



Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi

Intan Salfina

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: intansalfina8@gmail.com, fadhillyusri@gmail.com

Abstract. *Academic stress among senior undergraduates is a common problem resulting from the demands of completing a thesis, academic pressure, and uncertainty about the future. These conditions can affect students' mental health, motivation to learn, and academic success. This study aims to determine the influence of emotional regulation and perceptions of social support on the academic stress of students currently writing their theses. The research method employed a quantitative approach with a cross-sectional survey design. The sample consisted of 197 active undergraduate students currently working on their theses, selected using accidental sampling. Data collection was conducted via Google Forms using the Student-life Stress Inventory (SIS), the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Data analysis used multiple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics 22. The results showed that emotion regulation did not have a significant effect on academic stress with a significance value of 0.924, while perceived social support had a significant effect with a significance value of 0.008. Simultaneously, both variables contributed 3.6% to students' academic stress. In conclusion, social support plays a more important role in reducing academic stress among senior students compared to emotional regulation.*

Keywords: *Emotional Regulation, Social Support, Stress*

Abstrak. Stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi permasalahan yang sering muncul akibat tuntutan penyelesaian skripsi, tekanan akademik, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi ini dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan keberhasilan studi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 197 mahasiswa aktif program sarjana yang sedang menempuh skripsi, dipilih menggunakan teknik accidental sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui Google Form dengan instrumen Student-life Stress Inventory (SIS), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), dan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics 22. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi 0,924, sedangkan persepsi dukungan sosial berpengaruh signifikan dengan nilai signifikansi 0,008. Secara simultan kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 3,6% terhadap stres akademik mahasiswa. Kesimpulannya, dukungan sosial memiliki peran penting dalam menurunkan stres akademik mahasiswa tingkat akhir dibandingkan regulasi emosi.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Dukungan Sosial, Stres

PENDAHULUAN

Fase akhir perkuliahan merupakan periode yang sarat dengan tuntutan akademik dan tekanan psikologis bagi mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan skripsi, memenuhi target kelulusan, serta mempersiapkan diri menghadapi dunia kerja yang kompetitif. Kondisi tersebut sering memunculkan stres akademik yang ditandai dengan kecemasan, kelelahan emosional, gangguan konsentrasi, hingga penurunan motivasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir lebih rentan mengalami stres dibandingkan mahasiswa pada semester awal karena adanya tekanan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Selain itu, ekspektasi keluarga, persaingan antarteman sebaya, serta ketidakpastian masa depan turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Menurut penelitian oleh (Zalma et al., 2025), stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dapat memengaruhi aspek biologis maupun psikososial mahasiswa, terutama ketika menghadapi penyelesaian skripsi dan transisi menuju dunia kerja.

Fenomena meningkatnya stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi isu yang semakin banyak ditemukan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Mahasiswa sering mengalami tekanan akibat kesulitan menentukan judul penelitian, keterbatasan referensi, revisi yang berulang dari dosen pembimbing, serta tuntutan untuk segera lulus tepat waktu. Penelitian oleh (Fauziah & Kelly, 2023) menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala stres seperti cemas, sulit tidur, kelelahan mental, dan penurunan produktivitas akademik ketika menyusun skripsi. Selain itu, (Marfuatunnisa & Sandjaja, 2023) menjelaskan bahwa rendahnya resiliensi akademik dan minimnya perilaku *academic help-seeking* dapat memperparah stres akademik mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan hanya berkaitan dengan beban akademik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis dan dukungan sosial di lingkungan mahasiswa.

Kajian mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir menjadi penting karena dampaknya tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berpengaruh terhadap kualitas akademik, motivasi belajar, dan keberhasilan penyelesaian studi. Stres akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan prokrastinasi akademik, penurunan prestasi, hingga risiko keterlambatan kelulusan. Penelitian oleh (Enindari & Nurmala, 2024) menunjukkan bahwa strategi coping memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian (Husniah & Fauzi, 2023) menjelaskan bahwa pendekatan *emotion focused coping* melalui layanan konseling individual mampu membantu mahasiswa mengurangi tingkat stres akademik yang dialami selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, diperlukan upaya identifikasi faktor-faktor penyebab stres

akademik serta strategi penanganan yang efektif agar mahasiswa mampu menyelesaikan studi secara optimal dan menjaga kesehatan mentalnya.

