

## Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Satu di Universitas Prima Indonesia

### *The Relationship between Emotion Regulation and Academic Stress in First-Level Psychology Faculty Students at Universitas Prima Indonesia*

Achmad Irvan Dwi Putra<sup>(1\*)</sup>, Veronika Simanjuntak<sup>(2)</sup>, Trivena Sinaga<sup>(3)</sup>, Marta Uli Br Manullang<sup>(4)</sup> & Rina Mirza<sup>(5)</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Disubmit: 11 Maret 2024; Diproses: 11 Maret 2024; Diaccept: 28 Maret 2024; Dipublish: 02 April 2024

\*Corresponding author: achmadirvandwiputra@gmail.com

#### Abstrak

Dilakukannya penelitian berikut dengan tujuan agar dapat membuktikan serta menguji hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik. Ditetapkan sampel penelitian yaitu 127 mahasiswa Fakultas Psikologi universitas Prima Indonesia tingkat satu dengan teknik disproporionate stratified random sampling. Data dianalisa menggunakan uji korelasi pearson product moment, sehingga diperoleh  $r=0.020$  dan sig sebesar 0.00 ( $P>0.05$ ) hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan, dengan kekuatan korelasi yang rendah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada mahasiswa tingkat satu Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia.

**Kata Kunci:** Mahasiswa; Regulasi Emosi; Stress Akademik.

#### Abstract

The following research was conducted with the aim of proving and examining the relationship between emotional regulation and academic stress. The study involved a sample of 127 first-year psychology students at Prima Indonesia University, selected using disproportionate stratified random sampling. The data were analyzed using the Pearson product moment correlation test, so that  $r = -0.020$  and a sign of 0.00 ( $P>0.05$ ) were obtained. This indicates that there is a negative and significant correlation, with low correlation strength the research findings demonstrate that there is a relationship between Emotional Regulation and Academic Stress among first-year psychology student at Prima Indonesia University.

**Keywords:** Academic Stress; Emotion Regulation; Students.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i1.290>

#### Rekomendasi mensitasi :

Putra, A. I. D., Sinaga, T., Manullang, M. U. B., Simanjuntak, V. & Mirza, R. (2024), Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Tingkat Satu di Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (1): 116-125.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah seseorang yang belajar di suatu universitas. Berdasarkan Hartaji (dalam Kadi dkk., 2020) mahasiswa adalah seseorang yang belajar pada perguruan tinggi jenis apa pun, termasuk Universitas, Politeknik, Perguruan Tinggi dan Institusi. Selama menimba ilmu, mahasiswa mempunyai kemestian akademik yang harus dipenuhi guna menggapai keberhasilan akademik. Menjadi mahasiswa, harus bisa berpikir dengan perseptif dan menyikapi dengan cepat dan tepat. Selama mekanisme perkuliahan, mahasiswa menempuh banyak tantangan, permintaan, dan permasalahan, termasuk tugas kuliah, praktikum, laporan, ulangan, kuis, dan hal-hal yang diharuskan selesai dalam jangka waktu yang bersamaan.

Tidak semua mahasiswa mampu mengambil tanggung jawab saat mengemban pembelajaran. Tanggung jawab tersebut dapat mendatangkan stres pada mahasiswa karena tidak dapat menyelesaikan kewajiban dan tanggung jawabnya. Banyak mahasiswa baru yang merasa stress karena sulit mengambil keputusan. Mahasiswa akan merasakan hal baru, seperti area belajar yang asing, dan lain-lain.

Indonesia sendiri telah mengalami beberapa kejadian terkait kendala yang dihadapi siswa dalam tugas akademik atau pembelajaran. Diantaranya adalah kejadian-kejadian berikut: Mahasiswa asal Tangerang tersebut mencoba bunuh diri setelah diduga menderita depresi akibat prestasi akademik yang buruk. (www.liputan6.com). Di Tangerang, mahasiswa Universitas Surya Tangerang gantung diri dikarenakan merasa tertekan ketika ujian (tangerangnews.com). Banyak juga mahasiswa dengan prodi psikologi di

Universitas Prima Indonesia yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi/belajar. Hal tersulit bagi mereka adalah menyelesaikan tugas yang diberikan setiap dosen dengan waktu pengumpulan tidak sama serta sesuai dengan waktu yang telah diberikan. Para mahasiswa mendapatkan tekanan bukan hanya untuk mendapat nilai bagus dari dosen tetapi dari orangtua juga. DA mengatakan bahwa dia stres dalam pembicaraan, terutam ketika ada kolega dalam kelompok yang tidak tertarik dengan pekerjaan tugas itu, sehingga dia mengerjakan 90%, dan ketika dia merasa sedih, lelah dan jenuh, dia tetap harus memiliki dorongan untuk mengerjakan tugas itu. R saat mengerjakan ulangan, sekaigus terdesak waktu karena banyak hal yang harus dikerjakan. R sempat merasa cemas, namun pada akhirnya dia berpikir tidak peduli apakah jawabannya benar atau salah. Akan tetapi, mereka kini punya jalan sendiri untuk mengatasi reaksi emosional negatif yang mereka alami.

