

HUBUNGAN ANTARA REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI KOTA MEDAN

Resi Natalia Nadeak¹, Hotpascaman Simbolon²

Email : resinadeak27@gmail.com, hotpascaman@uhn.ac.id

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen Medan, Medan, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari media pembelajaran LKPD bertujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Kota Medan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut: Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan, dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = -0,075$ dan signifikansi $p = 0,164$. Meskipun tidak berhubungan secara signifikan, data deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa tergolong baik, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 59,26, melebihi rata-rata hipotetik sebesar 50. Di sisi lain, stres akademik juga berada pada tingkat yang tinggi, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 115,15, lebih tinggi dari rata-rata hipotetik sebesar 100. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik belum cukup menurunkan tingkat stres akademik secara efektif. Hasil ini diperkuat oleh data jurusan dan universitas yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi emosi tinggi, mereka tetap mengalami stres akademik tinggi, terutama pada mahasiswa jurusan Teknik dan Pendidikan serta yang berasal dari universitas UNIMED dan USU. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting, namun bukan satu-satunya penentu stres akademik. Faktor eksternal seperti beban skripsi, tekanan waktu, dan bimbingan akademik menjadi faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi stres mahasiswa.

Kata Kunci: *Regulasi Emosi, Stres Akademik, Mahasiswa*

Abstract

This research is a development research that aims to determine the feasibility of the LKPD learning media aims to determine the Relationship Between Emotional Regulation and Academic Stress in Students Who Are Writing a Thesis in Medan City. Based on the results of the research that has been done, the following conclusions can be drawn: The results of the analysis show that there is no significant relationship between emotional regulation and academic stress in students who are writing a thesis in Medan City, with a Pearson correlation value of $r = -0.075$ and a significance of $p = 0.164$. Although not significantly related, descriptive data shows that students' emotional regulation is classified as good, with an empirical average value of 59.26, exceeding the hypothetical average of 50. On the other hand, academic stress is also at a high level, with an empirical average value of 115.15, higher than the hypothetical average of 100. This shows that good emotional regulation is not enough to reduce the level of academic stress effectively. These results are supported by department and university data, which show that although most students have high levels of emotional regulation, they still experience high levels of academic stress, particularly among students majoring in Engineering and Education, as well as those from UNIMED and USU. Therefore, it can be concluded that emotional regulation is an important factor, but not the sole determinant of academic stress. External factors such as thesis workload, time pressure, and academic guidance are more dominant factors in influencing student stress.

Keywords: *Emotional Regulation, Academic Stress, College Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan memegang peranan yang sangat penting dalam kemajuan bangsa Indonesia, dan salah satu cara untuk mendukungnya adalah melalui perguruan tinggi. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perguruan tinggi, mempelajari ilmu pengetahuan, dan memperoleh berbagai pengalaman yang bermakna. Mahasiswa juga sering disebut sebagai kelompok yang cerdas dan berpengetahuan luas, mereka diharapkan mampu memahami sebuah konsep, menganalisis masalah, dan menemukan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Akan tetapi, dalam kehidupan sehari-hari sering kali muncul berbagai permasalahan yang terkadang menghambat kemajuan belajar mahasiswa antara lain tugas yang menumpuk, praktikum, laporan, tugas akhir, organisasi yang diikuti, dan lain-lain. Keadaan ini dapat menjadi masalah, terutama jika mahasiswa tersebut tidak dapat mengelola permasalahan tersebut (Zuhdi & Mulawarman, 2021).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah orang yang sedang menempuh pendidikan di jenjang pendidikan tinggi. Di Republik Indonesia, Undang-Undang Nomor 12 tentang Pendidikan Tinggi berlaku, mahasiswa diakui sebagai orang dewasa yang mandiri dan mampu mengembangkan kemampuannya sehingga menjadi manusia yang cerdas, cakap, dan profesional. Selama menempuh pendidikan, mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang harus diselesaikannya untuk mencapai hasil akademik yang baik. Diharapkan mereka dapat bersaing untuk memperoleh nilai yang tinggi, menunjukkan prestasi yang tinggi, menentukan jenjang karier, sumber daya yang baik saat presentasi, dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia selama perkuliahan (Putri et al., 2023).

Menurut Dinas Pendidikan Indonesia, usia mahasiswa biasanya berkisar antara 18 dan 24 tahun. Data dari Badan Pusat Statistik (BPS) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa angka partisipasi kasar (APK) pendidikan tinggi di Indonesia hanya mencapai 31,18% dari jumlah penduduk dalam kelompok usia 18-24 tahun yang terdaftar di perguruan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini merupakan kelompok yang paling banyak terdaftar di perguruan tinggi.

Menurut John W. Santrock (Khofifah et al., 2023) mahasiswa adalah individu yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, umumnya berusia antara 18 sampai 24 tahun. Pada fase ini, mereka mengalami berbagai perubahan signifikan dalam hidup, termasuk pencarian identitas, pengembangan keterampilan, dan peralihan menuju kemandirian. Santrock menekankan bahwa periode ini merupakan saat di mana individu mulai mengambil tanggung jawab yang lebih besar, baik dalam aspek pendidikan maupun kehidupan pribadi mereka.