Penelitian mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir telah banyak dilakukan, namun sebagian besar masih berfokus pada gambaran tingkat stres atau hubungan satu variabel tertentu, seperti dukungan sosial, coping strategy, dan prokrastinasi akademik. Penelitian sebelumnya juga cenderung menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif sehingga belum banyak mengulas secara komprehensif mengenai faktor determinan, implikasi psikologis, dan strategi mitigasi stres akademik berdasarkan sintesis literatur terbaru. Selain itu, masih terbatas penelitian yang mengintegrasikan faktor internal dan eksternal mahasiswa secara bersamaan dalam memahami dinamika stres akademik pada fase akhir perkuliahan. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperluas kajian mengenai faktor-faktor penyebab stres akademik, dampak yang ditimbulkan, serta strategi penanganan yang relevan dan aplikatif bagi mahasiswa tingkat akhir di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional dan jenis penelitian eksplanatori yang bertujuan menjelaskan pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form yang disebarakan melalui aplikasi pesan instan dan media sosial. Instrumen penelitian terdiri atas informed consent, identitas responden, serta skala penelitian. Partisipan penelitian merupakan mahasiswa aktif program sarjana di perguruan tinggi negeri maupun swasta yang sedang menempuh mata kuliah skripsi. Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan jenis accidental sampling. Penentuan jumlah minimal sampel dilakukan menggunakan perangkat lunak G*Power 3.1.9.7 melalui metode *A priori power analysis* dengan model *multiple regression: fixed model, R² deviation from zero*, sehingga diperoleh minimal sampel sebanyak 68 partisipan. Penelitian ini melibatkan 197 partisipan yang didominasi perempuan sebanyak 160 orang (81,2%) dan laki-laki sebanyak 37 orang (18,8%). Mayoritas partisipan berusia 21 tahun sebanyak 124 mahasiswa (62,9%) dan sebagian besar merupakan mahasiswa angkatan 2018 yang sedang menempuh semester tujuh sebanyak 171 mahasiswa (86,8%).

Pengukuran variabel stres akademik menggunakan *Student-life Stress Inventory* (SIS) milik Gadzella (1994) yang telah diadaptasi dan dimodifikasi sesuai konteks penelitian dengan reliabilitas $\alpha = 0,909$. Instrumen ini terdiri atas 44 item valid dengan lima pilihan skala Likert. Variabel regulasi emosi diukur menggunakan *Emotion Regulation Questionnaire* (ERQ) milik

Gross (1998) yang diadaptasi oleh Kusuma (2020) dengan reliabilitas $\alpha = 0,864$ dan terdiri atas 10 item. Sementara itu, variabel persepsi dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) milik Zimet dkk. (1988) yang telah diadaptasi oleh Putri (2020) dengan reliabilitas $\alpha = 0,85$ dan terdiri atas 12 item. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Sebelum analisis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas, linearitas, homokedastisitas, dan multikolinearitas. Hasil pengujian menunjukkan bahwa data memenuhi seluruh asumsi klasik sehingga layak dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 22 for Windows.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini partisipan yang didapat sebanyak 197 mahasiswa dengan persentase 81,2% perempuan dan 18,8% laki-laki. Nilai yang diketahui dalam uji deskriptif di antaranya; mean, standard deviasi, nilai minimum, dan nilai maksimum. Diketahui melalui uji deskriptif bahwa variabel regulasi emosi memiliki nilai ($M = 51,6$; $SD=7,84$; $Min=32$; $Max=70$), variabel persepsi dukungan sosial $M = 58,6$ $SD = 13,83$ $Min=23$; $Max=84$), dan variabel stres akademik ($M = 140,6$; $SD= 26,85$; $Min=66$; $Max 201$). Berdasarkan hasil analisis deskriptif didapatkan tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mayoritas memiliki tingkat sedang sebanyak 135 mahasiswa, tingkat rendah sebanyak 27 mahasiswa, dan tinggi sebanyak 35 mahasiswa. Pada variabel regulasi emosi mayoritas mahasiswa dalam kategori sedang yaitu sebanyak 140 mahasiswa, rendah sebanyak 20 mahasiswa dan tinggi sebanyak 37 mahasiswa. Selanjutnya, pada variabel persepsi dukungan sosial mayoritas partisipan dalam kategori sedang sebanyak 132 mahasiswa, rendah sebanyak 29 mahasiswa, dan tinggi sebanyak 36 mahasiswa.

Hasil uji parsial dari berdasarkan analisis linear berganda menunjukkan bahwa regulasi emosi tidak memiliki nilai signifikan, yaitu 0,924. Sedangkan, persepsi dukungan sosial memiliki nilai signifikan 0,008. Secara bersama-sama, ditemukan bahwa nilai ($F(2, 194) = 3,646$; $R^2 = 0.036$) yang berarti regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menyumbang pengaruh sebesar 3,6% terhadap stres akademik. Sedangkan 96,4% sisanya dijelaskan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Hasil penelitian ini adalah tidak ditemukan pengaruh signifikan pada variabel regulasi emosi terhadap stres akademik. Hal ini dibuktikan berdasarkan nilai signifikansi sebesar 0,924. Tingkat regulasi emosi yang dimiliki oleh partisipan penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mayoritas berada di tingkat sedang dengan jumlah 140 mahasiswa atau 71%. Sedangkan pada kategori tinggi dan rendah berturut-turut adalah 18,8% dan 10,2%. Hasil tersebut

menunjukkan bahwa tinggi rendahnya regulasi emosi yang dimiliki tidak berpengaruh terhadap stres akademik yang dirasakan. (Rachmawati & Cahyanti, 2021) mendukung hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa regulasi emosi dan stres akademik tidak memiliki hubungan secara signifikan. Kemungkinan hasil tersebut dikarenakan terdapat faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