Beberapa tanggapan buruk, yang mereka temui merupakan manifestasi dari status stres mereka dalam lingkungan Pendidikan/akademik saat ini. Stress Akademik ialah stres terjadi dalam lingkungan akademik karena adanya tekanan belajar. Menurut Sinaga (dalam Zahara., dkk., 2022), Stress Akademik adalah pikiran stres, tekanan fisik dan sentimental, kecemasan dan ketakutan yang dialami mahasiswa akibat tuntutan pengajar/dosen untuk meraih nilai yang memuaskan dan menyelesaikan tugas tepat waktu, pekerjaan rumah dengan cepat dan dikelas tidak teratur. Barseli & Ifdil (dalam Kadi dkk., 2020), mengimbuhkan bahwasanya Stress

Akademik terjadi saat aspek pembelajaran tertentu berada di bawah tekanan, yang mengakibatkan reaksi fisik, perilaku, pikiran dan perasaan negatif sebagai akibat dari kebutuhan pendidikan. Lebih lanjut, Alsulami, dkk (dalam Kasi dkk., 2020) menereangkan bahwasanya stress akademik pada mahasiswa umumnya ialah fenomena yang alamiah dan hampir setiap individu mahasiswa pernah menghadapi stres pada era studi, pada dasarnya stres dapat menunjang mahasiswa lebih dinamis dan kreatif. Akan tetapi, jika mahasiswa tetap stres, hal ini dapat berdampak negatif terhadap kinerja Pendidikan mereka.

Berdasarkan pendapat Olejnik dan Holschuh (dalam Merry & Mamahit., 2020), merincikan bahwa reaksi yang menimbulkan Stress Akademik antara lain: (1) Pemikiran: terjadi reaksi bagai payah dalam berkonsentrasi dan mudah untuk lupa. (2) Perilaku: mengkonsumsi obat-obatan terlarang, alkohol, tidur, makan berlebihan atau sedikit, atau menangis tanpa alasan. (3) Reaksi tubuh: telapak tangan berkeringat, jantung berdebu dengan cepat dan mudah untuk jatuh sakit. (4) Perasaan: kecemasan, kemarahan, kesedihan dan ketakutan. Kendatipun Stress Akademik menjadi elemen dari emosi negatif, namun emosi itu sendiri menjadi integral penting dari diri manusia, dan mewakili keadaan pikiran yang dirangsang oleh rangsangan eksternal dari orang tersebut. Ekman (dalam Gillespie & Beech, 2016) menuturkan bahwa setiap orang memiliki banyak emosi, termasuk kemarahan, jijik, ketakutan, kebahagiaan, kesedihan, dan keterkejutan. Emosi ini dapat dibedakan menjadi dua jenis: emosi positif dan emosi negatif. Emosi manusia sendiri mudah berubah dengan cepat

seiringnya waktu, tidak hanya dalam intensitas (menjadi lebih kuat atau lebih lemah), tetapi juga dalam pengalaman emosi positif atau negatif. Mengingat hal itu, emosi erat kaitannya dengan perilaku manusia, maka respon yang terjadi setelah mengalami emosi tersebut bergantung pada kemampuan individu dalam mengendalikan emosi disebut Regulasi Emosi.

Berdasarkan Gross (2014), Regulasi Emosi yaitu suatu proses seseorang mempunyai kemampuan untuk mengendalikan atau memengaruhi berbagai emosi yang dialaminya, kapan emosi tersebut muncul, isi dan cara menghasilkannya. Selain itu, Gross dan Thompson (dalam Mirza, dkk., 2022) mengujarkan bahwasanya Regulasi Emosi adalah rangkaian tindakan strategis untuk mengelola emosi berdasarkan tujuan yang dirancang untuk mempengaruhi, meningkatkan atau mempertahankan emosi. Sesuai dengan Gross (dalam Kamila & Rahmasari., 2023), menyatakan Regulasi Emosi terdiri dari empat aspek yang meliputi: (1) Strategies to Emotion Regulation (Strategies): strategi yang digunakan individu untuk mengatasi masalah, mengurangi dampak negatif, dan mengatur diri dengan cepat setelah mengalami emosi negatif secara internal. (2) Engaging In Goal Directed Behavior (Goals): keahlian seseorang dalam menjaga kestabilan emosi dan melakukan tindakan serta pikiran yang produktif tanpa dipengaruhi oleh emosi negatif. (3) Control Emotion Response (Impulse): individu dapat menyesuaikan respons mereka terhadap respons emosional, fisik, perilaku dan vokal. (4) Acceptance of Emotional Response (Acceptance): merupakan kemampuan seseorang saat mengendalikan hal-hal yang memicu

emosi serta menghindari rasa takut ketika emosi tersebut muncul.

