

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR DALAM MENYELESAIKAN STUDI

Umi Latifatun Nadiyah¹ Frischa Meivilona Yendi²

^{1,2} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Padang

¹milanapujakesuma@gmail.com

ABSTRACT

Academic stress is a common problem frequently experienced by university students. A heavy academic workload can generate psychological pressure that develops into academic stress when it exceeds students' coping capacities. This study aimed to (1) describe the emotion regulation of final-year students in completing their studies, (2) describe the academic stress experienced by final-year students during the completion of their studies, and (3) examine the relationship between emotion regulation and academic stress among final-year students while completing their studies. This study employed a quantitative correlational design. The research population consisted of final-year students from the Department of Guidance and Counseling, Faculty of Education, Universitas Negeri Padang, cohorts 2019–2022, who were completing their studies. A total of 152 participants were selected using purposive sampling. Hypothesis testing was conducted using Pearson's product-moment correlation analysis at a 5% significance level. The results revealed a significant negative relationship between emotion regulation and academic stress ($r = -0.319$, $p = 0.000$, $R^2 = 0.101$). This indicates that higher levels of emotion regulation among final-year students are associated with lower levels of academic stress while completing their studies. Furthermore, the findings indicate that emotion regulation contributed 10.1% of the variance in academic stress, while other factors played a more dominant role.

Keywords: emotion regulation, academic stress, final-year

ABSTRAK

Stres akademik merupakan persoalan umum yang sering dialami oleh mahasiswa, beban akademik yang tinggi dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berkembang menjadi stres akademik apabila melebihi kemampuan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan (1) mendeskripsikan regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan pendidikan mereka, (2) mendeskripsikan stres akademik yang dialami mahasiswa akhir saat menyelesaikan studi, (3) menguji hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik mahasiswa akhir selama menyelesaikan studi. Penelitian ini menggunakan studi korelasi kuantitatif, populasi penelitian adalah mahasiswa akhir Departemen Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang angkatan 2019-2022 yang sedang menyelesaikan studi dengan melibatkan 152 mahasiswa yang dikumpulkan menggunakan teknik purposive sampling. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi produk momen Pearson dengan tingkat signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan, antara regulasi emosi dan stres akademik ($r = -0,319$; $p = 0,000$; $R^2 = 0,101$). Artinya semakin tinggi regulasi emosi mahasiswa akhir maka semakin

rendah stres akademik mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi. Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan sumbangan efektif sebesar 10,1% terhadap tingkat stres akademik, sementara faktor lain memiliki peran yang lebih dominan.

Kata kunci: regulasi emosi, stres akademik, mahasiswa akhir, Tugas akhir.

A. Pendahuluan

Stres pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena yang sering terjadi di berbagai perguruan tinggi. Mahasiswa pada jenjang ini berada dalam masa transisi yang krusial, ditandai dengan penyelesaian skripsi atau tugas akhir, ujian komprehensif, dan tuntutan untuk segera mendapatkan pekerjaan. Tekanan akademik tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Menurut Smeltzer & Bare (2008), stres akademik dapat dikenali melalui aspek fisik seperti gangguan tidur, kelelahan, dan ketegangan otot, gejala emosional seperti kecemasan, rasa tertekan, dan mudah marah, serta gejala perilaku seperti menarik diri, menunda pekerjaan, dan menurunnya konsentrasi belajar. Ardi, Handayani, Yendi, & Putriani (2025) menemukan bahwa tingkat stres akademik berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata 103,03 atau 41%.

Stres akademik merupakan respons yang muncul akibat tuntutan

akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Stres akademik dapat ditunjukkan melalui berbagai reaksi, seperti reaksi fisiologis, respons emosional, respons perilaku, dan respons penilaian pengetahuan (Gadzella & Masten, 2005). Reaksi fisiologis ditandai dengan munculnya gangguan kesehatan seperti sakit kepala, perubahan pola tidur, serta perubahan pola makan. Respons emosional meliputi perasaan cemas, takut, tegang, sedih, marah, dan perasaan tidak mampu. Respons perilaku ditunjukkan melalui kecenderungan menunda pekerjaan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan menghindari komunikasi dengan orang lain. Sementara itu, respons penilaian pengetahuan ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, kebingungan, dan munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri.