Mahasiswa sering menghadapi banyak tantangan saat penyusunan skripsi. Beberapa masalah yang muncul antara lain kesulitan menemukan judul yang tepat, kesulitan menemukan informasi yang tepat, dan rasa malas yang muncul pada saat mengerjakan. Selain itu, mereka sering merasa tidak bersemangat dalam menyelesaikan tugas, kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pengerjaan skripsi. Masalah lain yang menambah beban adalah kurangnya waktu beristirahat, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Semua masalah tersebut dapat menimbulkan stres akademik yang signifikan bagi mahasiswa (Aqilah, 2020).

Stres akademik adalah bagian dari kehidupan mahasiswa dan jika dibiarkan berlarut akan berdampak buruk pada mahasiswa (Adha, mayasari & Pratama 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa Tingkat stress akademik dikalangan mahasiswa cukup tinggi. Secara global, sekitar 38% - 71 % mahasiswa mengalami stress akademik. Di asia, angkanya berkisar antara 39,6% - 61,3%, sementara di Indonesia sendiri, prevalensi ini mencapai 36,7% - 71,6% (Fetri, 2016 dalam Nadhila, Nurjannah, Musaidar, Ishak dan Zahra, 2020).

Penelitian juga dilakukan oleh Astuti, Purnama dan Laksan (2019) menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa yang stress pada saat mengerjakan skripsi yaitu 62,9% dalam kategori stress sedang dan tinggi 18,6 yang dimana memiliki 70 responden yaitu mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Astuti Purnama dan laksan (Ulfah et al., 2019) data BPS tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi stress di kalangan mahasiswa semester akhir berkisar antara 38% sampai 71% yang dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain yaitu manajemen waktu, beban kerja dan dukungan social.

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa saat menyusun skripsi pasti akan bervariasi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor yang berbeda. Setiap mahasiswa memiliki masalah dan sumber stres yang unik, yang membuat pengalaman mereka dalam menghadapi tuntutan akademik tidaklah sama.

Stres akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Rahmawati (Ulya, 2019) adalah kondisi dimana mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik dan menganggapnya sebuah gangguan.

Menurut Sun dkk. (Nugrahani, 2018) Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan yang dirasakan seseorang dalam lingkungan belajar karena berbagai tuntutan terkait tugas yang harus diselesaikan. Hal ini mencakup tanggapan individu yang tidak bersemangat menghadapi tekanan belajar, tanggapan individu yang frustrasi menghadapi beban tugas, tanggapan individu yang khawatir tentang nilai, dan tanggapan individu yang putus asa dalam menyelesaikan tugas. Beban belajar yang berat dan peraturan perkuliahan yang ketat membuat individu tidak mau mengikuti kegiatan belajar sehingga menimbulkan stres.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik yang tinggi akan cenderung menunjukkan perilaku yang penuh tekanan saat menghadapi situasi di perkuliahan. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang rendah biasanya menunjukkan pola tindakan yang lebih tenang dan tidak terlihat tertekan dalam prose belajar mereka.

Stres akademik yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi dapat dipahami melalui kemampuan mereka dalam mengelola emosi. Salah satu teori yang menjelaskan hal ini adalah teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh James J. Gross. Teori ini menjelaskan bahwa regulasi emosi adalah cara yang digunakan seseorang untuk mempengaruhi pengalaman dan ekspresi emosi mereka. Gross (Herdajani, 2020) membagi regulasi emosi menjadi dua jenis: strategi yang digunakan sebelum emosi muncul dan strategi yang digunakan setelah emosi muncul. Mahasiswa yang mampu menggunakan strategi regulasi emosi yang baik, seperti berpikir positif dan mengalihkan perhatian, dapat mengurangi kecemasan dan stres yang mereka rasakan saat menyusun skripsi.

Respon emosi pada mahasiswa merupakan reaksi yang muncul sebagai respon terhadap berbagai situasi yang mereka hadapi, terutama dalam konteks akademik seperti penyusunan skripsi. Emosi yang dialami siswa dapat bervariasi, mulai dari kecemasan, kekecewaan, hingga kebahagiaan, tergantung pada bagaimana mereka mengelola dan meregulasi emosi tersebut. Penelitian oleh Wang dan Saudino menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengelola emosi berperan penting dalam menentukan tingkat stres akademik yang dialami. Siswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung dapat mengatasi tekanan akademik dengan lebih efektif, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres.

Endayanti, Yuniardi, dan Sykarofath (Dwi Candra Buwana & Kasturi, 2018) menekankan bahwa respon emosi yang muncul pada individu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam meregulasi emosi. Mahasiswa yang mampu mengatur emosinya dengan baik dapat merespons situasi stres dengan cara yang lebih adaptif, seperti mencari dukungan sosial atau menggunakan strategi koping yang positif. Sebaliknya, siswa yang kesulitan dalam mengelola emosi cenderung mengalami reaksi emosional yang lebih intens, yang dapat mengganggu konsentrasi dan kinerja akademik mereka.

Regulasi emosi merupakan salah satu strategi yang memungkinkan individu untuk bertahan dan mengendalikan respon emosional mereka, sehingga dapat mengatasi kecemasan yang mereka alami (KURNIADI, 2019). Dengan kata lain, bahwa kemampuan ini sangat mendukung mahasiswa dalam mengelola stress akademik mereka, terutama yang sedang menghadapi tantangan dalam proses penulisan skripsi.