Mampu mengelola Regulasi Emosi mampu membantu mahasiswa mengelola tingkat stres yang dialaminya. Untuk membuktikan hal tersebut, penelitian Kadi, dkk., (2020) ditemukan adanya korelasi negatif antara keterampilan Regulasi Emosi mahasiswa dengan tingkat Stress Akademik yang dialami. Dengan kata lain, semakin rendah kemampuan Regulasi Emosi maka semakin tinggi Stress Akademik. Penelitian yang dilakukan Zahra, dkk (2022) menemukan adanya korelasi satu arah yang signifikan (dalam arah negatif) ada hubungan negatif antara kemampuan mahasiswa Universitas Syiah Kuala dalam mengatur emosi tingkat Stress Akademik mereka. Artinya, semakin baik mahasiswa dalam mengatur emosi, semakin rendah tingkat Stress Akademik yang mereka alami. Sebaliknya, jika kemampuan mereka dalam mengatur emosi rendah, maka tingkat Stress Akademiknya cenderung lebih tinggi.

Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik melanjutkan penelitian yang menginvestigasi korelasi antara Regulasi Emosi dan Stress Akademik pada mahasiswa tingkat satu di Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia. Hipotesis dari penelitian ini menyatakan bahwasanya terdapat hubungan negatif antara Regulasi Emosi dan Stress Akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat Regulasi Emosi, semakin rendah tingkat Stress Akademik yang dirasakan, serta sebaliknya.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang dipakai pada studi ini ialah metode penelitian kuantitatif.

Berdasarkan Sugiono (2013), metode penelitian kuantitatif mengacu pada pendekatan penelitian yang berkaitan dengan konsep positivism. Suatu metode penelitian terhadap suatu populasi atau sampel dengan cara pengumpulan data menggunakan alat penelitiab kuantitatif dan analisis statistic. Tujuannya adalah untuk menguji hipotesis yang diuji. Peneliti berusaha untuk mencerminkan keadaan sebenarnya dengan menggambarkan fakta-fakta yang ada. Fakta-fakta ini dianalisis untuk memahami hubungan antara variabel, dalam hal ini variabel Stress Akademik dan Regulasi Emosi. Variabel yang diteliti pada penelitian ini ialah Stress Akademik, sementara variabel yang mempengaruhinya ialah Regulasi Emosi.

Pada penelitian ini, penting untuk menjelaskan populasi dan sampel sebagai sumber data yang digunakan. Berdasarkan pada Sugiyono (2013), populasi didefinisikan sebagai kumpulan umum dari objek atau subjek yang berkarakteristik tertentu yang ditentukan peneliti, kemudian menjadi focus penelitian untuk menyimpulkan hasil. Dalam konteks ini, terdapat 198 mahasiswa baru yang terdaftar di Fakultas Psikologi. Menurut Sugiono (2013), sampel ialah bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik serupa. Melalui *Tabel Isaac and Michael* sampel yang digunakan penelitian ini yaitu 127 mahasiswa.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah Teknik Disproportionate Stratified Random Sampling. Sugiono (2013) menjelaskan bahwasanya teknik ini dipakai untuk menentukan ukuran sampel dalam situasi di mana populasi terbagi menjadi strata namun tidak secara proposional. Kriteria

sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Prisma Indonesia, berusia 18 hingga 20 tahun, serta terdaftar sebagai mahasiswa reguler baik di pagi maupun malam hari.

Tabel 1. Perincian Jumlah Subyek Penelitian

| No            | Nama Kelas | Jumlah Mahasiswa Psikologi | Jumlah Sampel Sampel<br>= $\frac{\text{populasi kelas}}{\text{total populasi}} \times \text{jlh sampel yang ditentukan}$ |
|---------------|------------|----------------------------|--|
| 1             | Pagi 1 A   | 36 Mahasiswa               | 23 Mahasiswa   |
| 2             | Pagi 1 B   | 37 Mahasiswa               | 23 Mahasiswa   |
| 3             | Pagi 1 C   | 36 Mahasiswa               | 23 Mahasiswa   |
| 4             | Pagi 1 D   | 35 Mahasiswa               | 22 Mahasiswa   |
| 5             | Malam 1 A  | 30 Mahasiswa               | 19 Mahasiswa   |
| 6             | Malam 1 B  | 28 Mahasiswa               | 17 Mahasiswa   |
| <b>Jumlah</b> |            | <b>198 Mahasiswa</b>       | <b>127 Mahasiswa</b>   |

