

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA AKHIR
DI JABODETABEK

Nabhan Rabbani

Universitas Tarumanagara, Fakultas Psikologi

hansmusee@gmail.com

Abstrak

Berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi berpotensi meningkatkan risiko stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Beban perkuliahan, keterbatasan waktu, proses bimbingan dan revisi, serta tuntutan menyelesaikan studi tepat waktu menjadi faktor yang dapat meningkatkan tekanan akademik. Dalam menghadapi kondisi tersebut, regulasi emosi diduga berperan dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan secara lebih adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel terdiri atas 150 mahasiswa semester akhir di Jabodetabek yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ), sedangkan stres akademik diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rank. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan regulasi emosi ($r = 0,506$; $p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula skor regulasi emosi yang ditunjukkan. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan perguruan tinggi dalam memahami serta membantu mahasiswa menghadapi stres akademik.

Kata kunci regulasi emosi, stres akademik, mahasiswa semester akhir, skripsi.

Abstract

Academic demands encountered during the thesis writing process may increase the risk of academic stress among final-year undergraduate students. Academic workload, limited time, thesis supervision and revision, as well as pressure to complete studies on time are among the factors contributing to heightened academic stress. In dealing with these demands, emotion regulation is assumed to play an important role in helping students manage academic pressure more adaptively. Therefore, this study aimed to examine the relationship between academic stress and emotion regulation among final-year undergraduate students who were completing their thesis. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. A purposive sampling technique was used to recruit 150 final-year

Article History

Received: Juli 2026

Reviewed: Juli 2026

Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

undergraduate students in the Greater Jakarta area (Jabodetabek) who were in the process of writing their thesis. Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), whereas academic stress was assessed using the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data were analyzed using the Spearman rank correlation test. The findings revealed a significant positive relationship between academic stress and emotion regulation ($r = 0.506, p < .05$). These results indicate that higher levels of academic stress were associated with higher emotion regulation scores. The findings suggest that emotion regulation is one of the psychological factors related to academic stress experienced by final-year undergraduate students during the thesis writing process. This study is expected to provide useful insights for students, academic supervisors, and higher education institutions in understanding and assisting students in managing academic stress.

Keywords: *academic stress, emotion regulation, final-year undergraduate students, thesis writing.*

Pendahuluan:

Mahasiswa semester akhir dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks selama proses penyusunan skripsi. Penyelesaian skripsi sebagai salah satu persyaratan kelulusan menuntut mahasiswa untuk mampu menyelesaikan berbagai tahapan, mulai dari penyusunan proposal, proses bimbingan, pengumpulan data, analisis hasil penelitian, hingga penyelesaian laporan penelitian. Di samping itu, mahasiswa juga dihadapkan pada keterbatasan waktu, tuntutan untuk menyelesaikan studi sesuai masa studi yang ditetapkan, serta berbagai tekanan akademik lainnya. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya stres akademik yang apabila tidak dikelola dengan baik berpotensi memengaruhi kondisi psikologis maupun performa akademik mahasiswa.

Stres akademik merupakan respons individu terhadap berbagai tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Tingginya tingkat stres akademik dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar, motivasi akademik, kemampuan pengambilan keputusan, hingga meningkatkan risiko munculnya gangguan emosional dan *academic burnout*. Oleh karena itu, mahasiswa memerlukan kemampuan psikologis yang memadai untuk menghadapi berbagai tekanan tersebut, salah satunya melalui regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi secara adaptif sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap situasi yang menimbulkan tekanan.