Gross (Rima, 2021) regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi yang tepat untuk mencapai keseimbangan emosional. Kemampuan yang tinggi dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi ketegangan dalam kehidupannya. Hurlock (Mariska, 2018) menambahkan bahwa mengekspresikan emosi adalah aspek yang sangat penting bagi setiap individu, karena hal ini berpengaruh pada kesiapan fisik dan mental pada saat menghadapi orang lain. Oleh karena itu, regulasi emosi menjadi faktor kunci dalam mengelola emosi negatif akibat stres akademik.

Hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat penting untuk dipahami, karena kemampuan individu dalam mengelola emosi dapat mempengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan regulasi emosi yang baik cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah, karena mereka dapat mengatasi tantangan dan tekanan akademik dengan lebih efektif (Gross, 2002). Selain itu, regulasi emosi yang baik memungkinkan mahasiswa untuk tetap fokus dan termotivasi, meskipun menghadapi kesulitan dalam proses penyusunan skripsi (Aldao et al., 2010). Dengan

demikian, pengembangan keterampilan regulasi emosi melalui program pelatihan atau konseling dapat menjadi strategi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi stres akademik dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka selama masa penyusunan skripsi.

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. (Sari, 2021) 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.

Adanya beberapa tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa baik secara akademik maupun non akademik, namun regulasi emosi menjadi salah satu bagian dari kecerdasan emosi yang bisa dilatih untuk mengatasi permasalahan yang dikemukakan oleh diatas. Meningkatkan kemampuan regulasi emosi itu penting karena bisa mengurangi emosi negatif yang muncul dikarenakan stres akademik (Vania et al., 2019).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek dan lokasi penelitian. Penelitian sebelumnya umumnya melibatkan subjek yang beragam, seperti siswa, mahasiswa baru, mahasiswa dari program studi kedokteran, serta mahasiswa secara umum. Namun, penelitian ini secara khusus menggunakan subjek siswa yang sedang menyusun skripsi (Widiyastari, 2019).

Penelitian sebelumnya ini dilaksanakan di beberapa fakultas, yaitu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keperawatan, dan Fakultas Kedokteran di Universitas Halu Oleo, serta mahasiswa baru di UIN Sunan Kalijaga. Sedangkan peneliti ingin fokus pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik dalam konteks yang lebih spesifik.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Kota Medan.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dinamika stres akademik yang dialami mahasiswa, serta pentingnya regulasi emosi dalam mengatasi stres tersebut.

METODE

Variabel penelitian didefinisikan sebagai atribut, karakteristik, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau kegiatan yang menunjukkan variasi tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dianalisis serta diambil kesimpulannya (Maulana & Alfian, 2021). Variabel identifikasi dalam konteks penelitian ini bertujuan untuk memfasilitasi pengumpulan alat pengumpulan data dan teknik analisis data yang akan diterapkan. Penelitian ini mencakup dua jenis variabel, yaitu variabel independen (bebas) dan variabel dependen (terikat). Variabel independen berfungsi sebagai faktor yang mempengaruhi variabel dependen, sedangkan variabel dependen merupakan hasil atau dampak dari variabel independen. Subjek penelitian ini merujuk pada mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Medan.

Sugiyono (Nugraha et al., 2020) menyatakan bahwa populasi adalah suatu area yang mencakup semua atribut dan kualitas atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek yang akan dipelajari dan diambil kesimpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Kota Medan. Menurut data BPS tahun 2022, terdapat 268.044 mahasiswa di perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Medan, tetapi tidak ada data pasti tentang jumlah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Sugiyono (Hafsari, 2020) menjelaskan bahwa sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Keterbatasan peneliti dalam aspek waktu, biaya, dan tenaga membuat penelitian terhadap seluruh populasi menjadi tidak mungkin. Oleh karena itu, diperlukan

sampel yang dapat mewakili populasi tersebut. Sampel dalam penelitian harus secara keseluruhan mewakili karakteristik populasi yang diteliti. Salah satu teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling, yaitu purposive sampling, yang merupakan metode pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Revendra & Duryati, 2022). Dalam sampel penelitian ini, dipilih dengan kriteria siswa aktif di Kota Medan yang berusia antara 18 hingga 25 tahun. Sampel yang dipilih untuk penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Kota Medan. Penentuan jumlah sampel yang diambil akan dihitung berdasarkan teori ukuran sampel dari Isaac dan Michael (Sugiyono, 2013), dengan taraf signifikansi yang digunakan sebesar 5%.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi, khususnya Skala Likert. Skala ini dirancang untuk mengukur pandangan, sikap, dan pendapat individu terkait peristiwa atau situasi yang menjadi fokus penelitian. Responden diminta untuk memilih salah satu jawaban yang paling sesuai dengan pandangan mereka. Dengan menggunakan Skala Likert, peneliti dapat memperoleh data yang lebih terukur dan objektif mengenai persepsi responden. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami lebih dalam tentang bagaimana individu merespons berbagai aspek yang diteliti, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas dan akurat (Indria et al., 2019). Penggunaan skala ini juga memudahkan analisis data, karena setiap pilihan jawaban memiliki nilai numerik yang dapat diolah secara statistik. Peneliti menggunakan dua skala dalam penelitian ini yaitu skala regulasi emosi dan stres akademik komprehensif dari berbagai perspektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Hasil Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi dan aktif berkuliah di PTN/PTS di Kota Medan, dengan jumlah sampel penelitian secara keseluruhan sebanyak 350 orang. Berdasarkan skala psikologi yang disebarkan maka peneliti memperoleh gambaran subjek berdasarkan jenis kelamin, usia, stambuk, fakultas atau jurusan dan universitas pada mahasiswa/I yang sedang mengerjakan skripsi di kota medan (Hizmi, 2022).

Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis kelamin

Berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat bahwa sebagian besar subjek dari penelitian ini adalah perempuan sebanyak 119 orang (56,86%) dan untuk subjek laki-laki sebanyak 151 orang (43,14%). Gambaran sebaran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Penyebaran Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Frekuensi
Perempuan	199 Orang	56,86 %
Laki-laki	151 Orang	43,14 %
Total	350 Orang	100 %

Uji Korelasi

Uji kolerasi merupakan metode statistic yang digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel dalam penelitian ini, yaitu regulasi emosi dan stress akademik. Dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan SPSS 24.0 for windows . Uji ini tidak hanya memberikan gambaran tentang kekuatan dan arah hubungan antara regulasi emosi dan stress akademik, tetapi juga menjadi dasar untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, terutama dalam konteks data yang tidak memenuhi asumsi parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Variabel	Pearson	product	sig	Keterangan
----------	---------	---------	-----	------------

moment (r)			
Regulasi emosi dengan stres akademik	-0,075	0,164	Hipotesis Ditolak

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai $r = -0,075$ dengan nilai signifikansi (p) = 0,164. Nilai korelasi ini bersifat negatif, yang artinya semakin baik regulasi emosi seseorang, maka stres akademiknya cenderung lebih rendah. Namun, hubungan ini sangat lemah karena nilai r mendekati nol.

Selain itu, nilai signifikansi 0,164 lebih besar dari 0,05. Artinya, hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik tidak signifikan secara statistik. Dengan kata lain, dalam penelitian ini tidak terbukti bahwa regulasi emosi berhubungan dengan stres akademik.

Kemungkinan, ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, seperti tekanan tugas, waktu, atau dukungan dari lingkungan sekitar. Bisa juga karena kemampuan regulasi emosi responden hampir sama, sehingga tidak mempengaruhi hasil secara nyata.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi di Kota Medan. Masa pengerjaan skripsi seringkali menjadi periode yang penuh tekanan bagi mahasiswa, karena melibatkan tanggung jawab akademik yang tinggi, beban tugas yang berat, serta tuntutan waktu dan hasil yang signifikan. Dalam konteks ini, kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi diyakini dapat menjadi faktor yang memengaruhi tingkat stres akademik yang mereka alami. Untuk menjawab tujuan tersebut, peneliti melakukan analisis data menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment (Nurrahma et al., 2021).

Hasil analisis korelasi pearson dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,075$ dengan nilai signifikansi $p = 0,164$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan adalah negatif sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Artinya, secara statistik, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjadi subjek penelitian ini. Meskipun arah korelasi yang diperoleh sesuai dengan hipotesis (negatif), namun kekuatan hubungan yang sangat rendah dan tidak signifikan menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak dapat dijadikan sebagai prediktor utama dalam menurunkan stres akademik pada konteks mahasiswa penyusun skripsi di Kota Medan.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan erat dengan stres akademik. Misalnya, penelitian oleh Kadi et al. (2020) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat kuat antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Artinya, semakin baik mahasiswa mengatur emosinya, semakin rendah stres akademik yang mereka rasakan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Zahara et al. (Rabbani & Wahyudi, 2023) yang menyatakan bahwa regulasi emosi dapat membantu mahasiswa menurunkan stres dalam proses akademik.

Perbedaan hasil ini kemungkinan terjadi karena perbedaan pada jenis mahasiswa yang diteliti. Penelitian sebelumnya banyak dilakukan pada mahasiswa dari satu fakultas saja, seperti kedokteran, yang memiliki tekanan akademik tinggi dan lingkungan belajar yang cukup mirip antara satu sama lain. Karena tekanan dan situasinya seragam, pengaruh regulasi emosi terhadap stres lebih mudah terlihat (Dilla & Susanti, 2022).

Sementara itu, penelitian ini melibatkan mahasiswa dari berbagai jurusan dan universitas di Kota Medan yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa-mahasiswa ini memiliki latar belakang akademik, tingkat tekanan, dan cara menghadapi masalah yang berbeda-beda. Karena itulah, pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik menjadi tidak jelas atau tidak konsisten. Hal ini didukung oleh teori dari Lazarus dan Folkman (Pranata, 2018) yang menyebutkan bahwa stres tergantung pada cara seseorang menilai dan menghadapi tekanan, bukan hanya pada kemampuan mengatur emosi. Begitu juga menurut Barseli et al. (2017), bahwa faktor luar seperti beban tugas, nilai, dan tekanan lingkungan bisa lebih besar pengaruhnya terhadap stres dibanding kemampuan mengelola emosi. Bahkan, Rachmawati dan Cahyanti (2021) juga menemukan bahwa regulasi emosi tidak selalu berkaitan dengan stres akademik,

tergantung dari konteks dan kondisi mahasiswa.

Selain itu, data deskriptif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat regulasi emosi mahasiswa tergolong cukup baik (mean = 59,26), namun tingkat stres akademik yang mereka alami tetap tinggi (mean = 115,15). Hal ini menandakan bahwa kemampuan mengelola emosi belum tentu berdampak langsung terhadap penurunan stres, karena stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti beban tugas, waktu yang terbatas, tekanan dari dosen pembimbing, serta ekspektasi pribadi yang tinggi terhadap kelulusan.