Skala yang digunakan penelitian ini yaitu Skala Stress Akademik sebagai instrument pengukur. Skala tersebut terdiri dari 4 aspek, dengan total aitem 50 aitem, dengan dimana 13 aitem mengukur pemikiran, 12 aitem mengukur Perilaku, 12 aitem mengukur Reaksi Tubuh, 13 aitem mengukur Perasaan. Responden menilai setiap aitem pada Skala *Likert 4* poin, dengan 4 = "Sangat Setuju", 3 = "Setuju", 2 = "Tidak Setuju", 1 = "Sangat Tidak Setuju". Berikut *blueprint* skala Stress Akademik:

Tabel 2. *Blueprint* Skala Stress Akademik

| No           | ASPEK        | Aitem Favorable            | Aitem Unfavorable      | Total     |
|--------------|--------------|----------------------------|------------------------|-----------|
| 1            | Pemikiran    | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7        | 8, 9, 10, 11, 12, 13   | 13        |
| 2            | Perilaku     | 14, 15, 16, 17, 18, 19     | 20, 21, 22, 23, 24, 25 | 12        |
| 3            | Reaksi Tubuh | 26, 27, 28, 29, 30, 31     | 32, 33, 34, 35, 36, 37 | 12        |
| 4            | Perasaan     | 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 | 45, 46, 47, 48, 49, 50 | 13        |
| <b>Total</b> |              | <b>26</b>                  | <b>24</b>              | <b>50</b> |

Untuk mengukur variabel Regulasi Emosi, digunakan alat ukur berupa Skala ERQ (*Emotion Regulation Question*) yang telah dimodifikasi dari skala yang dikembangkan oleh Gross (2008). Skala ini terdiri dari 4 aspek, dan mencakup 50 aitem. Responden menilai setiap aitem menggunakan skala 4 poin dalam format *Likert* dengan nilai 4 = "Sangat Setuju", nilai 3 = "Setuju", nilai 2 = "Tidak Setuju", nilai 1 = "Sangat Tidak Setuju". Berikut adalah *blueprint* dari skala Regulasi Emosi.

Tabel 3. *Blueprint* Skala Regulasi Emosi

| No           | Aspek-Aspek  | Aitem Favorable            | Aitem Unfavorable      | Total     |
|--------------|--|----------------------------|------------------------|-----------|
| 1            | <i>Strategies to Emotion Regulation (Strategies)</i> | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7        | 8, 9, 10, 11, 12, 13   | 13        |
| 2            | <i>Engaging in Goal Directed Behaviors (Goals)</i>   | 14, 15, 16, 17, 18, 19     | 20, 21, 22, 23, 24, 25 | 12        |
| 3            | <i>Control-Emotional Responses (Impulse)</i>         | 26, 27, 28, 29, 30, 31     | 32, 33, 34, 35, 36, 37 | 12        |
| 4            | <i>Acceptance-Of Emotional Response (Acceptance)</i> | 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44 | 45, 46, 47, 48, 49, 50 | 13        |
| <b>Total</b> |  | <b>26</b>                  | <b>24</b>              | <b>50</b> |

Langkah awal setelah data terkumpul adalah melakukan uji validitas, yang bertujuan untuk mengevaluasi sejauh mana pernyataan-pernyataan dalam penelitian ini mencerminkan konsep atau variabel yang ingin diukur dengan akurat. Selain itu, juga dilakukan uji reabilitas untuk menilai kekonsistenan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Tujuannya ialah memastikan bahwasanya semua variabel yang diukur dapat dipercaya dan konsisten dalam mengukur konsep yang sama. Teknik analisis data yang diterapkan pada penelitian ini adalah Teknik *Product Person Moment*. Menurut Agung (2016), teknik korelasi *Product Moment*, mengukur koefisien korelasi antara variabel bebas yang memiliki skala interval (skor) dan variabel terikat yang juga memiliki skala interval (skor).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dilaksanakan penelitian tanggal 15 Desember 2023 sampai tanggal 22 Desember 2023 yang diarahkan kepada 127 Mahasiswa di Universitas Prisma Indonesia. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan *Link Google form* secara langsung dengan menggunakan skala penelitian yaitu memakai skala *Likert* yang dipakai untuk menggali Regulasi Emosi dan Stress Akademik. Skala untuk diujikan Regulasi Emosi terdapat 32 aitem dan skala untuk mengungkap Stress Akademik terdapat 31 aitem, maka skala



disusun kembali untuk digunakan dalam penelitian, seperti tabel 6 dan 7 berikut:

Tabel 6. Penomoran Baru Skala Regulasi Emosi

| No           | Aspek      | Nomor Pernyataan  |                       | Jumlah Aitem |
|--------------|------------|-------------------|-----------------------|--------------|
|              |            | Favorable         | Unfavorable           |              |
| 1            | Strategies | 2, 15, 22         | 5, 9, 18, 25, 30      | 8            |
| 2            | Goals      | 1, 14, 19, 26, 29 | 6, 10, 21             | 8            |
| 3            | Impulse    | 4, 13, 28, 31     | 7, 11, 16, 23, 27, 32 | 10           |
| 4            | Acceptance | 8, 12, 17, 24     | 3, 20                 | 6            |
| <b>Total</b> |            | <b>16</b>         | <b>16</b>             | <b>32</b>    |

Tabel 7. Penomoran Baru Stress Akademik

| No           | Aspek        | Nomor Pernyataan     |                   | Jumlah Aitem |
|--------------|--------------|----------------------|-------------------|--------------|
|              |              | Favorable            | Unfavorable       |              |
| 1            | Pemikiran    | 8, 15, 16, 23, 31    | 4, 10, 20, 27     | 9            |
| 2            | Perilaku     | 3, 11, 22, 25        | 7                 | 5            |
| 3            | Reaksi Tubuh | 2, 9, 14, 17, 21, 30 | 5, 12, 19, 26, 28 | 11           |
| 4            | Perasaan     | 6, 13, 24            | 1, 18, 29         | 6            |
| <b>TOTAL</b> |              | <b>18</b>            | <b>13</b>         | <b>31</b>    |

Teknik analisis data yang digunakan ialah Teknik Korelasi *Person Product Moment* melalui bantuan aplikasi *SPSS Versi 27.0 for windows*. Teknik ini digunakan mengetahui Hubungan Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Satu Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia.

Skala Regulasi Emosi memiliki 32 aitem dengan empat pilihan respon yang nilainya satu sampai empat. Dengan rentang minimum dan maksimum  $32 \times 1$  hingga  $32 \times 4$ , yakni 32 hingga 128 dengan mean hipotetik  $(32 + 128) : 2 = 80$ . Standar deviasi hipotetik pada penelitian berikut yaitu  $(128 - 32) : 6 = 16$ . Melalui skala Regulasi Emosi dengan mengisi kuisioner sehingga diterima mean hipotetik sebesar 89.46 dan standar deviasi sebanyak 8.259.

Tabel 8. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Regulasi Emosi

| Vairiabel      | Empirik |     |       | SD    | Hipotetik |     |      | SD |
|----------------|---------|-----|-------|-------|-----------|-----|------|----|
|                | Min     | Max | Mean  |       | Min       | Max | Mean |    |
| Regulasi Emosi | 63      | 122 | 89.46 | 8.259 | 32        | 128 | 80   | 16 |

Dalam skala Regulasi Emosi dari hasil analisis didapatkan mean empiric > mean hipotetik yaitu  $89.46 > 80$  didapatkan kesimpulan bahwa Regulasi Emosi lebih tinggi subjek penelitiannya dibanding populasi kebanyakan.

Subjek terbagi menjadi tiga tingkatan diantaranya rendah, sedang, dan tinggi. Berikut ini merupakan tabel kategorisasi.

Tabel 9. Kategorisasi Regulasi Emosi

|  |        |
|--|--------|
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | Rendah |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | Sedang |
| $X \geq (\mu + 1\sigma)$                   | Tinggi |

Terdapat  $\sigma = (128 - 32) : 6 = 16$ , mean hipotetik  $\mu = (32 + 128) : 2 = 80$  sebagai standar deviasi hipotetik penelitian ini. Berdasarkan rumus, didapatkan  $X < (80 - 16) = X < 64$ ,  $(80 - 16) \leq X < (80 + 16) = 64 \leq X < 96$ ,  $X \geq (80 + 16) = X \geq 96$ .

Tabel 10. Kategori Skor Regulasi Emosi

| No                  | Pedoman                                    | Skor             | Kategori | Frekuensi  | Persentasi  |
|---------------------|--|------------------|----------|------------|-------------|
| 1                   | $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 64$         | Rendah   | 1          | 0.8%        |
| 2                   | $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $64 \leq X < 96$ | Sedang   | 99         | 78%         |
| 3                   | $X \geq (\mu + 1\sigma)$                   | $X \geq 96$      | Tinggi   | 27         | 21.2%       |
| <b>Jumlah Total</b> |  |                  |          | <b>127</b> | <b>100%</b> |

Pada tabel diatas dapat dilihat dari 127 responden penelitian, diperoleh 1 orang atau 0.8% yang mempunyai kecenderungan Regulasi Emosi yang rendah, 99 orang atau 78% yang mempunyai kecenderungan Regulasi Emosi yang sedang dan 27 orang atau 21.2% yang mempunyai kecenderungan Regulasi Emosi yang tinggi.

