

HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM PROSES PENYUSUNAN TUGAS AKHIR

Fiona Ria Angela¹, Heru Astikasari Setya Murti²

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana^{1,2}

e-mail: fionariaangela@gmail.com¹, heru.astikasari@uksw.edu²

Diterima: 1/1/2026; Direvisi: 8/1/2026; Diterbitkan: 15/1/2026

ABSTRAK

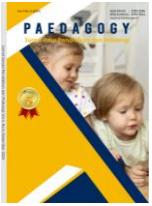
Stres akademik merupakan persoalan umum yang sering dialami oleh mahasiswa, dengan angka prevalensi mencapai 36,7% - 71,6% di Indonesia. Penelitian ini bertujuan menguji bagaimana hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres akademik pada mahasiswa di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dalam proses penyusunan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional, melibatkan 200 mahasiswa yang dikumpulkan menggunakan teknik *snowball sampling*. Pengukuran variabel regulasi peneliti menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)* sedangkan stres akademik diukur menggunakan *Perception of Academic Stress Scale (PASS)*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan, namun sangat lemah antara regulasi emosi dan stres akademik ($r = 0,178$; $p = 0,012$; $R^2 = 0,032$). Hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya memberikan sumbangannya efektif sebesar 3,2% terhadap tingkat stres akademik, sementara faktor lain memiliki peran yang lebih dominan. Temuan ini mengindikasikan bahwa dalam situasi penyusunan tugas akhir, regulasi emosi semata tidak berpengaruh besar sebagai peredam stres. Oleh karena itu intervensi secara psikologis alangkah lebih baik tidak hanya berfokus pada regulasi emosi, tetapi juga pada pengurangan sumber stresor, misalnya melalui peningkatan pada kualitas bimbingan serta proses manajemen tugas yang lebih baik.

Kata Kunci: regulasi emosi, stres akademik, mahasiswa tingkat akhir, tugas akhir

ABSTRACT

Academic stress is a prevalent issue among university students, with prevalence rates in Indonesian ranging from 36.7% to 71.6%. This study aims to examine the relationship between emotion regulation and academic stress levels among students at Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) during the undergraduate thesis writing process. This study employed a quantitative non-experimental method with a correlational design, involving 200 students recruited via snowball sampling technique. Emotion regulation was measured using the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), while academic stress was measured using the Perception of Academic Stress Scale (PASS). The results indicated a significant but very weak positive relationship between emotion regulation and academic stress ($r = 0.178$; $p = 0.012$; $R^2 = 0.032$). This suggests that emotion regulation accounts for only 3.2% of the variance in academic stress, implying that other factors play a more dominant role. These findings indicate that in the context of thesis writing, emotion regulation alone is insufficient to serve as an effective stress buffer. Therefore, psychological interventions should not solely focus on emotion regulation but also on reducing the stressors themselves, for instance, through improving supervision quality and enhancing task management processes.

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

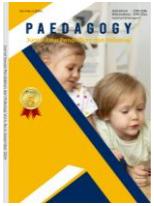


PENDAHULUAN

Fenomena stres akademik merupakan salah satu persoalan psikologis yang sangat umum dan kerap kali tidak terhindarkan dalam kehidupan kampus, dengan angka kejadian yang cukup mengkhawatirkan di kalangan mahasiswa di Indonesia. Kondisi tekanan mental ini cenderung mengalami eskalasi yang signifikan ketika mahasiswa memasuki fase tingkat akhir, sebuah periode krusial yang menuntut fokus tinggi, komitmen waktu yang besar, serta ketahanan mental yang prima. Pada fase genting ini, mahasiswa dihadapkan pada "badai" tekanan yang datang dari berbagai penjuru secara bersamaan, mulai dari tuntutan akademis untuk segera merampungkan skripsi atau tugas akhir, dinamika hubungan yang fluktuatif dengan dosen pembimbing, hingga kecemasan mendalam mengenai ketidakpastian masa depan pasca kelulusan. Transisi menuju dunia kerja profesional sering kali menjadi momok menakutkan yang meningkatkan risiko kerentanan psikologis pada kelompok ini. Beban tersebut semakin berat karena mahasiswa tidak hanya memikul tanggung jawab penyelesaian studi semata, melainkan juga harus berhadapan dengan ekspektasi tinggi dari orang tua, keterbatasan kondisi finansial yang mungkin menipis, serta kebingungan dalam menentukan arah karier di tengah persaingan global yang ketat (ID, 2024; Prasetyo & Triwahyuni, 2022).