Gross dan John (2003) menjelaskan bahwa regulasi emosi berperan penting dalam membantu individu menghadapi situasi yang penuh tekanan melalui strategi yang adaptif. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik cenderung mampu mengelola respons emosional secara lebih efektif ketika menghadapi berbagai tuntutan. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Radde et al. (2021) serta Riyadi dan Handayani (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara regulasi emosi dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian

tersebut mengindikasikan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor psikologis yang berkaitan dengan pengalaman stres akademik pada mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi, khususnya di wilayah Jabodetabek, masih relatif terbatas. Padahal karakteristik tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa semester akhir berbeda dengan mahasiswa pada semester lainnya karena berkaitan dengan penyelesaian tugas akhir sebagai syarat kelulusan. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Jabodetabek. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam kajian stres akademik dan regulasi emosi, serta menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan institusi pendidikan tinggi dalam memahami serta membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi. Populasi penelitian adalah mahasiswa semester akhir di wilayah Jabodetabek yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Sampel penelitian berjumlah 150 responden yang diperoleh menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria responden merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi dan bersedia mengikuti penelitian.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan *Google Form*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur regulasi emosi adalah *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* yang dikembangkan oleh Gross dan John (2003) serta telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Radde et al. (2021). Sementara itu, stres akademik diukur menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hakim et al. (2024). Kedua instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Data dianalisis menggunakan program **IBM SPSS Statistics**. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk memastikan kualitas instrumen penelitian. Selanjutnya, analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi dianalisis menggunakan uji korelasi **Spearman Rank** karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan:

Perhitungan atas variabel stres akademik pada kajian ini mengadopsi *PSS-10* yang dikembangkan Mermelstein, Kamarck, beserta Cohen (1983) digunakan dalam penelitian ini dengan mengacu pada versi terjemahan Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya oleh Hakim et al. (2024). Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa semester akhir dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses penyusunan skripsi.

PSS-10 terdiri atas 10 butir pernyataan yang mencakup empat aspek, yaitu kemampuan mengatasi tekanan, kecemasan dan kekhawatiran, persepsi terhadap kemampuan mengendalikan situasi, serta perasaan terbebani. Instrumen ini menggunakan skala likert lima poin dengan pilihan jawaban mulai dari tidak pernah hingga sangat sering. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan oleh responden.

Perangkat ukur variabel stres akademik dalam penelitian ini menggunakan instrumen skala Likert dengan rentang skor 0-4 yang terdiri atas 10 pernyataan. Berdasarkan karakteristik instrumen tersebut, diperoleh mean hipotetik sebesar 20 atau setara dengan 2,00 setelah dikonversi ke rata-rata per item. Sementara itu, hasil analisis menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki nilai minimum sebesar 4, nilai maksimum sebesar 37, nilai rata-rata (mean) sebesar 25,95 atau setara dengan 2,60 setelah dikonversi ke skala Likert per item, serta standar deviasi sebesar 9,124. Nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik menunjukkan bahwa tingkat stres akademik responden berada di atas rata-rata teoritis. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini cenderung memiliki tingkat stres akademik yang relatif tinggi. Gambaran lebih rinci mengenai variabel stres akademik disajikan pada Tabel 7.

Tabel 1. Gambaran Variabel *Stres Akademik*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Mean Hipotetik
<i>Stres Akademik</i>	150	4	37	2,60	9,124	2,00

Merujuk pada output pengklasifikasian peningkatan tekanan stres akademik, dominasi responden menumpuk pada strata sedang, yang menjangkau 73 responden (48,7%), disusul oleh strata berat dengan torehan 70 responden (46,7%), lalu ditutup oleh strata ringan yang hanya melibatkan 7 responden (4,7%). Fakta ini membuktikan bahwa paparan stres akademik level sedang dialami sebagian besar responden, kendati porsi pada level berat pun terbilang cukup dominan. Pemaparan ekstra komprehensif tersaji pada Tabel 8 .