(Aprilia & Yoenanto, 2020) menjelaskan bahwa individu merasakan emosi karena suatu peristiwa dan hanya ketika peristiwa tersebut dirasa signifikan. Signifikan dalam hal ini ketika peristiwa tersebut memiliki stress akademik. Mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial yang didapatkan cenderung menunjukkan tingkat stres yang rendah. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologisnya pula. Hal tersebut disebabkan persepsi dukungan sosial yang merupakan salah satu bentuk dukungan sosial dijadikan sebagai sumber koping yang dapat menurunkan tingkat stres. Salovey & Sluyter (1997) menyebutkan bahwa dukungan sosial dan perlindungan cenderung dicari oleh perempuan untuk mengelola emosi negatif yang dirasakan dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat mendukung hasil penelitian dimana berdasarkan data demografis partisipan penelitian mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 160 mahasiswa atau 81,2%.

Tingkat stres akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih didominasi pada level sedang, yaitu sebesar 68,5%. Hal ini sejalan dengan tingkat persepsi dukungan sosial yang berada pada level sedang pula, yaitu sebesar 67,1%. Dalam hal ini, mahasiswa memiliki ketahanan yang cukup dalam menangani distress mereka. Besarnya persepsi dukungan sosial yang mereka alami mampu menjadi tameng terhadap stres akademik yang dihadapi. Selain itu, dukungan yang dipersepsikan dari keluarga, teman sebaya, ataupun orang-orang yang dianggap spesial dapat menjadi pertahanan akan stres akademik yang dihadapi individu. Ketiga sumber persepsi dukungan sosial menjadi hal penting dalam mereduksi stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa. Hal ini juga dapat diamati dari data demografis penelitian dimana program studi yang dijalani oleh mahasiswa saat ini merupakan pilihan yang didukung oleh orang tua dengan jumlah 82 mahasiswa atau sebanyak 41,6%. Dukungan yang diberikan oleh orang tua yang merupakan keluarga dapat mengurangi stres akademik dalam perkuliahan individu. Mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial dari keluarga cenderung memiliki hubungan tinggi dengan kesejahteraan psikologis dimana hal ini dapat menurunkan tingkat stres akademik yang dialami (Gao, 2023).

Persepsi dukungan sosial dirasa lebih efektif dan merupakan suatu cara yang sehat untuk mengatasi stres akademik mahasiswa. Mereka yang merasa didukung juga akan merasa menjadi individu yang berarti selama ia menjalani perkuliahannya. Mahasiswa yakin bahwa keluarga, teman, maupun orang yang spesial benar-benar mendukung mereka saat mengalami stres

akademik.

KESIMPULAN

Pada penelitian ini regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Secara parsial variabel regulasi emosi tidak memiliki pengaruh secara signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sedangkan, persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah untuk bisa memulihkan nilai reliabilitas per aitem agar seluruh indikator pada alat ukur stres akademik terwakilkan. Selain itu, analisis tambahan juga bisa ditambahkan dengan menggunakan metode wawancara terkait stres akademik. Hal ini diperuntukkan agar data yang diperoleh mengenai stres akademik bisa lebih mendalam. Bagi instansi diharap dapat memfasilitasi dukungan sosial melalui significant others yaitu dosen pembimbing atau pihak akademik lain dengan memberikan kegiatan yang dapat memberikan edukasi mengenai tahap-tahap menyusun skripsi sebagai upaya untuk menurunkan stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2020). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Regulasi Emosi dan Persepsi Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Menyusun Skripsi*. 2(1), 19–30.
- Enindari, W. N., & Nurmala, S. (2024). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Studi tentang Hubungan Locus of Control dan Strategi Coping. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*. <https://doi.org/https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2023.015.01.4>
- Fauziyah, N., & Kelly, E. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Afeksi: Jurnal Psikologi*. <https://doi.org/https://doi.org/10.572349/afeksi.v2i2.995>
- Gao, X. (2023). *Academic stress and academic burnout in adolescents : a moderated mediating model*. June, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping Untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i1.10957>
- Marfuatunnisa, N., & Sandjaja, M. (2023). Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Indonesia Ditinjau Dari Academic Help-Seeking Dan Resiliensi Akademik. *Jurnal Diversita Desember*. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9356>

- Rachmawati, A., & Cahyanti, I. Y. (2021). Strategi Regulasi Emosi terhadap Stres Akademis selama Menjalani Kuliah Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>
- Zalma, A., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Gambaran Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir : Analisis Aspek Biologis dan Psikososial Berdasarkan Gender. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 4(4), 1891–1898.