Dalam tinjauan psikologi pendidikan, kemampuan mengelola perasaan atau yang dikenal sebagai regulasi emosi dipahami sebagai salah satu mekanisme pertahanan diri atau *coping mechanism* yang sangat vital untuk membantu individu bertahan di tengah gempuran stres. Merujuk pada model proses regulasi emosi yang dikembangkan oleh para ahli, dijelaskan bahwa penggunaan strategi regulasi yang adaptif, seperti strategi penilaian kembali secara kognitif atau *cognitive reappraisal*, diyakini memiliki kekuatan transformatif (AR & Razak, 2023; Sakina, 2020; Wiguna et al., 2024). Strategi ini bekerja dengan cara membantu individu menafsirkan kembali situasi yang menekan sebelum respons emosional negatif terbentuk sepenuhnya dalam pikiran mereka. Dengan mengubah cara pandang terhadap pemicu stres, mahasiswa diharapkan mampu mengelola gejolak emosi mereka secara jauh lebih efektif, sehingga dampak buruk dari stres dapat diminimalisir atau direddam. Berdasarkan kerangka pemikiran teoretis ini, muncul sebuah asumsi ideal bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik seharusnya akan memiliki tingkat kekebalan yang lebih tinggi terhadap tekanan, yang tercermin dari tingkat stres akademik yang cenderung lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak mampu meregulasi emosinya (Messina et al., 2025; rani, 2025).

Meskipun asumsi teoretis terdengar sangat logis dan menjanjikan, penelusuran terhadap berbagai temuan empiris di lapangan justru menunjukkan realitas yang membingungkan dan tidak konsisten. Terdapat divergensi atau perbedaan hasil yang mencolok antara satu penelitian dengan penelitian lainnya mengenai hubungan antara regulasi emosi dan tingkat stres. Sebagian studi memang memberikan dukungan kuat terhadap adanya hubungan negatif, di mana semakin baik kemampuan regulasi emosi seseorang, maka semakin rendah pula stres yang dirasakannya. Namun, fakta ilmiah lain justru mengungkapkan hal yang bertolak belakang, di mana beberapa penelitian gagal menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Bahkan, yang lebih mengejutkan, terdapat temuan yang menunjukkan adanya korelasi positif, yang berarti upaya meregulasi emosi justru beriringan dengan peningkatan stres. Adanya ketidaksesuaian atau inkonsistensi data ini memberikan gambaran jelas bahwa dinamika pengelolaan emosi dalam situasi bertekanan tinggi seperti pengeraan skripsi merupakan



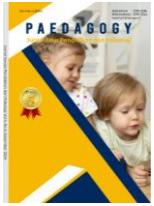
fenomena kompleks yang belum sepenuhnya dapat dipetakan atau dipahami secara tunggal (Sakina, 2020; Sefriantina et al., 2023).