Tabel 2. *Kategorisasi Variabel Stres Akademik*

Kategorisasi	Frekuensi (n)	Presentase
Ringan	7	4,7%
Sedang	73	48,7%
Berat	70	46,7%

Total	150	100%
-------	-----	------

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada Tabel 9, diketahui bahwa variabel stres akademik terdiri dari beberapa aspek. Aspek perasaan tertekan memiliki nilai mean sebesar 7,69 dengan standar deviasi 2,869, dengan skor minimum 1 dan maksimum 12. Aspek ketidakmampuan mengontrol situasi menorehkan angka mean di level 7,81 beriringan dengan standar deviasi 2,825, yang dipatok oleh skor minimal 1 serta maksimal 12. Di sisi lain, angka mean di level 5,23 beriringan dengan standar deviasi 1,884, yang dipatok oleh skor minimal 1 serta maksimal 8 dikantongi oleh aspek kekhawatiran beserta kecemasan. Dimensi kapasitas mengatasi tekanan turut menorehkan angka mean di level 5,23 beriringan dengan standar deviasi 1,836, yang dipatok oleh skor minimal 1 serta maksimal 8. Bertolak dari deretan angka tersebut, konklusi yang ditarik adalah bahwa lanskap stres akademik yang melanda responden berada pada peningkatan tekanan yang lumayan memuncak di setiap dimensi yang dikalkulasi.

Tabel 3. Gambaran Variabel Stres Akademik Berdasarkan Aspek

Aspek	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Perasaan tertekan	150	1	12	7,69	2,869
Ketidakmampuan mengontrol situasi	150	1	12	7,81	2,825
Kecemasan dan kekhawatiran	150	1	8	5,23	1,884
Kemampuan menghadapi tekanan	150	1	8	5,23	1,836

4.1.1 Gambaran Data Variabel Regulasi Emosi

Perhitungan variabel regulasi emosi pada kajian ini mengadopsi *ERQ* Gross dan John (2003) yang diadaptasi oleh A. Nur Aulia Saudi, Nurhikmah, Nurrahmah, beserta Hasniar A. Radde (2021).

Sepuluh butir pernyataan yang dipisah menuju sepasang aspek, yakni *Expressive Suppression* beserta *Cognitive reappraisal*, terhimpun di dalam *ERQ*. Dimensi *Cognitive reappraisal* difungsikan guna menakar kapasitas subjek kala merombak paradigma berpikirnya atas sebuah kondisi, yang mana kecenderungan ini bertujuan melucuti letupan emosi destruktif yang mengemuka. Di sisi lain, dimensi *Expressive Suppression* dioperasikan guna mengalkulasi kapasitas subjek kala menekan maupun menyetir manifestasi emosi yang tengah dideritanya. Penakaran dilakukan dengan mengoperasikan mengandalkan skala Likert tujuh level, yang membentang dari sangat tidak setuju sampai dengan sangat setuju. Kapasitas regulasi emosi yang dikantongi subjek akan terindikasi kian prima seiring dengan kian memuncaknya poin yang diraih oleh responden.

Merujuk pada hasil analisis deskriptif pada Tabel 10, variabel regulasi emosi yang diukur menggunakan 10 butir pernyataan dengan skala Likert 1-7 menunjukkan nilai minimum sebesar 2,50 dan nilai maksimum sebesar 6,70 dari total 150 responden. Hasil analisis memperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 5,13 dengan standar deviasi sebesar 1,11. Sementara itu, mean hipotetik sebesar 4,00. Nilai mean empirik yang lebih tinggi dibandingkan dengan mean hipotetik menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi responden berada di atas rata-rata teoritis. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa responden dalam penelitian ini memiliki regulasi emosi yang tergolong tinggi.

Tabel 4. *Gambaran Variabel Regulasi Emosi*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Mean Hipotetik
Regulasi Emosi	150	25	67	5,13	11,09	4,00

Selanjutnya dilakukan kategorisasi terhadap tingkat regulasi emosi dengan memilah responden menuju kelompok tinggi, sedang, maupun rendah. Merujuk pada rumusan pengelompokan tersebut, dominasi responden berada di strata tinggi yang melibatkan analisis 83 responden (55,3%), disusul oleh strata sedang dengan 57 responden (38,0%), serta diakhiri oleh strata rendah yang hanya memuat 10 responden (6,7%). Temuan ini membuktikan bahwa mayoritas responden pada studi ini mengantongi kapasitas regulasi emosi yang terbilang mumpuni tatkala mengatasi tekanan selama proses penyusunan skripsi.