Temuan ini juga diperkuat oleh penelitian Rachmawati & Cahyanti (2021), yang menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara strategi regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa selama mengikuti perkuliahan daring. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dalam kondisi tertentu, seperti masa krisis atau tekanan tinggi, regulasi emosi belum tentu efektif tanpa adanya dukungan dari faktor lain seperti coping sosial, strategi akademik, atau sistem pendukung kampus.

Dengan demikian, meskipun secara teoritis regulasi emosi dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat membantu mengurangi stres akademik, namun dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan, faktor ini tidak berperan signifikan secara statistik. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami stres akademik, termasuk mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti manajemen waktu, motivasi akademik, dukungan sosial, serta kesehatan mental secara umum (A'yunina & Abdurrohman, 2021).

Namun demikian, pada saat yang sama, tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa juga tinggi, dengan mean = 115,15, jauh lebih tinggi dari mean hipotetik sebesar 100. Sebanyak 64,3% mahasiswa berada dalam kategori stres sedang, dan 33,7% berada pada kategori stres tinggi, sehingga hanya sebagian kecil yang tidak mengalami tekanan yang berarti. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik (mean = 59,26), mereka tetap mengalami tekanan akademik yang cukup besar dalam proses penyusunan skripsi.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori model transaksional stres dan coping dari Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa stres tidak hanya bergantung pada kemampuan individu dalam mengatur emosi, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh persepsi terhadap stresor dan ketersediaan sumber daya eksternal seperti dukungan sosial, waktu, serta beban tugas. Dalam konteks mahasiswa penyusun skripsi, faktor-faktor eksternal seperti tekanan dari dosen pembimbing, keterbatasan waktu, serta ketidakpastian akademik dapat menjadi pemicu stres yang kuat, sehingga kemampuan regulasi emosi saja belum cukup untuk menurunkan stres secara signifikan.

Hasil ini juga selaras dengan temuan Rachmawati dan Cahyanti (2020) yang menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak selalu memiliki hubungan signifikan dengan stres akademik, terutama ketika mahasiswa menghadapi kondisi belajar yang penuh tekanan, seperti tugas akhir atau perkuliahan daring. Dengan demikian, regulasi emosi memang merupakan komponen penting dalam mengelola stres, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan kompleksitas tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa.

Namun jika dilihat lebih dalam, terdapat temuan menarik dari data deskriptif. Berdasarkan hasil perbandingan antara data hipotetik dan empirik, terlihat bahwa kedua variabel regulasi emosi dan stres akademik—memiliki nilai empirik yang sama-sama tinggi. Untuk regulasi emosi, nilai rata-rata empirik sebesar 59,26 lebih tinggi dari nilai hipotetiknya yaitu 50. Sementara itu, rata-rata empirik untuk stres akademik adalah 115,15 ini juga menunjukkan melebihi nilai data hipotetik sebesar 100.

Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa memang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, tetapi pada saat yang sama juga mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Artinya, keberadaan regulasi emosi yang tinggi belum mampu secara signifikan menurunkan tekanan akademik yang mereka alami selama proses penyusunan skripsi (Nurchayani & Prastuti, 2021).

Fenomena ini tercermin pula dari hasil uji korelasi yang menunjukkan nilai $r = -0,075$ dengan signifikansi $p = 0,164$, yang berarti hubungan antar keduanya bersifat negatif namun sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Hubungan negatif ini memang secara arah menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi, maka stres akademik cenderung menurun, namun pengaruhnya sangat kecil dan tidak stabil.

Salah satu alasan yang mungkin menjelaskan hal ini adalah karena regulasi emosi hanya salah satu faktor dari banyak faktor yang memengaruhi stres, dan sifatnya lebih ke internal (dari dalam diri). Dalam kenyataannya, banyak mahasiswa tetap mengalami stres meskipun memiliki kemampuan pengelolaan emosi yang baik, karena sumber stresnya berasal dari luar, seperti beban skripsi yang berat,

revisi yang berulang, ekspektasi akademik, tuntutan waktu, serta relasi dengan dosen pembimbing yang kurang suportif.

Kemungkinan lain yang dapat menjelaskan tingginya stres akademik meskipun mahasiswa memiliki regulasi emosi tinggi adalah karena strategi regulasi yang digunakan belum sepenuhnya efektif. Berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi, mayoritas mahasiswa berada dalam kategori sedang pada aspek *expressive suppression* sebesar 69,4% dan *cognitive reappraisal* sebesar 67,1%. Sementara itu, kategori tinggi hanya ditemukan masing-masing sebesar 22,6% dan 24%. Hal ini menandakan bahwa meskipun secara umum mahasiswa memiliki kemampuan regulasi emosi, namun mereka belum secara konsisten menggunakan strategi adaptif yang paling efektif dalam menghadapi tekanan akademik. Menurut Gross dan John (2003), *cognitive reappraisal* merupakan strategi yang lebih konstruktif karena dilakukan sebelum emosi berkembang sepenuhnya, sedangkan *expressive suppression* lebih bersifat reaktif dan berfokus pada penekanan ekspresi emosional setelah emosi muncul. Penelitian oleh Putri dan Septiani (Winoto & Putra, 2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan *expressive suppression* karena dianggap lebih mudah, namun strategi ini kurang efektif dalam meredakan stres secara jangka panjang. Dengan dominasi kategori sedang dalam kedua aspek, dapat diartikan bahwa mayoritas mahasiswa belum sampai pada tingkat pemanfaatan strategi regulasi emosi yang tinggi secara konsisten dalam menghadapi tekanan skripsi.