Salah satu perspektif teoritis yang dapat digunakan untuk mengurai benang kusut inkonsistensi tersebut adalah melalui konsep kelelahan ego atau *ego depletion*. Dalam teori ini, dijelaskan bahwa setiap individu sejatinya memiliki sumber daya diri atau *active self* yang kapasitasnya bersifat terbatas, layaknya baterai yang bisa habis jika terus digunakan. Dalam konteks penggeraan tugas akhir yang sangat menuntut, mahasiswa diharuskan untuk mengerahkan fokus kognitif yang sangat tinggi dalam jangka waktu yang panjang dan melelahkan. Ketika sumber daya mental ini terkuras untuk berpikir keras, upaya tambahan untuk terus-menerus mengatur dan menekan emosi negatif justru dapat menjadi bumerang. Usaha regulasi emosi itu sendiri membutuhkan energi mental, sehingga ketika energi tersebut habis, kemampuan mahasiswa untuk tetap fokus menjadi berkurang. Akibatnya, alih-alih menjadi tenang, upaya keras untuk meregulasi diri di tengah kelelahan kognitif justru dapat menguras sisa energi mental yang ada, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan kerentanan dan memperparah tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa.

Meninjau lebih spesifik pada konteks lingkungan akademik di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW), terdapat karakteristik unik yang membedakannya dengan institusi lain. Penelitian terdahulu di lingkungan ini mengindikasikan bahwa proses penyelesaian tugas akhir sering kali menjadi sumber kelelahan mental yang ekstrem atau *burnout* yang memiliki pola unik. Strategi coping yang secara umum dianggap efektif bagi mahasiswa di tempat lain, ternyata tidak selalu terbukti manjur atau efektif ketika diterapkan oleh mahasiswa di kampus ini. Hal ini kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor-faktor kontekstual seperti sistem bimbingan yang berlaku, budaya akademik yang tertanam, serta standar kelulusan fakultas yang ketat. Semua elemen eksternal ini turut berperan dalam memodifikasi bagaimana regulasi emosi berinteraksi dengan tingkat stres yang dirasakan. Budaya akademik yang kompetitif atau sistem administrasi yang kompleks dapat menjadi variabel moderator yang mengubah efektivitas regulasi emosi, membuat mahasiswa tingkat akhir di UKSW menghadapi tantangan psikologis yang berlapis dalam upaya mereka mencapai gelar sarjana.

Kesenjangan antara kondisi ideal yang diharapkan—di mana regulasi emosi berfungsi sebagai perisai pelindung—dan kenyataan di lapangan yang penuh dengan inkonsistensi temuan serta potensi efek *ego depletion*, menciptakan sebuah ruang masalah yang perlu diteliti lebih lanjut. Di satu sisi, mahasiswa didorong untuk mengontrol emosi mereka agar tetap profesional dan produktif. Namun di sisi lain, dorongan tersebut mungkin justru membebani kapasitas mental mereka yang sudah berada di ambang batas akibat beban tugas akhir. Pertentangan antara kebutuhan untuk meregulasi emosi dan keterbatasan energi mental ini menjadi isu krusial yang sering luput dari perhatian. Apakah regulasi emosi benar-benar selalu menjadi solusi, ataukah pada titik tertentu justru menjadi beban tambahan? Pemahaman mengenai titik keseimbangan ini sangat penting agar intervensi psikologis yang diberikan kepada mahasiswa tidak salah sasaran. Tanpa pemahaman yang utuh, saran untuk "lebih sabar" atau "lebih tenang" bisa jadi justru kontraproduktif bagi mahasiswa yang sumber daya mentalnya sudah terkuras habis.

Berangkat dari latar belakang permasalahan yang kompleks serta adanya celah penelitian atau *research gap* yang telah diidentifikasi tersebut, penelitian ini hadir dengan urgensi yang kuat. Peneliti bermaksud untuk menelusik secara mendalam bagaimana sebenarnya pola hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada populasi spesifik, yaitu mahasiswa tingkat akhir di UKSW yang sedang berjuang menyusun tugas akhir.