Tabel 5. *Kategorisasi Variabel Regulasi Emosi*

Kategorisasi	Frekuensi (n)	Presentase
Rendah	10	6,7%
Sedang	57	38,0%
Tinggi	83	55,3%
Total	150	100%

Penelitian menunjukkan bahwa dimensi *Cognitive Reappraisal* memiliki nilai rata-rata sebesar 5,20 dengan standar deviasi 6,757, nilai minimum 14, dan maksimum 41. Sementara itu, dimensi *Expressive Suppression* memiliki nilai rata-rata sebesar 5,09 dengan standar deviasi 5,061, nilai minimum 7, dan maksimum 27. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden cenderung lebih sering menggunakan strategi *Cognitive Reappraisal* dibandingkan *Expressive Suppression* dalam mengelola emosi. Hal ini mengindikasikan bahwa responden lebih banyak melakukan regulasi emosi dengan cara mengubah cara berpikir atau menafsirkan kembali suatu situasi sehingga emosi dapat dikelola secara lebih adaptif, dibandingkan dengan menekan atau menyembunyikan ekspresi emosi yang dirasakan.

Tabel 6. *Gambaran Variabel Regulasi Emosi Berdasarkan Dimensi*

Dimensi	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Cognitive reappraisal</i>	150	14	41	5,20	6,757
<i>Expressive Suppression</i>	150	7	27	5,09	5,061

4.2 Analisis Data Utama

Untuk memenuhi tujuan penelitian, analisis data utama dilakukan terhadap data yang diperoleh dari 150 responden mahasiswa semester akhir di wilayah Jabodetabek. analisis ini

digunakan guna membongkar ada tidaknya korelasi yang mengikat regulasi emosi beserta stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir tatkala menjalani tahap pengerjaan proyek akhir maupun skripsi. Sebelum mengeksekusi uji hipotesis, peneliti mengambil langkah awal lewat penerapan uji normalitas selaku uji asumsi demi memetakan sebaran himpunan data di setiap variabel penelitian. Hasil uji normalitas digunakan sebagai landasan guna menetapkan skema analisis statistik yang paling pas dalam membedah relasi antarvariabel.

4.2.1 Uji Asumsi

Peneliti melakukan uji normalitas pada variabel stres akademik dan regulasi emosi menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Hasil pengujian menunjukkan bahwa variabel stres akademik memperoleh nilai signifikansi 0,000, sehingga data dinyatakan tidak terdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Pada variabel regulasi emosi diperoleh nilai torehan signifikansi di angka 0,001, sehingga data juga dinyatakan melenceng dari sebaran normal mengingat ambang batas signifikansinya merosot di bawah 0,05.

Mengingat kegagalan kedua variabel penelitian dalam menuntaskan syarat normalitas, pendekatan analisis statistik yang dikerahkan untuk menguji hubungan antarvariabel adalah skema uji korelasi nonparametrik *Spearman's rho*, yang mana hal ini sangat relevan diaplikasikan pada himpunan data yang urung tersebar secara normal. Rincian luaran analisis uji normalitas dapat dipantau lewat Tabel 13.

Tabel 7. Uji Asumsi Variabel Antara Stres Akademik dan Regulasi Emosi

Variabel	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	0,000	Tidak normal
Regulasi Emosi	0,001	Tidak normal

4.2.2 Analisis Hipotesis

Temuan uji hipotesis yang mengkaji hubungan yang melibatkan regulasi emosi beserta stres akademik menunjukkan perolehan signifikansi untuk kedua variabel berada di angka $p = 0,000 < 0,05$ dengan koefisien korelasi di level $r = 0,506$. Adanya relasi yang bermakna di antara regulasi emosi maupun stres akademik sejatinya dikonfirmasi oleh luaran tersebut. Poin koefisien korelasi di level 0,506 membuktikan bahwa ikatan yang membalut kedua variabel tersebut berada di strata sedang sekaligus mengusung orientasi hubungan yang positif. Hal ini menegaskan bahwa semakin tinggi peningkatan tekanan stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir, maka semakin tinggi pula kemampuan regulasi emosi yang ditunjukkan. Sebaliknya, semakin rendah tingkat stres akademik maka regulasi emosi juga cenderung semakin rendah.

Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir di Jabodetabek diterima. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan lahirnya ikatan positif di antara regulasi emosi beserta stres akademik yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Jabodetabek. Berikut rincian luaran analisis uji korelasi *Spearman's rho* pada Tabel 14. di bawah ini.

Tabel 8. Hasil Uji Korelasi Spearman's rho antara Stres Akademik dan Regulasi Emosi

Variabel	r	Sig. (2-tailed)	Interpretasi
Stres Akademik - Regulasi Emosi	0,506	0,000	Berhubungan Positif

4.3 Analisis Data Tambahan

Analisis data tambahan dilakukan untuk memperoleh informasi lebih lanjut mengenai perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan karakteristik responden serta hubungan antara stres akademik dengan variabel demografis lainnya. Analisis tambahan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan usia, jenis kelamin.

4.3.1 Uji Tambahan antara Hubungan Stres Akademik dengan Regulasi Emosi Berdasarkan Jenis Kelamin

Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) berdasarkan jenis kelamin untuk variabel regulasi emosi dan stres akademik masing-masing adalah 0,980 dan 0,015. Nilai signifikansi 0,980 dibandingkan dengan 0,05 lebih besar 0,980, maka tidak signifikan, artinya tidak terdapat perbedaan regulasi emosi antara responden laki-laki dan perempuan. Sementara itu, nilai signifikansi 0,015 dibandingkan dengan 0,05 lebih kecil 0,015, maka signifikan, artinya terdapat perbedaan tingkat stres akademik antara responden laki-laki dan perempuan. Berdasarkan nilai Mean Rank, responden perempuan memiliki tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki.. Berikut hasil analisis uji tambahan pada Tabel 15. sebagai berikut.

Tabel 9. Hasil Uji Tambahan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Kategori	N	Mean Rank	Sig.
Regulasi Emosi	Laki-laki	74	75,41	0,980
	Perempuan	76	75,59	0,980
Stres Akademik	Laki-laki	74	66,74	0,015
	Perempuan	76	84,03	0,015

4.3.2 Uji Tambahan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Berdasarkan Umur

Poin Asymp. Sig. (2-tailed) berdasarkan kategori usia bagi variabel regulasi emosi beserta stres akademik masing-masing adalah 0,435 dan 0,982. Pada variabel regulasi emosi, ketimpangan yang bermakna urung ditemukan di antara kelompok responden usia 20-22 tahun dan 23-25 tahun karena ambang batas signifikansinya memuncak di atas 0,05. Merujuk pada perolehan Mean Rank, responden di rentang usia 20-22 tahun mengantongi poin regulasi emosi yang terpaut sedikit lebih unggul jika disandingkan dengan responden umur 23-25 tahun, kendati ketidaksamaan itu tidak signifikan secara statistik. Sementara itu, bagi variabel stres akademik juga tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan antara responden usia 20-22 tahun dan 23-25 tahun karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Berdasarkan nilai Mean Rank, responden usia 23-25 tahun memiliki tingkat stres akademik yang sedikit lebih tinggi dibandingkan responden usia 20-22 tahun,

namun perbedaan tersebut juga tidak signifikan secara statistik. Berikut hasil analisis uji tambahan pada Tabel 16. sebagai berikut.