Skala Stress Akademik memiliki 31 aitem dengan empat pilihan jawaban ialah nilai 1 - 4. Dengan rentang minimum dan maksimum  $31 \times 1$  hingga  $31 \times 4$ , yakni 31 hingga 124 dengan mean hipotetik  $(31 + 124) : 2 = 77.5$ . Standar deviasi hipotetik pada penelitian berikut yaitu  $(124 - 31) : 6 = 15.5$ . Melalui Skala Stress Akademik dengan mengisi kuisioner sehingga diterima mean empirik sebesar 84.62 dan standar deviasi sebanyak 6.443.

Tabel 11. Perbandingan Data Empirik dan Hipotetik Stress Akademik

| Vairiabel       | Empirik |     |       | SD    | Hipotetik |     |      | SD   |
|-----------------|---------|-----|-------|-------|-----------|-----|------|------|
|                 | Min     | Max | Mean  |       | Min       | Max | Mean |      |
| Stress Akademik | 60      | 102 | 84.62 | 6.443 | 31        | 124 | 77.5 | 15.5 |

Dalam skala Regulasi Emosi dari hasil analisis didapatkan mean empirik > mean hipotetik ialah  $84.62 > 77.5$  didapatkan kesimpulan bahwa Stress Akademik lebih

tinggi subjek penelitiannya dibanding populasi kebanyakan.

Subjek terbagi menjadi tiga tingkatan diantaranya rendah, sedang, dan tinggi. Berikut ialah tabel kategorisasi.

Tabel 12. Kategorisasi Stress Akademik

|  |        |
|--|--------|
| $X < (\mu - 1\sigma)$                      | Rendah |
| $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | Sedang |
| $X \geq (\mu + 1\sigma)$                   | Tinggi |

Terdapat  $\sigma = (124-31) : 6 = 15.5$ , mean hipotetik  $\mu = (31+124) : 2 = 77.5$  sebagai standar deviasi hipotetik penelitian ini. Berdasarkan rumus, didapatkan  $X < (77.5-15.5) = X < 62$ ,  $(77.5 - 15.5) \leq X < (77.5+15.5) = 62 < X < 93$ ,  $X \geq (77.5+15.5) = X \geq 93$ .

Tabel 13. Kategori Skor Stress Akademik

| No           | Pedoman                                    | Skor          | Kategori | Frekuensi | Presentasi |
|--------------|--|---------------|----------|-----------|------------|
| 1            | $X < (\mu - 1\sigma)$                      | $X < 62$      | Rendah   | 1         | 0.8%       |
| 2            | $(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$ | $62 < X < 93$ | Sedang   | 111       | 87.4%      |
| 3            | $X \geq (\mu + 1\sigma)$                   | $X > 93$      | Tinggi   | 15        | 11.8%      |
| Jumlah Total |  |               |          | 127       | 100%       |

Pada tabel diatas dapat dilihat dari 127 responden penelitian, diperoleh 1 orang atau 0.8% yang mempunyai kecenderungan Stress Akademik yang rendah, 111 orang atau 87.4% yang mempunyai kecenderungan Stress Akademik yang sedang dan 15 orang atau 11.8% mempunyai kecenderungan Stress Akademik yang tinggi.

Dilakukan uji asumsi untuk mengetahui ada atau tidaknya penyimpangan data yang didapatkan melalui alat penguumpulan data. Maka digunakkanlah Uji Normalitas dan Uji Linieritas.

Uji Normalitas digunakan memeriksa apakah data berdistribusi normal atau tidak. Data yang berdistribusi normal dianggap mewakili populasi. Apabila nilai signifikansi  $p > 0.05$  disimpulkan data berdistribusi secara normal, sebaliknya, nilai signifikansi  $p < 0.05$ , dapat dikatakan tidak terdistribusi dengan normal (Purnomo, 2016). Pada variabel Regulasi Emosi Uji Normalitas memperoleh

kkoefisien KS-Z (*Test Statistic*) = 0.064 dengan Sig (*2-tailed*) yaitu 2.000 ( $p > 0.05$ ), penelitian ini menggunakan Hipotesa *one-tailed* sehingga diperoleh 1 (*one-tailed*) Sig. tes digunakan *1-tailed* yaitu 0.1 ( $p > 0.05$ ), artinya data yang ada pada variabel Regulasi Emosi terdistribusi secara normal. Uji normalitas variabel Stress Akademik menghasilkan KS-Z = 0.71 dengan Sing (*2-tailed*) sehingga yaitu 0.191 ( $p > 0.05$ ), penelitian ini menggunakan Hipotesa *one-tailed* sehingga diperoleh 1 (*one-tailed*) Sig-tes digunakan *1-tailed* yaitu 0.0955 ( $p > 0.05$ ), artinya data variabel Stress Akademik terdistribusi dengan normal. Disimpulkan bahwasanya data kedua variabel berdistribusi secara normal. Dapat dilihat dari tabel berikut.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