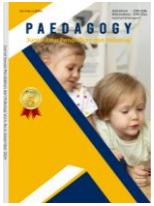
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kejelasan baru di tengah simpang siur temuan sebelumnya, dengan mempertimbangkan konteks lokal yang khas. Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada upayanya untuk memotret fenomena psikologis ini tidak hanya dari kacamata teori umum, tetapi juga mengintegrasikan kemungkinan pengaruh konteks akademik lokal dan beban kognitif yang spesifik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang berharga bagi pengembangan ilmu psikologi pendidikan, serta menjadi landasan bagi perancangan program dukungan kesehatan mental yang lebih tepat guna dan efektif bagi mahasiswa tingkat akhir di masa mendatang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain non-eksperimental berjenis korelasional untuk menguji hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi terhadap subjek penelitian. Fokus utama studi adalah menganalisis korelasi antara kemampuan regulasi emosi sebagai variabel independen dan tingkat stres akademik sebagai variabel dependen. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) dari berbagai angkatan, khususnya mereka yang sedang dalam tahap penyelesaian tugas akhir. Mengingat keterbatasan akses terhadap data populasi secara menyeluruh, peneliti menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *snowball sampling*. Teknik ini memungkinkan peneliti menjaring responden secara berantai melalui jejaring sosial mahasiswa, dimulai dari partisipan awal yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu mahasiswa angkatan 2022 ke bawah yang sedang mengerjakan skripsi. Proses pengambilan data dilakukan secara daring selama dua minggu, terhitung mulai tanggal 21 Mei hingga 3 Juni 2025, dengan memanfaatkan formulir digital yang disebarluaskan melalui berbagai platform media sosial.

Instrumen pengumpulan data terdiri dari dua skala psikologis yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengukur variabel stres akademik, peneliti menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* (PASS) yang mengukur tiga dimensi utama tekanan akademik, yaitu ekspektasi akademik, beban kerja dan ujian, serta persepsi diri akademik. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* lima poin dengan 15 butir pernyataan yang valid. Sementara itu, untuk variabel regulasi emosi, digunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Skala ini terdiri dari sepuluh butir pernyataan yang mengukur dua strategi utama regulasi emosi, yakni penilaian kembali secara kognitif (*cognitive reappraisal*) dan supresi ekspresi (*expressive suppression*). Kedua instrumen tersebut telah melalui uji psikometrik yang menunjukkan konsistensi internal yang memadai, dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* berada pada kategori baik dan dapat diterima untuk pengukuran variabel psikologis pada populasi mahasiswa.

Data yang terkumpul dari 200 responden kemudian diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik *IBM SPSS* versi 24. 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. 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.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 200 mahasiswa tingkat akhir UKSW yang sedang menyusun tugas akhir. Berdasarkan pada data demografis, dominasi partisipan adalah perempuan sebanyak 137 mahasiswa (68,5%) dan mayoritas berasal dari angkatan 2021 sebanyak 143 mahasiswa (71,5%). Ditinjau berdasarkan asal fakultas, sebagian besar partisipan merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi (74%), sedangkan sisanya (26%) tersebar dari berbagai fakultas lain.

Secara deskriptif, data statistik terkait regulasi emosi dan stres akademik dapat dilihat dalam Tabel 1. Data tersebut memberikan gambaran terkait sebaran skor minimum, maksimum serta rata-rata (*mean*) dari partisipan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variable.	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Regulasi Emosi	200	29	70	52,02	7,25
Stres Akademik	200	23	75	44,98	8,09

Tabel 1 menunjukkan jika rata-rata skor regulasi emosi partisipan ada pada angka 52,02, dan pada stres akademik pada angka 44,98. Setelah memastikan data tersebut memenuhi asumsi normalitas ($p > 0,05$) dan linearitas ($p < 0,05$), selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* yang dapat disimak pada Tabel 2.

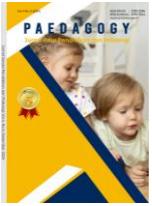
Tabel 2. Hasil uji Korelasi Pearson

Variable.	Korelasi (r)	Signifikansi (p)	Koefisien Determinasi (R^2)
Regulasi Emosi - Stres Akademik	0,178*	0,012	0,032

Berdasarkan hasil analisis Tabel 2, menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,178 dengan nilai signifikansi (p) 0,012. Karena nilai $p < 0,05$, maka hipotesis nol ditolak. Hal tersebut berarti dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik. Arah hubungan yang positif menunjukkan jika semakin tinggi skor regulasi emosi, semakin tinggi juga persepsi stres akademik yang dilaporkan, meskipun kekuatan pada hubungan ini tergolong lemah. Nilai R^2 yaitu 0,032 menunjukkan bahwa regulasi emosi hanya memberikan kontribusi sebesar 3,2% terhadap variabel stres akademik.