Tabel 10. Hasil Uji Tambahan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Berdasarkan Usia

Variabel	Kategori	N	Mean Rank	Sig.
Regulasi Emosi	20-22 Tahun	53	76,05	0,435
	23-25 Tahun	91	70,43	0,435
Stres Akademik	20-22 Tahun	53	72,40	0,982
	23-25 Tahun	91	72,56	0,982

4.3.3 Uji Tambahan Stres Akademik dengan Aspek Perasaan Tertekan

Pada uji tambahan tersebut setelah diuji hasilnya membuktikan fakta bahwa sepaang variabel tersebut mengantongi poin yang keterkaitan, yang pada akhirnya melahirkan konklusi bahwa aspek perasaan tertekan beserta stres akademik memiliki hubungan yang signifikan. Hasil analisis menunjukkan poin koefisien korelasi di angka 0,976 berdampingan dengan perolehan signifikansi $0,000 < 0,05$. Luaran tersebut membuktikan bahwa kaum akademisi yang menghadapi oleh peningkatan tekanan stres akademik yang lebih memuncak biasanya memanifestasikan beban perasaan yang jauh lebih berat tatkala mengatasi tuntutan akademik, teristimewa di tengah tahap penyusunan maupun proyek akhir. Kondisi tersebut dapat muncul karena mahasiswa merasa terbebani oleh target penyelesaian studi, tuntutan akademik, serta berbagai tekanan yang muncul di sepanjang proses pengerjaan skripsi. Ekstraksi tersebut membuktikan bahwa hasil ini memperkuat pemahaman bahwa perasaan tertekan merupakan salah satu aspek yang memiliki keterkaitan sangat kuat dan melekat dengan stres akademik, yang berimbas pada kian memuncaknya skala stres akademik yang dialami maka akan kian meroket pula kecenderungan individu mengalami tekanan secara psikologis. Terdapat di rincian Tabel 17. Luaran Ekstraksi Tambahan Stres Akademik yang disandingkan aspek perasaan tertekan.

Tabel 11. Hasil Uji Tambahan Stres Akademik dengan Aspek Perasaan Tertekan

Variabel	r	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Stres Akademik	0,976	0,000	Signifikan
Perasaan tertekan	0,976	0,000	Signifikan

4.3.4 Uji Tambahan Stres Akademik dengan Aspek Ketidakmampuan Mengontrol Situasi

Pada uji tambahan tersebut setelah diuji hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik dengan aspek ketidakmampuan mengontrol situasi memiliki hubungan yang signifikan. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,920 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung memiliki persepsi yang lebih besar terhadap ketidakmampuan dalam mengendalikan situasi yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi. Individu dapat merasa kesulitan dalam mengatur tuntutan akademik, mengelola waktu, maupun menghadapi berbagai

hambatan yang muncul selama proses penyelesaian tugas akhir. Dengan demikian, hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan individu dalam mengontrol situasi memiliki keterkaitan yang erat dengan pengalaman stres akademik, sehingga ketika individu merasa semakin sulit mengendalikan keadaan, maka tingkat stres akademik yang dirasakan juga cenderung meningkat. Terdapat di Tabel 18. Hasil Uji Tambahan Stres Akademik dengan aspek ketidakmampuan mengontrol situasi.

Tabel 12. Hasil Uji Tambahan *Stres Akademik* dengan Aspek Ketidakmampuan Mengontrol Situasi

Variabel	r	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Stres Akademik</i>	0,920	0,000	Signifikan
Ketidakmampuan mengontrol situasi	0,920	0,000	Signifikan

4.3.5 Uji Tambahan Stres Akademik dengan Aspek Kecemasan dan Kekhawatiran

Pada uji tambahan tersebut setelah diuji hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *stres* akademik dengan aspek kecemasan dan kekhawatiran mengantongi korelasi di antara stres akademik. Adanya poin signifikansi di angka $0,000 < 0,05$ yang bersanding dengan poin koefisien korelasi di level 0,930 terkuak dari luaran ekstraksi tersebut. Luaran ini membuktikan bahwa luapan kekhawatiran beserta kecemasan yang jauh lebih masif acapkali dialami kaum akademisi yang menghadapi oleh peningkatan tekanan stres akademik yang lebih memuncak di sepanjang proses penyusunan skripsi maupun proyek akhir. Perasaan cemas dapat muncul dalam bentuk kekhawatiran terhadap penyelesaian studi, tuntutan akademik, maupun ketidakpastian terhadap hasil yang akan diperoleh. Hasil tersebut membuktikan bahwa hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kecemasan dan kekhawatiran merupakan aspek yang berkaitan erat dan tak terpisahkan dengan pengalaman stres akademik. Hal ini berimbas pada kian memuncaknya skala stres akademik yang melanda maka akan kian meroket pula probabilitas individu mengalami tekanan emosional selama proses akademik. Tersaji di Tabel 19. Luaran Ekstraksi Lanjutan Stres Akademik yang ditautkan pada aspek kekhawatiran beserta kecemasan.