Kondisi ini terlihat nyata ketika ditinjau dari latar belakang jurusan. Mahasiswa dari jurusan Teknik (68 orang) dan Pendidikan (80 orang) merupakan dua kelompok terbanyak dalam penelitian ini. Pada mahasiswa Teknik, meskipun 58,8% memiliki regulasi emosi tinggi, 36,8% dari mereka tetap mengalami stres akademik tinggi. Hal ini dapat dijelaskan melalui Cognitive Load Theory oleh Sweller (1988), yang menyatakan bahwa stres meningkat ketika individu menghadapi beban kognitif yang tinggi, seperti penyelesaian tugas teknis, laporan praktikum, dan desain proyek. Beban belajar mahasiswa Teknik cenderung berat dan kompleks secara teknis, sehingga walaupun memiliki kemampuan mengatur emosi, tekanan tetap sulit dielakkan. Sementara itu, pada mahasiswa Pendidikan, sebanyak 37,5% memiliki regulasi emosi tinggi, namun 33,8% tetap mengalami stres tinggi. Hal ini dapat dikaitkan dengan hasil penelitian Rahmawati dan Hidayat (Izah et al., 2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa Pendidikan sering mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan peran sebagai calon pendidik, praktik lapangan (PPL), dan harapan sosial dari lingkungan akademik dan keluarga. Kedua jurusan ini menghadapi bentuk tekanan akademik yang berbeda, tetapi sama-sama intens, yang membuat regulasi emosi tinggi sekalipun tidak selalu cukup untuk menekan stres secara efektif.

Jika dilihat dari asal universitas, temuan serupa juga muncul. Mahasiswa dari UNIMED (89 orang) menunjukkan bahwa 37,1% dari mereka memiliki regulasi emosi tinggi, namun 30,3% tetap mengalami stres akademik tinggi. Di USU (46 orang), bahkan 63% mahasiswa memiliki regulasi emosi tinggi, namun 34,8% dari mereka masih berada dalam kategori stres tinggi. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori Person-Environment Fit (Edwards, 1991), yang menyatakan bahwa stres akademik dapat timbul apabila terdapat ketidaksesuaian antara kemampuan individu dan tuntutan lingkungan akademik. Universitas besar seperti UNIMED dan USU cenderung memiliki beban akademik yang tinggi, birokrasi pembimbingan skripsi yang ketat, dan kultur akademik yang kompetitif. Penelitian oleh Handayani dan Prasetyo (2020) menyebutkan bahwa mahasiswa di kampus negeri besar lebih rentan mengalami stres karena sistem supervisi yang tidak personal, terbatasnya waktu dosen pembimbing, serta tekanan kelulusan yang tinggi. Selain itu, menurut Rahmawati dan Hidayat (2018), lingkungan kampus yang kompetitif dapat meningkatkan perbandingan sosial antar mahasiswa, yang turut memicu perasaan tertekan. Maka meskipun kemampuan regulasi emosi mahasiswa cukup tinggi, tekanan lingkungan yang kuat dan beragam dapat tetap menimbulkan stres dalam intensitas tinggi.

Temuan ini secara keseluruhan mengindikasikan bahwa kemampuan regulasi emosi memang penting, namun belum cukup efektif untuk mengurangi stres akademik secara signifikan apabila strategi yang digunakan tidak optimal dan lingkungan akademik tidak mendukung. Penelitian Fitriani dan Rachmayanti (2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan regulasi emosi tinggi tetap bisa mengalami stres jika tidak memiliki strategi coping lain, seperti manajemen waktu, dukungan sosial, dan keterampilan akademik yang memadai. Oleh karena itu, efektivitas regulasi emosi sangat tergantung pada konteks tekanan yang dihadapi serta faktor-faktor eksternal yang turut memengaruhi pengalaman stres akademik mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingginya regulasi emosi belum menjamin

rendahnya stres akademik, karena faktor-faktor eksternal yang tidak terkontrol seperti tekanan institusi, kualitas bimbingan, beban tugas, dan ekspektasi sosial justru menjadi sumber utama stres pada mahasiswa. Oleh karena itu, regulasi emosi tetap penting, tetapi tidak cukup jika tidak disertai intervensi sistemik dan dukungan sosial yang kuat di lingkungan akademik mahasiswa.

Hasil ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Salah satunya adalah penelitian oleh Handayani dan Prasetyo (2020) yang menyimpulkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki regulasi emosi yang baik, stres akademik tetap tinggi akibat tekanan eksternal seperti beban tugas, ketidakpastian kelulusan, dan harapan keluarga. Demikian pula, Rahmawati dan Hidayat (2018) menemukan bahwa regulasi emosi hanya berkontribusi kecil terhadap stres akademik, dan tidak cukup kuat secara statistik untuk menurunkan tingkat stres secara nyata. Selain itu, penelitian oleh Izzati dan Purwanti (Pranata, 2018) juga memperkuat temuan ini, dengan hasil yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik, di mana tekanan lebih banyak disebabkan oleh kurangnya dukungan sosial dan tekanan waktu. Hasil-hasil tersebut mendukung temuan dalam penelitian ini, bahwa regulasi emosi bukan satu-satunya faktor dominan yang dapat menjelaskan stres akademik pada mahasiswa skripsi.