Pembahasan

Analisis mendalam terhadap data penelitian yang melibatkan 200 mahasiswa tingkat akhir di Universitas Kristen Satya Wacana memberikan gambaran empiris mengenai dinamika psikologis selama pelaksanaan tugas akhir. Berdasarkan karakteristik demografis, partisipan didominasi oleh perempuan dan mayoritas berasal dari Fakultas Psikologi, yang memberikan warna tersendiri pada hasil penelitian ini. Temuan statistik utama menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik, ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,178. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi upaya mahasiswa dalam meregulasi emosi mereka, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakan. Meskipun hubungan ini tergolong lemah, arah korelasi yang positif ini menjadi anomali menarik karena bertentangan dengan asumsi umum bahwa kemampuan mengelola



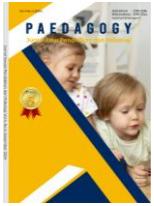
emosi seharusnya menurunkan tingkat tekanan mental. Fenomena ini menggambarkan bahwa pada mahasiswa tingkat akhir, aktivitas meregulasi emosi mungkin bukan berfungsi sebagai peredam stres, melainkan hadir sebagai respons aktif yang berjalan beriringan dengan tekanan akademik yang tinggi (Cahyani & Triyono, 2025; Satwika et al., 2025).

Temuan mengenai hubungan positif antara kedua variabel ini menantang pandangan teoritis konvensional yang biasanya menempatkan regulasi emosi sebagai faktor protektif terhadap tekanan psikologis. Meskipun hipotesis awal dan berbagai literatur sebelumnya sering menyatakan bahwa regulasi emosi efektif menurunkan stres, data dalam penelitian ini justru sejalan dengan temuan studi lain yang menyoroti konteks beban akademik ekstrem. Rendahnya koefisien determinasi yang hanya menyentuh angka 3,2% menegaskan bahwa regulasi emosi hanya memegang peranan sangat kecil dalam variabilitas stres akademik mahasiswa. Artinya, sebagian besar pemicu stres yang dialami mahasiswa penyusun skripsi bukan berasal dari ketidakmampuan internal dalam mengelola perasaan, melainkan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang lebih dominan di luar variabel regulasi emosi. Hal ini mengisyaratkan bahwa dalam situasi tekanan tinggi seperti skripsi, kemampuan internal individu untuk menata emosi sering kali kalah kuat dibandingkan besarnya tuntutan situasi yang dihadapi (Sahrani & Hungsie, 2025; Sari et al., 2020; Warohmah, 2023).

Fenomena tingginya stres yang berbarengan dengan tingginya regulasi emosi dapat dijelaskan secara komprehensif melalui perspektif model transaksional stres. Dalam konteks penggeraan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada serangkaian tuntutan eksternal yang masif, mulai dari tenggat waktu yang ketat, revisi berulang, hingga dinamika hubungan dengan dosen pembimbing. Ketika mahasiswa mempersepsi bahwa tuntutan-tuntutan tersebut melampaui sumber daya atau kapasitas yang mereka miliki, maka stres menjadi respons yang tidak terelakkan. Dalam kondisi ketimpangan antara beban tugas dan kapasitas diri ini, upaya regulasi emosi yang dilakukan mahasiswa mungkin hanya berfungsi sebagai mekanisme bertahan sementara dan bukan sebagai solusi penyelesaian masalah. Mahasiswa terus berusaha menata perasaan mereka agar tetap bisa bekerja, namun karena sumber tekanan eksternal terus menekan tanpa henti, tingkat stres yang dilaporkan tetap tinggi meskipun upaya regulasi telah dilakukan secara maksimal (Bay et al., 2025; Febrianti et al., 2020; Hasibuan et al., 2025; Kirana et al., 2022; Sari & Rahayu, 2022).