Stres akademik yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi fisik,

psikologis, dan sosial individu (Danu, Takaeb & Toy 2024). Selain itu, menurut Hurlock, (2010)., stres akademik dapat mengakibatkan menurunnya kesehatan fisik, meningkatnya kecemasan, hilangnya rasa percaya diri, kesulitan berkonsentrasi, hingga kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, stres akademik dapat menghambat proses penyelesaian studi mahasiswa.

Salah satu faktor yang diduga berperan dalam mengurangi atau meningkatkan stres akademik adalah regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengelola, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi secara sadar maupun tidak sadar sehingga mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Regulasi emosi mencakup kemampuan mengenali emosi yang sedang dirasakan, memilih strategi pengelolaan emosi yang tepat, serta mengendalikan ekspresi emosi yang muncul dalam berbagai situasi. Kemampuan ini penting karena dapat membantu individu menghadapi tekanan, tantangan, dan berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan akademik (Thawableh &

Qaisy, 2012., Indria, Siregar, & Herawati, 2019).

Hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik telah dijelaskan dalam berbagai kajian. Pengaturan emosi yang baik dapat membantu individu mengembangkan kemampuan sosial, mengelola tekanan, serta mengurangi reaksi emosional yang muncul akibat stres. Sebaliknya, regulasi emosi yang kurang baik dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap stres. Sari dkk. (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatur emosi maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialaminya. Regulasi emosi juga dipandang sebagai salah satu bentuk *emotional-focused coping* yang membantu individu menghadapi tekanan secara lebih adaptif.

Menurut Thompson (2011) Regulasi emosi terdiri atas tiga aspek utama, yaitu mengawasi emosi, menilai emosi, dan mengubah emosi. Mengawasi emosi berkaitan dengan kemampuan individu menyadari dan memahami emosi yang sedang

dirasakan beserta penyebabnya. Menilai emosi merupakan kemampuan melihat suatu situasi secara positif dan menemukan makna dari pengalaman yang dialami. Adapun mengubah emosi adalah kemampuan menyesuaikan kondisi emosional agar terhindar dari emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan keputusasaan, serta mampu menumbuhkan sikap optimis. Ketiga aspek tersebut menjadi kemampuan penting yang dibutuhkan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama proses penyelesaian studi.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi emosi dan stres akademik. Novitasari & Nurfi (2025), berjudul "hubungan Antara *self efficacy* dan Regulasi Emosi serta Stres Akademik pada Mahasiswa Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan regulasi emosi dengan stres akademik. Hubungan antara efikasi diri dan stres akademik menunjukkan nilai $r = -0,751$ dengan $p < 0,001$. Putri dkk. (2026) menunjukkan bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap

stres akademik mahasiswa dengan kontribusi sebesar 5,6%. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan tingkat stres akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang merupakan kelompok yang rentan mengalami stres akademik karena tuntutan penyelesaian studi yang kompleks. Namun demikian, kemampuan regulasi emosi yang dimiliki setiap mahasiswa dapat berbeda sehingga memungkinkan terjadinya perbedaan tingkat stres akademik yang dialami. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling dalam membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan regulasi emosi sehingga mampu mengelola stres akademik secara lebih efektif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif berjenis korelasional untuk menguji hubungan antar variabel tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek penelitian. Pendekatan kuantitatif memakai alat yang akurat dan dapat diandalkan, dengan menggunakan pengkajian statistik yang sesuai serta benar, akan menghasilkan temuan yang mendekati kenyataannya (Yusuf, 2014., Yusuf, 2017). Fokus utama studi adalah menganalisis korelasi antara kemampuan regulasi emosi sebagai variabel independen dan tingkat stres akademik sebagai variabel dependen. Populasi penelitian mencakup mahasiswa akhir departemen bimbingan dan konseling Universitas Negeri Padang, khususnya mereka yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir, peneliti menggunakan teknik non-probability sampling dengan metode purposive sampling.