Fenomena ini juga sesuai dengan pandangan dari Sun et al. (Nurchayani & Prastuti, 2021) yang menyatakan bahwa stres akademik mencakup lima aspek utama, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Dalam penelitian ini, aspek yang paling dominan adalah beban tugas dan ekspektasi diri, dua faktor yang bersifat sistemik dan sering kali tidak dapat diatasi hanya dengan kemampuan pengelolaan emosi pribadi. Dengan kata lain, tekanan yang berasal dari sistem akademik dan lingkungan memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap stres mahasiswa.

Dari sisi teori, Gross dan John (2003) menyatakan bahwa regulasi emosi membantu individu dalam mengelola respons emosional, baik melalui strategi reappraisal maupun suppression. Namun, pengaruh regulasi emosi lebih bersifat jangka panjang dan tidak selalu langsung menekan sumber stres eksternal yang bersifat kompleks. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa telah memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik, hal tersebut tidak serta-merta menurunkan stres akademik yang berasal dari tekanan tugas, waktu, dan tuntutan penyelesaian skripsi.

Sebaliknya, hasil ini berbeda dengan penelitian Putri dan Septiani (2020) yang menemukan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif signifikan dengan stres akademik. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi dalam karakteristik subjek, sistem akademik, intensitas bimbingan, atau pendekatan pembelajaran yang diterapkan di institusi pendidikan yang berbeda. Dengan demikian, konteks lokal dan dinamika kampus menjadi faktor penting yang memengaruhi hasil penelitian psikologis semacam ini.

Peneliti juga menyadari adanya keterbatasan dalam penelitian ini, antara lain: keterbatasan wilayah penelitian yang hanya mencakup mahasiswa di Kota Medan, keterbatasan metode sampling yang tidak mewakili seluruh populasi mahasiswa di Indonesia, serta tidak dimasukkannya variabel lain seperti coping stress, efikasi diri, dan dukungan sosial yang mungkin turut memengaruhi stres akademik. Penelitian ini juga bersifat cross-sectional sehingga hanya menangkap kondisi pada satu waktu tertentu dan tidak melihat dinamika perubahan dalam jangka panjang.

Dengan mempertimbangkan seluruh hasil dan temuan yang ada, maka dapat dipahami bahwa penurunan stres akademik tidak cukup hanya difokuskan pada penguatan regulasi emosi mahasiswa, tetapi juga perlu diimbangi dengan intervensi sistemik yang menyentuh aspek bimbingan akademik, pengelolaan beban tugas, serta penciptaan lingkungan belajar yang lebih suportif. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan subjek secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu, yaitu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Meskipun teknik ini sesuai dengan tujuan penelitian, namun salah satu keterbatasannya adalah tingkat generalisasi yang rendah, karena hasil hanya berlaku pada kelompok yang diteliti dan tidak mewakili keseluruhan populasi mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan sampel yang lebih beragam atau menyertakan variabel lain yang dapat memperjelas hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan beberapa hal berikut:

1. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Kota Medan, dengan nilai korelasi Pearson sebesar $r = -0,075$ dan signifikansi $p = 0,164$.
2. Meskipun tidak berhubungan secara signifikan, data deskriptif menunjukkan bahwa regulasi emosi mahasiswa tergolong baik, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 59,26, melebihi rata-rata hipotetik sebesar 50.
3. Di sisi lain, stres akademik juga berada pada tingkat yang tinggi, dengan nilai rata-rata empirik sebesar 115,15, lebih tinggi dari rata-rata hipotetik sebesar 100. Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi yang baik belum cukup menurunkan tingkat stres akademik secara efektif.
4. Hasil ini diperkuat oleh data jurusan dan universitas yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki regulasi emosi tinggi, mereka tetap mengalami stres akademik tinggi, terutama pada mahasiswa jurusan Teknik dan Pendidikan serta yang berasal dari universitas UNIMED dan USU.
5. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan faktor penting, namun bukan satu-satunya penentu stres akademik. Faktor eksternal seperti beban skripsi, tekanan waktu, dan bimbingan akademik menjadi faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi stres mahasiswa.

Saran

1. Mahasiswa penyusun skripsi disarankan untuk tidak hanya mengandalkan kemampuan mengelola emosi, tetapi juga perlu menyeimbangkannya dengan cara-cara yang lebih praktis, seperti mengatur jadwal secara teratur, tidak menunda pekerjaan, dan menjaga komunikasi dengan pembimbing. Mengelola stres juga dapat dilakukan dengan istirahat yang cukup, membatasi tekanan dari luar, serta mencari dukungan dari lingkungan sekitar. Cara-cara sederhana ini dapat membantu proses penyusunan skripsi berjalan lebih terkendali dan tidak terlalu membebani secara mental.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti dengan cakupan yang lebih luas dan menyertakan variabel lain yang berpotensi memengaruhi stres akademik, seperti efikasi diri, strategi coping, tekanan sosial, serta kecemasan akademik. Selain itu, penggunaan metode longitudinal juga dianjurkan agar dapat melihat perubahan regulasi emosi dan stres secara lebih dinamis dari waktu ke waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohm, A. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.
- Aqilah, I. I. (2020). PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD). *Jurnal EMPATI*, 10(2), 163–189. <https://doi.org/10.14710/Empati.2020.27704>
- Dilla, I. F., & Susanti, R. (2022). Sabar Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 3(3), 131. <https://doi.org/10.24014/Pib.V3i3.17382>
- Dwi Candra Buwana, F., & Kasturi, T. (2018). *Hubungan Antara Kestabilan Emosi Dan Sikap Disiplin Dengan Perilaku Keselamatan Berkendara (Safety Riding)*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hafsari, A. (2020). *Religiusitas Dan Stres Akademik Mahasiswa*. Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/64868>
- Herdajani, F. (2020). Jurnal Penelitian Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Kesadaran Diri Dengan Perilaku Disiplin Pada Santriwati Kelas XI Di Pondok Pesantren YAPIDH Bekasi. *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Kesadaran Diri Dengan Perilaku Disiplin Pada Santriwati Kelas XI Di Pondok Pesantren YAPIDH Bekasi*.
- Hizmi, F. L. Al. (2022). *Hubungan Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Di Masa Pandemi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin->

- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 21–34. <https://Migrasi.Journal.Uir.Ac.Id/Index.Php/Annafs/Article/View/2728>
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stress Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Yang Bertempat Tinggal Di Pondok Pesantren. *Journal Of Islamic And Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 231–242. <https://doi.org/10.25299/jicop.V3i1s.12364>
- Khofifah, A. N., Musawwir, M., & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh Father Involvement Terhadap Regulasi Emosi Remaja Akhir Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 56–64. <https://doi.org/10.56326/jpk.V3i1.2043>
- KURNIADI, M. (2019). PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE DISKUSI TERHADAP KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS X IPS 5 SMA N 8 KOTA JAMBI. *JURNAL PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN METODE DISKUSI TERHADAP KEMATANGAN EMOSI SISWA KELAS X IPS 5 SMA N 8 KOTA JAMBI*. <https://repository.unja.ac.id/Id/Eprint/9494>
- Mariska, A. (2018). Pengaruh Penyesuaian Diri Dan Kematangan Emosi Terhadap Homesickness. *Psikoborneo*, 6(3), 310–316.
- Maulana, I., & Alfian, I. N. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 829–836.
- Nugraha, A. P., Hati, K. B. B., Renita, D., & Anggita, G. (2020). *Stres Akademik: Apa Solusinya?, Sebuah Studi Kasus Mengenai Coping Mechanism Mahasiswa*.
- Nugrahani, D. K. (2018). *PENGARUH KEMATANGAN EMOSI DENGAN DISIPLIN BERLALU LINTAS PADA REMAJA*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/sw9zf>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2021). Regulasi Diri Sebagai Prediktor Stres Akademik Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 94–101. <https://doi.org/10.37303/psikovidya.V24i2.161>
- Nurrahma, A., Khoirunisa, Y. N., & Khoiriyah, Z. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Online Student Engagement Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. *Risenologi*, 6(1b), 18–24.
- PARDOSI, D. S. (2020). *SKRIPSI LITERATURE REVIEW: HUBUNGAN KECANDUAN GAME ONLINE DENGAN TINGKAT STRES*. <http://poltekkes.aplikasi-akademik.com/Xmli/Handle/123456789/4410>
- Pranata, B. (2018). *HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU MEROKOK MAHASISWA (Studi Kasus Mahasiswa IAIN Salatiga Jurusan PAI Angkatan Tahun 2015) SKRIPSI*.
- Putri, A., Darmayanti, N., & Menanti, A. (2023). PENGARUH REGULASI EMOSI DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP RESILIENSI AKADEMIK SISWA. *JIVA: Journal Of Behaviour And Mental Health*, 4(1). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30984/jiva.V4i1.2528>
- Rabbani, M. R., & Wahyudi, H. (2023). Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), 202–211. <https://doi.org/10.29313/bcsps.V3i1.5188>
- Revendra, A., & Duryati, D. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72–86.
- Rima, H. (2021). *Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau*. UIN Raden Intan Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/Id/Eprint/15917>

- Sari, Y. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Religiusitas Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 75–81.
- Ulfah, E., Bakhtiar, B., & Irma, H. T. (2019). RESILIENSI WANITA PENDERITA KANKER PAYUDARA STADIUM LANJUT. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 119–129. <https://doi.org/10.15548/Alqalb.V9i2.860>
- Ulya, M. (2019). EMOSI POSITIF MANUSIA PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN APLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN. *El-Furqania: Jurnal Ushuluddin Dan Ilmu-Ilmu Keislaman*, 5(02), 154–180. <https://doi.org/10.54625/Elfurqania.V5i02.3507>
- Vania, N. R., Supriatna, E., & Fatimah, S. (2019). Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Dalam Rangka Pengelolaan Stres Akademik Peserta Didik Kelas Viii Smp. *FOKUS: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 2(6), 250–264.
- Widiyastari, U. (2019). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Stres Akademik Pada Santri Pondok Pesantren An-Nur Yogyakarta. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/eprint/4706>
- Winoto, T. Y., & Putra, I. G. S. (2022). Motivasi Pembelajaran Online Di Era New Normal. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(9), 3549–3554. <https://doi.org/10.54371/Jiip.V5i9.843>
- Zuhdi, N. M., & Mulawarman, M. (2021). PENGARUH PERUNDUNGAN SIBER DI MEDIA SOSIAL DAN BYSTANDER TERHADAP REGULASI EMOSI REMAJA SE-KABUPATEN PEMALANG. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan Dan Konseling Islami*, 7(2), 118–127. <https://doi.org/10.15548/Atj.V7i2.3121>