Analisis lebih lanjut menggunakan pendekatan teori *ego depletion* dan konsep *cognitive load* memberikan perspektif yang logis mengenai mengapa upaya regulasi emosi justru dapat membebani mahasiswa. Proses penyusunan tugas akhir adalah aktivitas intelektual yang menuntut energi mental yang sangat besar untuk berpikir kritis, menulis, dan menganalisis data. Di saat yang bersamaan, proses meregulasi emosi negatif—seperti menahan kecemasan atau memotivasi diri sendiri—juga mengonsumsi sumber daya kognitif yang sama. Ketika mahasiswa harus membagi energi mental mereka untuk mengerjakan skripsi sekaligus mengatur emosi secara intens, terjadi kelelahan mental atau penumpukan beban kognitif. Akibatnya, upaya keras untuk tetap tenang dan teregulasi justru berkontribusi pada kelelahan psikologis yang bermanifestasi sebagai stres akademik. Hal ini menjelaskan mengapa mahasiswa yang sangat berusaha mengontrol emosinya justru tercatat memiliki tingkat stres yang tinggi, karena proses regulasi itu sendiri menjadi beban tambahan bagi mental mereka (Djonga et al., 2025; Sahrani & Hungsie, 2025; Saing et al., 2025; Sari & Rahayu, 2022).

Karakteristik sampel yang sebagian besar merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi memberikan dimensi interpretasi yang unik terkait tingginya skor pada kedua variabel. Sebagai individu yang mempelajari perilaku manusia dan proses mental, mahasiswa psikologi



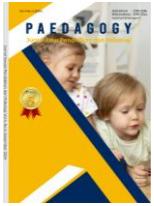
cenderung memiliki tingkat *self-awareness* atau kesadaran diri yang lebih tajam dibandingkan mahasiswa jurusan lain. Latar belakang pendidikan ini membuat mereka lebih peka dalam mengenali gejolak emosi yang sedang terjadi dalam diri mereka serta menyadari upaya-upaya yang mereka lakukan untuk mengatasinya. Tingginya skor regulasi emosi dan stres akademik yang muncul bersamaan bisa jadi merupakan refleksi dari kejujuran dan keakuratan mereka dalam melakukan introspeksi diri. Mereka secara sadar mengakui bahwa mereka sedang tertekan, dan pada saat yang sama, mereka juga sadar bahwa mereka sedang berjuang keras menerapkan strategi regulasi emosi yang telah mereka pelajari, meskipun dampaknya belum tentu menghilangkan stres tersebut sepenuhnya.

Implikasi praktis dari penelitian ini menekankan bahwa intervensi untuk menurunkan stres pada mahasiswa tingkat akhir tidak bisa hanya bertumpu pada pelatihan pengelolaan emosi semata. Mengingat regulasi emosi terbukti tidak signifikan meredam stres dalam konteks ini, pendekatan yang lebih efektif harus menyasar pada sumber masalah utamanya. Strategi *problem-focused coping* menjadi jauh lebih relevan untuk diterapkan dibandingkan sekadar *emotion-focused coping*. Dukungan yang dibutuhkan mahasiswa bukan hanya sekadar motivasi atau teknik relaksasi, melainkan bantuan teknis yang konkret seperti manajemen waktu yang terstruktur, bimbingan akademik yang intensif, serta pemecahan masalah tugas akhir secara bertahap. Dengan mengurangi ambiguitas dan beban tugas melalui strategi yang berpusat pada masalah, beban kognitif mahasiswa dapat berkurang, yang pada akhirnya akan lebih efektif dalam menurunkan tingkat stres dibandingkan hanya meminta mereka untuk bersabar atau mengatur perasaan.

