



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental  
<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>  
e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

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

NAMIRA SALSABILA APRILIA & NONO HERY YOENANTO\*  
Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di beberapa perguruan tinggi di Indonesia dengan jumlah 197 partisipan. Pengumpulan data menggunakan metode survei dan alat ukur yang digunakan, antara lain *Emotion Regulation Questionnaire* milik Gross, *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* milik Zimet dkk., dan *Student-life Stress Inventory* milik Gadzella yang telah dimodifikasi. Data dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan nilai signifikansi 0,028 ( $p < 0,05$ ) dan nilai *R Square* menunjukkan skor sebesar 0,036 berarti regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menyumbang 3,6% terhadap stres akademik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa ditemukan adanya pengaruh negatif yang signifikan secara bersamaan terhadap regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

**Kata kunci:** mahasiswa akhir, persepsi dukungan sosial, regulasi emosi, stres akademik

### **ABSTRACT**

The aim of this study is to determine the influence amongst emotion regulation and perceived social support on academic stress in final year college students who are working on their thesis. The total of these participants is 197 final-year college students. The measuring instruments used for this study is Emotion Regulation Questionnaire by Gross, Multidimensional Scale of Perceived Social Support by Zimet et.al, and Student-life Stress Inventory by Gadzella that has been modified. Multiple regression has been used to analyse the data. The result shows a significant value of 0,028 ( $p < 0,05$ ), *R Square* shows a value of 0,036 means that emotion regulation and perceived social support contributed 3,6% of academic stress. Finally, the conclusion of this study shows that there is a significant correlation amongst emotion regulation and perceived social support on academic stress in final year college students who are working on their thesis.

**Keywords:** academic stress, emotion regulation, final year college student, perceived social support

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), 2022, Vol. 2(1), 19-30

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [nono.hery@psikologi.unair.ac.id](mailto:nono.hery@psikologi.unair.ac.id)



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>),

sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Salah satu komponen penting untuk menunjang kemajuan bangsa adalah pendidikan (Papilaya & Huliselan, 2016). Tercantum pada UU Sistem Pendidikan Nasional No. 20 Tahun 2003 BAB VI Pasal 14 dimana jenjang pendidikan formal di Indonesia sendiri terdiri dari pendidikan dasar, menengah, dan tinggi. Menurut PP Nomor 57 Tahun 2021, menyebutkan jenjang pendidikan merupakan tahapan pendidikan yang ditetapkan berdasarkan tujuan yang akan dicapai, kemampuan yang dikembangkan, dan tingkat perkembangan peserta didik. Berdasarkan pernyataan di atas, pendidikan tinggi adalah sebuah proses lanjutan dari pendidikan menengah dan merupakan merupakan jenjang akhir dalam pendidikan. Dalam penyelenggaraannya, pendidikan tinggi memiliki sebutan lain, yaitu perguruan tinggi yang didalamnya berupa institut atau universitas, politeknik, sekolah tinggi, dan pendidikan akademi (Hartaji, 2012, dalam Putri, 2020).

Perguruan tinggi memiliki komponen agar interaksi di dalamnya tetap berjalan. Salah satu komponen perguruan tinggi adalah mahasiswa (Papilaya & Huliselan, 2016). Banyak sekali definisi yang menggambarkan mahasiswa. Salah satunya adalah sebagai peserta didik yang mencari ilmu pada tingkat perguruan tinggi dan terdaftar secara resmi dalam data kependidikan (Wulan & Abdullah, 2014). Dengan kata lain, mahasiswa dituntut untuk menjalani tanggung jawabnya dalam perkuliahan di bidang akademik. Tanjung dkk. (2018) menyatakan bahwa dalam perkuliahan yang dijalani, mahasiswa memiliki tuntutan tanggung jawab akademik. Salah satu tanggung jawab mahasiswa adalah menuntaskan perkuliahan yang dijalani. Peraturan Mendikbud Nomor 49 Tahun 2017 menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki batas waktu untuk menyelesaikan studinya. Program Diploma 4 atau Sarjana memiliki batas waktu selama 4 sampai 5 tahun untuk menuntaskan pendidikannya. Pada penyelesaian studinya, mahasiswa harus memenuhi prasyarat untuk mendapat gelar sarjana, yaitu mengambil dan menyelesaikan mata kuliah skripsi (Safitri dkk., 2021).