Tabel 13. Hasil Uji Tambahan *Stres Akademik* dengan Aspek Kecemasan dan Kekhawatiran

Variabel	r	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
<i>Stres Akademik</i>	0,930	0,000	Signifikan
Kecemasan dan kekhawatiran	0,930	0,000	Signifikan

4.3.6 Uji Tambahan Stres Akademik dengan Aspek Kemampuan Menghadapi Tekanan

Pada uji tambahan tersebut setelah diuji hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa *stres* akademik dengan aspek kemampuan menghadapi tekanan memiliki hubungan yang signifikan. Adanya poin signifikansi di angka $0,000 < 0,05$ yang berbarengan dengan poin koefisien korelasi di level 0,961 tersingkap dari luaran ekstraksi tersebut.

Konklusi yang ditarik adalah bahwa peningkatan tekanan stres akademik yang dialami subjek mengantongi hubungan yang amat solid dengan kapasitas kaum akademisi kala mengatasi tekanan. Distingsi seputar kapasitas mereka guna mengatasi sekaligus mengatasi rupa rupa tekanan di sepanjang tahap penyusunan skripsi biasanya termanifestasi dari profil mahasiswa yang mengalami oleh tekanan akademik memuncak. Ekstraksi tersebut membuktikan bahwa hasil ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan menghadapi tekanan menduduki posisi krusial di ranah pengalaman stres akademik. Hal ini tak lepas dari realitas bahwa kepiawaian personal kala mengatasi kondisi sarat beban sanggup mendisrupsi mekanisme pengelolaan beserta peresapan stres di penghujung masa studi. Tersaji di Tabel 20. Luaran Ekstraksi Lanjutan Stres Akademik yang ditautkan pada aspek kapasitas mengatasi mengatasi tekanan.

Tabel 14. Hasil Uji Tambahan Stres Akademik dengan Aspek Kemampuan Menghadapi Tekanan

Variabel	r	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Stres Akademik	0,961	0,000	Signifikan
Kemampuan menghadapi tekanan	0,961	0,000	Signifikan

4.3.7 Uji Tambahan Regulasi Emosi dengan Aspek *Cognitive reappraisal*

Pada uji tambahan tersebut setelah diuji hasilnya menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai yang signifikan, sehingga dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dengan aspek *Cognitive reappraisal* memiliki hubungan yang signifikan. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,940 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kapasitas yang jauh lebih superior kala mengeksekusi *Cognitive reappraisal* lazimnya dikuasai oleh figur mahasiswa yang dipersenjatai dengan kapasitas regulasi emosi yang jauh lebih paripurna. Mekanisme ini merujuk pada keahlian merombak paradigma berpikir atas sebuah kondisi demi memungkinkan subjek memoles letupan emosi lewat cara yang jauh lebih adaptif. Dengan demikian, hasil ini memperkuat pemahaman bahwa *Cognitive reappraisal* menjadi strategi penting dalam regulasi emosi, karena kemampuan individu dalam memaknai kembali suatu situasi dapat membantu mengurangi dampak emosional yang muncul selama menghadapi tuntutan akademik. Tersaji di Tabel 20. Luaran Ekstraksi Lanjutan Regulasi Emosi yang ditautkan pada aspek *Cognitive reappraisal*.