Penelitian ini tentu memiliki keterbatasan yang perlu dipertimbangkan secara cermat dalam menafsirkan generalisasi hasil. Penggunaan desain penelitian *cross-sectional* membatasi kemampuan peneliti untuk melihat hubungan sebab-akibat yang pasti atau perubahan dinamika emosi dari waktu ke waktu. Data yang diambil hanya memotret kondisi psikologis mahasiswa pada satu titik waktu tertentu, sehingga tidak dapat menggambarkan fluktuasi stres yang mungkin terjadi sepanjang semester. Selain itu, homogenitas sampel yang terlalu terpusat pada satu disiplin ilmu tertentu membatasi keberlakuan hasil ini pada populasi mahasiswa dengan latar belakang keilmuan yang berbeda. Penelitian selanjutnya sangat disarankan untuk menerapkan metode *longitudinal* guna memantau pola stres dan regulasi emosi secara berkala, serta memperluas variasi sampel agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan namun lemah antara regulasi emosi dan stres akademik pada 200 mahasiswa tingkat akhir di UKSW, dengan sumbangan efektif yang hanya mencapai angka 3,2 persen. Temuan anomali ini menantang asumsi teoritis konvensional karena menunjukkan fakta bahwa semakin keras upaya mahasiswa dalam meregulasi emosi mereka, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dilaporkan. Fenomena kontraintuitif ini dapat dijelaskan secara komprehensif melalui perspektif beban kognitif dan teori kelelahan ego atau ego depletion, di mana proses penggerakan tugas akhir yang sangat menuntut energi mental berjalan beriringan dengan upaya intens untuk menata gejolak perasaan. Ketika sumber daya kognitif mahasiswa terkuras habis untuk aktivitas intelektual menyusun skripsi, upaya tambahan untuk terus-menerus meregulasi emosi justru bertransformasi menjadi beban mental baru yang memperparah kelelahan psikologis. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam situasi bertekanan tinggi atau high-stakes, kemampuan regulasi

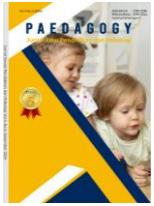


emosi internal tidak berfungsi sebagai peredam stres yang efektif, melainkan hanyalah respons reaktif yang berjalan paralel dengan besarnya tekanan eksternal yang harus dihadapi.

Mengingat rendahnya koefisien determinasi yang ditemukan, penelitian ini menegaskan bahwa regulasi emosi hanya memegang peranan minor dalam variabilitas stres akademik, sehingga intervensi kampus yang semata-mata berfokus pada pengelolaan perasaan atau emotion-focused coping dinilai kurang memadai. Implikasi praktis dari studi ini mendesak perlunya pergeseran pendekatan layanan mahasiswa menuju strategi yang berpusat pada masalah atau problem-focused coping, seperti pelatihan manajemen waktu yang terstruktur, teknis penulisan, serta peningkatan kualitas bimbingan akademik untuk mengurangi ambiguitas tugas akhir. Dukungan teknis yang menyasar sumber stres utama terbukti lebih relevan untuk meringankan beban kognitif mahasiswa dibandingkan sekadar memberikan motivasi atau teknik relaksasi. Selain itu, karakteristik sampel yang didominasi mahasiswa psikologi dengan kesadaran diri tinggi menyarankan agar penelitian selanjutnya memperluas diversitas disiplin ilmu dan menerapkan metode longitudinal. Langkah metodologis ini sangat krusial untuk memvalidasi dinamika fluktuasi stres dan regulasi emosi seiring progres penyelesaian tugas akhir, guna merancang sistem dukungan kesehatan mental di perguruan tinggi yang lebih holistik, adaptif, dan tepat sasaran bagi mahasiswa tingkat akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Ar, M., & Razak, A. (2023). Gambaran kecemasan penyintas COVID-19. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.51878/healthy.v2i1.1962>
- Bay, N. C. Y., Panis, M. P., Artati, M., & Lerik, M. D. C. (2025). Hubungan stres akademik dengan persepsi kemampuan berpikir kritis pada mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Nusa Cendana Kupang. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(4), 1709. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.7367>
- Cahyani, W. N., & Triyono, T. (2025). Kesiapsiagaan psikologis dewasa akhir di daerah rawan bencana erupsi Merapi. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 622. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4728>
- Djonga, Y. C., Anakaka, D. L., Aipipidely, D., & Wijaya, R. (2025). Regulasi emosi dan kecemasan akademik siswa kelas XII di SMAN 3 Kota Kupang. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(4), 1774. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.7474>
- Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic hardiness pada mahasiswa aktivis dan mahasiswa yang bekerja. *Psyche 165 Journal*, 79. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i1.65>
- Hasibuan, H. P. Z., Monisca, L., Ginting, L., & Saragih, V. G. (2025). Pengaruh gaya hidup tidak sehat dan tingkat stres terhadap kesehatan mental pada mahasiswi di Kota Medan. *PAEDAGOGY Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 5(4), 1639. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v5i4.8113>
- Id, D. A. (2024). Persepsi mahasiswa tentang harapan orang tua terhadap pendidikan dan ketakutan akan kegagalan. *Educational Psychology Journal*, 1(1), 62. <https://doi.org/10.15294/epj.v1i1.9812>
- Kirana, A., Agustini, A., & Rista, E. (2022). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Provitae Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>



- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: Exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, 16, 1536951. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Prasetyo, C. E., & Triwahyuni, A. (2022). Gangguan psikologis pada mahasiswa jenjang sarjana: Faktor-faktor risiko dan protektif. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 56. <https://doi.org/10.22146/gamajop.68205>
- Rani, S. R. (2025). Studying the impact of anxiety, stress, and emotion on academic performance: A systematic review. *Journal of Social Humanity and Education*, 5(2), 131. <https://doi.org/10.35912/jshe.v5i2.2437>
- Sahrani, R., & Hungsie, O. G. (2025). Kebijaksanaan mahasiswa dengan impostor syndrome: Peran resiliensi akademik dan harga diri. *CENDEKIA Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 5(2), 680. <https://doi.org/10.51878/cendekia.v5i2.4850>
- Saing, N. M. T., Sitindaon, D. M., Sagala, P. N., Sinaga, D., & Silalahi, L. G. L. (2025). Pengaruh tugas KKNI terhadap kualitas tidur dan produktivitas mahasiswa manajemen konstruksi Universitas Negeri Medan angkatan 2023. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(1), 385. <https://doi.org/10.51878/science.v5i1.4685>
- Sakina, M. W. R. (2020). Peningkatan perkembangan sosial dan emosional melalui pemberian terapi bermain pada usia prasekolah. *Psikodidaktika Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 65. <https://doi.org/10.32663/psikodidaktika.v5i1.1224>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa Sekolah Tinggi Teologi (STT) Sola Gratia. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 731. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>
- Sefriantina, S., Purwaningtyas, D. R., & Dhanny, D. R. (2023). Hubungan tingkat kecukupan kalium, kalsium, magnesium, tingkat stres, depresi dan anxiety serta kualitas tidur dengan tekanan darah pada usia dewasa akhir di Sawangan Depok. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(1), 10. <https://doi.org/10.24853/mujg.4.1.10-22>
- Warohmah, M. (2023). Pengaruh persepsi atas pendekatan humanistik dan kecemasan belajar terhadap kemampuan pemecahan masalah statistika. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 3(3), 194. <https://doi.org/10.51878/science.v3i3.2466>
- Wiguna, I. G. R. P., Wati, W., & Marianto, M. (2024). Pendekatan terintegrasi hipnoterapi dan cognitive behavioral therapy dalam penanganan pasien jiwa. *HEALTHY Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(2), 133. <https://doi.org/10.51878/healthy.v3i2.3435>