| VARIABEL        | SD    | KS-Z  | Sig.  | p          | KETERANGAN        |
|-----------------|-------|-------|-------|------------|-------------------|
| REGULASI EMOSI  | 8.259 | 0.064 | 0.200 | $P > 0.05$ | Penyebaran Normal |
| STRESS AKADEMIK | 6.443 | 0.071 | 0.191 | $P > 0.05$ | Penyebaran Normal |

Uji linearitas untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki pengaruh yang linier atau tidak. Dua variabel memiliki hubungan linier, apabila signifikansi  $p > 0.05$  (Purnommo, 2016). Dengan demikian, hubungan yang baik terjadi bila terdapat korelasi linear antara variabel terikat dan variabel bebas. Hasil uji linearitas ialah sebagai berikut.

| VARIABEL                       | F     | Sig.  | Keterangan |
|--------------------------------|-------|-------|------------|
| Regulasi Emosi Stress Akademik | 1.174 | 0.275 | Linear     |

Dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan linear antara dua variabel tersebut. Terlihat dari nilai signifikansi yang didapatkan yaitu 0.275 ( $p > 0.05$ ), hingga didapatkan kesimpulan bahwa kedua variabel untuk dianalisa korelasi *Product Moment* memenuhi syarat yang diperlukan.

Uji hipotesis untuk mengetahui apakah ada hubungan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Satu Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia. Semakin rendah Regulasi Emosi, maka semakin tinggi Stress Akademik. Sebaliknya, semakin tinggi Regulasi Emosi, maka semakin rendah Stress Akademik. Dengan demikian, uji *Pearson Correlation* berdasarkan hipotesa penelitian ini.

Tabel 16. Korelasi antara Regulasi Emosi dan Stress Akademik

| Analisis | Pearson Correlation | Signifikansi (P) |
|----------|---------------------|------------------|
| Korelasi | 0.20                | 0.826            |

Dari tabel diatas terlihat bahwa hasil analisis korelasi didapatkan, koefisien korelasi product moment sebesar -0.020 dengan sig (p) yaitu 0.000 ( $p > 0.05$ ). Menunjukkan dua variabel berpengaruh negatif dan signifikan

Dari tabel dibawah ini, terlihat bahwasanya nilai  $r$  Square = 0.025. Dari nilai tersebut disimpulkan bahwasanya Regulasi Emosi memberikan kontribusi sebanyak 0.25% terhadap Stress Akademik dan sisanya 99,75% disebabkan dari faktor lain yang tidak diteliti.

Tabel 17. Sumbangan Efektif

| Model | R     | R Square | Adjusted R Square | Std. Error' of the Estimate |
|-------|-------|----------|-------------------|-----------------------------|
| 1     | 0.020 | 0.025    | -0.008            | 6.467                       |

Hasil penelitian 127 responden yang dijadikan subyek yaitu, Mahasiswa/I Fakultas Psikologi di Universitas Prima Indonesia menunjukkan bahwa antara Regulasi Emosi dan Stress Akademik berpengaruh negatif dan signifikan pada mahasiswa tingkat satu, dimana semakin rendah Regulasi Emosi maka semakin tinggi tingkat Stress Akademik, sebaliknya semakin tinggi Regulasi Emosi maka semakin rendah Stress Akademik. Tidak signifikan artinya, meski faktor Regulasi Emosi ada tetapi tidak memberikan

dampak yang besar, karena memiliki nilai *pearson correlation* sebesar  $r = -0.20$  dan sign yaitu 0.00 ( $P > 0.05$ ). Maka menunjukkan adanya korelasi negatif (tidak searah) dengan kekuatan korelasi yang cukup lemah.

Hasil penelitian para ahli sebelumnya juga turut andil dalam hasil penelitian ini, yaitu penelitian yang dilakukan Zahra, dkk., (2022) terhadap 250 mahasiswa Universitas Syah Kuala. Penelitian ini memperlihatkan hasil yang signifikan dengan  $P = 0.00$  dan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) = -0.509. Dimana menunjukkan adanya korelasi negatif dengan kekuatan yang kuat.

