotions Regulation Questionnaire of Indonesian Version Using Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 156–160. <https://journal.unibos.ac.id/jpk>
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>
- 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>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Developmet : Perkembangan Masa-Hidup Edisi 13 Jilid 2 (Penerjemah Benedictine Widyasinta)* (N. I. Sallama (ed.)). Jakarta : Erlangga.
- Strongman, K. T. (2003). The Psychology of Emotion. In *John Wiley & Sons Ltd* (Fifth Edit). John Wiley & Sons Ltd.
- Tulle, C. P. J. D., Widiанти, A., & Astaningtias, N. M. I. N. (2024). Kontribusi Strategi Coping terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Islamika Granada*, 4(2), 108–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.51849/ig.v4i2.195>
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion Regulation And Stress. *Journal of Adult Development*, 18, 95–103. <https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7>
- Zahara, M., Martina, & Alfiandi, R. (2022). Hubungan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(1), 55–63. <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKKe/article/view/20658>