Instrumen ini menggunakan skala Likert lima poin dengan 17 butir pernyataan yang valid pada variabel regulasi emosi dan 31 butir pernyataan yang valid pada variabel stres akademik. Kedua instrumen tersebut telah melalui uji normalitas dan

uji reliabilitas yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai (Syafri, 2019). Data yang terkumpul dari 152 responden kemudian diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik IBM SPSS. Tahapan analisis data dimulai dengan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas data menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan uji linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi dasar statistik parametrik.

Setelah asumsi terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik (Winarsunu, 2002., Sugiyono, 2019). Selain itu, analisis koefisien determinasi juga dilakukan untuk mengukur seberapa besar sumbangan efektif variabel regulasi emosi dalam menjelaskan variasi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Seluruh prosedur analisis ini dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan temuan empiris yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah guna menjawab rumusan masalah

penelitian mengenai dinamika psikologis mahasiswa tingkat akhir Sugiyono (2022).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

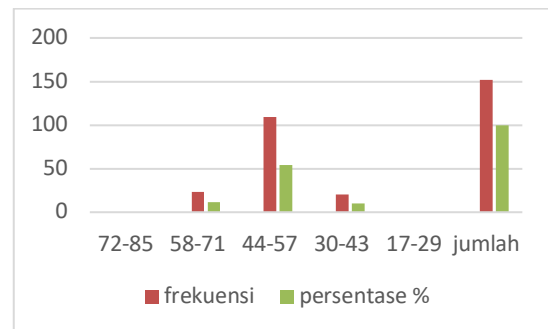
Hasil penelitian ini melibatkan 152 mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir berdasarkan pada data demografis, dominasi partisipan adalah perempuan sebanyak 138 mahasiswa dan mayoritas berasal dari angkatan 2022 sebanyak 124.

Hasil dari penelitian memaparkan rata-rata skor regulasi emosi berada pada kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir memiliki pengelolaan emosi yang cukup baik. Secara bersamaan, nilai rata-rata stres akademik para siswa berada di tingkat sedang. Ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa akhir merasa stres saat proses menyelesaikan studi, tingkat stres masih belum sampai ke tingkat mengganggu secara terus-menerus.

Berikut adalah tabel distribusi Deskripsi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi dan stres akademik

Tabel 1 Deskripsi Frekuensi dan Persentase Regulasi Emosi

interval	kategori	f	%
72-85	Sangat Tinggi	0	0
58-71	Tinggi	23	11,5
44-57	Sedang	109	54,5
30-43	Rendah	20	10
17-29	Sangat Rendah	0	0
jumlah		152	100

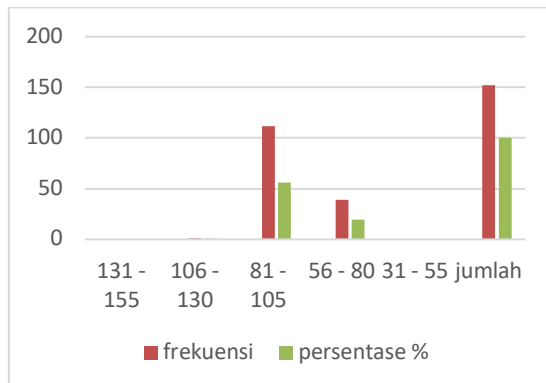


Gambar 1 regulasi Emosi

Gambar 1 memaparkan bahwa skor regulasi emosi sebesar 0%, menempatkan mereka pada kategori "sangat tinggi". tinggi (11,5%), sedang (54,5%), rendah (10%), serta sangat rendah (0%). Hasil ini memperlihatkan bahwa regulasi emosi mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi secara umum tergolong sedang hingga tinggi. Walaupun skor keseluruhan berada pada rentang sedang, skor rata-rata terhadap sub variabel yakni regulasi emosi cenderung tinggi. Hal ini mengindikasikan kualitas bahwa regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa akhir sangat baik khususnya saat dalam proses menyelesaikan studi.