Koefisien determinasi *R Square* ( $R^2$ ) sebanyak 0.025 juga diperoleh pada penelitian ini. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa Stress Akademik mahasiswa dipengaruhi oleh Regulasi Emosi yaitu 2.5%, serta sisanya 97.5% dipengaruhi faktor lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya dari 127 orang, diperoleh 1 orang atau 0.8% yang mempunyai kecenderungan Regulasi Emosi yang rendah, 99 orang atau 78% mempunyai kecenderungan Regulasi Emosi yang sedang dan 27 orang atau 21.2% mempunyai kecenderungan Regulasi Emosi yang tinggi. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia cukup mampu mengatur Regulasi Emosi.

Menurut Marliani dkk (Zahara dkk., 2022), salah satu cara mahasiswa merespon situasi stress adalah dengan pengaturan emosi. Keahlian mahasiswa dalam mengelola emosinya ketika menghadapi stressor disebut dengan Regulasi Emosi. Regulasi Emosi justru membantu mahasiswa mengelola



ketegangan emosi yang disebabkan oleh stres (Kadi, Bahar, & Sunarjo, 2020).

Dan dari 127 responden penelitian, diperoleh 1 orang atau 0.8% yang mempunyai kecenderungan Stress Akademik yang rendah, 111 orang atau 87.4% yang mempunyai kecenderungan Stress Akademik yang sedang dan 15 orang atau 11.8% mempunyai kecenderungan Stress Akademik yang tinggi. Dengan berarti mahasiswa/I Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesia memiliki tingkat Stress Akademik yang sedang.

Mahasiswa ialah satu diantara kelompok yang mudah menghadapi gangguan psikologis. Salah satu gangguan psikologis yang sering dihadapi mahasiswa ialah Stress Akademik. Stress Akademik adalah perasaan tertekan atau frustrasi yang dihadapi mahasiswa akibat terdapat konflik beban tugas serta tuntutan akademik dari dosen ataupun orang tua yang mewajibkan mahasiswa berprestasi secara akademik (Ladapase dan Sona, 2022). Reaksi mahasiswa terhadap Stress Akademik bervariasi, dan mahasiswa yang merespon *stressor* secara positif sering merespon tuntutan yang dibebankan pada mereka. Namun, mahasiswa yang merespon secara negatif terhadap *stressor* mungkin tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut. Jika hal ini dibiarkan terlalu lama, akan berakibat buruk bagi mahasiswa.

## SIMPULAN

Tulisan ini ditulis berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan yang meneliti tentang Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Satu di Universitas Prima Indonesia, ditarik sebuah kesimpulan yaitu:

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment atas uji hipotesis menunjukkan bahwasanya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik pada mahasiswa tingkat satu, menunjukkan bahwa korelasi tersebut negatif (tidak searah) kekuatan korelasi yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwasanya semakin tinggi tingkat Regulasi Emosi mahasiswa maka semakin rendah tingkat Stress Akademik yang dirasakan mahasiswa tersebut. Kemudian, semakin rendah tingkat Regulasi Emosi mahasiswa maka semakin besar pula tingkat stress yang dihadapi mahasiswa

Hasil penelitian menunjukkan variabel Regulasi Emosi yaitu sebesar 0.25% mempunyai pengaruh terhadap Stress Akademik. Sisanya sebesar 99.75% berasal dari faktor eksternal penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A.A. Gede. (2016). Statistika Dasar untuk Pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol.5. No.3
- Gillespie, S. M., & Beech, A. R. (2016). Theories of Emotion Regulation. In D. P. Boer, *The Wiley Handbook on The Theories, Assessment, & Treatment of Sexual Offending* (pp. 245-265). New Jersey: John Wiley & Sons
- Gross, J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation*. Second Edition. New York: Guilford Press
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal SUBLIMAPSI*, Vol 1. No. 2. doi:<http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12002>
- Kamilah, A. N., & Rahmasari, D. (2023). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Kebahagiaan Pada Remaja Madya. *Jurnal Penelitian Psikologi* (Vol. 10 No. 2).
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas

- Nusa Nipa Indonesia di Maumere. Epifania M. Ladapase, Anastasia Sona, II No.2.
- Larasati, L. A. (2014, Juli 24). Diduga Stress Seorang Mahasiswa di Medan Bunuh Diri. Retrieved from [www.liputan6.com](http://www.liputan6.com):  
<https://www.liputan6.com/news/read/3033491/diduga-stress-seorang-mahasiswa-di-medan-bunuh-diri>
- Merry, & Mamahit, H. C. (2020). Stress Akademik Mahasiswa Akhir Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia* (Vol. 6 No. 1).
- Mirza, R., Sitorus, T. Y., Sitorus, R. A., Retta, C. T., Tarigan, N. B., & Nurhayani. (2022). Bagaimana Gambaran Proses Regulasi Emosi Pada Anak Yatim. *Psikostudia Jurnal Psikologi Universitas Mulawarman*, Vol 11 No 4. doi:  
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P., & Sulastr, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*.