Tabel 15. Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi dengan Aspek *Cognitive Reappraisal*

Variabel	r	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Regulasi Emosi	0,940	0,000	Signifikan
<i>Cognitive reappraisal</i>	0,940	0,000	Signifikan

4.3.8 Uji Tambahan Regulasi Emosi dengan Aspek *Expressive Suppression*

Pada uji tambahan tersebut setelah diuji hasilnya membuktikan fakta bahwa sepasang variabel tersebut mengantongi poin keterkaitan. Fakta ini pada akhirnya bermuara pada konklusi bahwa aspek *Expressive Suppression* beserta regulasi emosi memiliki ikatan yang signifikan. Adanya poin signifikansi di angka $0,000 < 0,05$ yang bersanding dengan poin koefisien korelasi di level 0,935 terkuak dari luaran ekstraksi tersebut. Hasil tersebut menunjukkan bahwa bahwa

mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam melakukan *Expressive Suppression*, yaitu kemampuan untuk mengendalikan atau menahan ekspresi emosi yang muncul pada situasi tertentu. Hasil tersebut memperkuat pemahaman bahwa *Expressive Suppression* merupakan bagian dari strategi regulasi emosi yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola ekspresi emosional, terutama ketika menghadapi tekanan akademik selama proses penyelesaian studi. Terdapat di Tabel 22. Hasil Uji Tambahan Regulasi Emosi dengan aspek *Expressive Suppression*.

Tabel 16. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi dengan *Expressive Suppression*

Variabel				r	Sig. (2 tailed)	Interpretasi
Regulasi Emosi	-	<i>Expressive Suppression</i>		0,935	0,000	Signifikan

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan regulasi emosi pada mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi di Jabodetabek ($r = 0,506$; $p < 0,05$).
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu aspek psikologis yang berkaitan dengan stres akademik yang dialami mahasiswa selama proses penyusunan skripsi.
3. Analisis tambahan menunjukkan adanya perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin, sedangkan tidak ditemukan perbedaan yang signifikan berdasarkan usia maupun hubungan yang signifikan antara IPK dengan stres akademik dan regulasi emosi.
4. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi mahasiswa, dosen pembimbing, dan institusi pendidikan tinggi dalam memahami pentingnya regulasi emosi sebagai salah satu aspek yang berkaitan dengan stres akademik selama proses penyelesaian skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

Daftar Pustaka

- Albert, M., Tiatri, S., & Basaria, D. (2020). Relationship between perceived stress and physical symptoms with somatic symptoms disorder as a moderating variable: Study on medical student. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Angela, F. R., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana dalam proses penyusunan tugas akhir. *Jurnal Studi Multidisipliner Berkelanjutan*, 9(11).
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
https://books.google.com/books?id=eJ-PN9g_o-EC
- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2020). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- 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), 205510291559671. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
<https://books.google.co.id/books?id=335ZDwAAQBAJ>
- Gross, J. J. (2008). *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- 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>
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Kohn, J. P., & Frazer, G. H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and rated importance of academic stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415-426. <https://doi.org/10.2466/pr0.1986.59.2.415>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Morris, D. B., & Usher, E. L. (2011). Developing teaching self-efficacy in research institutions: A study of award-winning professors. *Contemporary Educational Psychology*, 36(3), 232-245. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.005>
- Putra, A. I. D., Simanjuntak, V., Sinaga, T., Manullang, M. U. B., & Mirza, R. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi tingkat satu di Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(1), 116-125.
- Putri, D. A., Arief, A., Dani, F. R., Alya, C. A. H., & Aulia, R. (2026). Pengaruh regulasi emosi terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Padang angkatan 2022. *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 17(2), 1-8.
- Radde, H. A., Nurrahmah, N., Nurhikmah, N., & Saudi, A. N. A. (2021). Uji validitas konstruk Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Karakter*, 1(2), 152-160.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Walpole, R. E., Myers, R. H., Myers, S. L., & Ye, K. (2012). *Probability and statistics for engineers and scientists* (9th ed.). Pearson Education