Tabel 2 Deskripsi Frekuensi dan Persentase stres akademik

interval	kategori	f	%
131 - 155	Sangat Tinggi	0	0
106 - 130	Tinggi	1	0,5
81 - 105	Sedang	112	56
56 - 80	Rendah	39	19,5
31 - 55	Sangat Rendah	0	0
jumlah		152	100



Gambar 2 Stres Akademik

Data pada Gambar 2 menunjukkan distribusi stres akademik yang didominasi oleh kategori sedang (56%). Menariknya, tidak ditemukan mahasiswa dengan tingkat stres akademik sangat tinggi dan sangat rendah. Untuk kategori lainnya, terdapat 0,5% siswa pada level tinggi, 19,5% pada level rendah. Temuan ini mengukuhkan bahwa stres akademik mahasiswa akhir Universitas Negeri Padang secara umum masih terkendali.

Setelah melakukan serangkaian prosedur penelitian, dilakukan pengujian normalitas terhadap data yang terkumpul. Distribusi frekuensi dan rincian lengkap mengenai uji normalitas

tersebut telah dirangkum dalam tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Variabel	Statistik K-S	Asymp Sig. (2-tailed)	Keterangan
Residual (X-Y)	0,054	0,200	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap nilai residual, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal dan memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis statistik parametrik. Selanjutnya, dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara Regulasi emosi dan Stres akademik bersifat linear. Uji linearitas ini merupakan bagian dari uji prasyarat analisis yang bertujuan memastikan bahwa hubungan antara regulasi emosi(X) dan stres akademik (Y) memenuhi asumsi untuk dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment.

Tabel 3. Hasil uji korelasi pearson

variabel	Korelasi (r)	Signifikan (p)	keterangan
X - Y	-0,319	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis Tabel 3, menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar -0,319 dengan nilai signifikansi (p) 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis H_a diterima. Hal tersebut berarti dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Arah hubungan yang negatif menunjukkan jika semakin tinggi skor regulasi emosi, semakin rendah stres akademik, kekuatan pada hubungan ini tergolong rendah. Nilai R^2 yaitu 0,101 menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya memberikan kontribusi sebesar 10,1% terhadap variabel stres akademik

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 152 mahasiswa akhir Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Padang yang sedang menyelesaikan studi, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,319$ dengan nilai signifikansi $p < 0,000$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa akhir dalam menyelesaikan studi.

Hubungan yang ditemukan berada pada kategori rendah, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah regulasi emosi yang digunakan dalam menghadapi tuntutan akademik selama proses penyelesaian studi. Regulasi emosi memberikan kontribusi sebesar 10,1% terhadap variasi stres akademik, sedangkan 89,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik terbukti. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa akhir tetap berupaya mengelola dan mengatur emosinya ketika menghadapi berbagai tekanan akademik, sehingga regulasi emosi dapat dipandang sebagai respons adaptif yang digunakan dalam menghadapi stres akademik selama penyelesaian studi.

DAFTAR PUSTAKA

Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal*

- Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49–58.
- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*.
- 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).
- Hurlock, E. B. (2009). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Erlangga.
- Novitasari, N., E, & Nurfi, L. (2025). *Hubungan Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo* (Issue lam.8(1)).
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 7(1).
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2008). Brunner & sudarth's textbook of medical surgical nursing. *Philladelphia: Lippicont*, 1(11).
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syafril. (2019). *Statistik Pendidikan, Edisi Pertama*. Kencana.
- Thawableh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing Stress among University Students. *American International Journal of Contemporary Research*, 2(2).
- Thompson, R. A. (2011). Emotion and Emotion Regulation: Two Sides of the Developing Coin. In *SAGE Publications*.
- Winarsunu, T. (2002). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. UMM Press.
- Winarsunu. (2009). *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. UUM Press.
- Yusuf, M, A. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif (Kualitatif & P. Gabungan (eds.))*. Kencana.
- Yusuf, M, A. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Kencana.