Skripsi merupakan sebuah karya tulis oleh mahasiswa yang sedang menjalankan pendidikan tinggi dalam prosesnya mendapat gelar sarjana. Karya tulis tersebut bisa berupa pengembangan, studi penelitian, atau kajian kepustakaan terhadap suatu masalah sosial atau masalah penelitian (Roelyana & Listiyandini, 2016). Darmono & Hasan (2005, dalam Adyafnita & Khairani, 2019) menjelaskan bahwa skripsi identik dengan mahasiswa tingkat akhir yang ditulis di akhir masa studinya. Rentang usia 21-25 tahun biasanya didominasi oleh mahasiswa tingkat akhir dimana pada usia tersebut mereka akan merasakan perubahan yang dinamis (Roelyana & Listiyandini, 2016). Saat perubahan terjadi terlalu cepat, individu dapat mengalami stres karena ia tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan tersebut. Padahal kesejahteraan psikologis diperlukan saat menghadapi suatu perubahan yang dirasa terlalu cepat agar individu terhindar dari kondisi yang tidak menguntungkan (Utami dkk., 2020).

Roelyana & Listiyandini (2016) menyatakan bahwa dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa menjalani proses yang dinamis dimana mahasiswa kerap kali mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga menjadi pemicu stres. Stres yang berhubungan dengan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik masih menjadi sebuah masalah yang dapat mengganggu dan memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Reddy dkk., 2018). Saat akhir masa studinya, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studi yang juga merupakan salah satu pemicu stres akademik mahasiswa. Terdapat

beberapa hal memicu stres akademik bagi mahasiswa tingkat akhir. Newcomb-Anjo dkk. (2017) melaporkan bahwa di Universitas Kanada terdapat sebanyak 51% mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik. Ditemukan pula tingkat stres akademik di Universitas Negeri Semarang pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi sebesar 47.4% (Saputri & Sugiharto, 2020).

Barseli & Ifdil (2017) menyebutkan terdapat faktor internal dan eksternal yang memicu stres akademik. Faktor internal pemicu stres akademik, yaitu keyakinan, kepribadian, maupun pola pikir individu. Sedangkan faktor eksternal, yaitu tekanan untuk berprestasi, beban akademik yang semakin bertambah, dorongan dari lingkungan sekeliling, dan tekanan yang berasal dari orang tua. Hambatan-hambatan tersebut akhirnya membuat mahasiswa merasa terbebani dan kemudian memicu stres. Gadzella (1994) juga menjelaskan mengenai dimensi stres akademik dengan dari 2 aspek utama, yaitu stresor (frustrasi, tekanan, konflik, pemaksaan diri, dan perubahan) dan reaksi terhadap stresor (kognitif, fisik, perilaku, dan emosi). Stres akademik merupakan kondisi dimana perasaan cemas, pikiran tak terkontrol, tekanan fisik dan emosional, dan perasaan khawatir yang dirasakan oleh mahasiswa karena adanya tuntutan besar dalam hal akademik, baik dari dosen maupun orang tua untuk bisa menuntaskan tugasnya tepat waktu dengan hasil akhir yang baik. Peningkatan stres akademik biasanya terjadi saat ujian, perebutan peringkat, dan tugas akhir yang harus diselesaikan (O'Neill dkk., 2019).

Stres akademik yang dialami individu akan memunculkan reaksi yang berbeda seperti reaksi fisik, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Pernyataan tersebut diperjelas oleh Azizah & Satwika (2021), ketika individu menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi, reaksi yang ditimbulkan bisa berupa reaksi fisik, mudah lelah, berkeringat, menjadi lebih sensitif, dan menurunnya imun tubuh sehingga rentan terhadap sakit. Reaksi emosional juga mungkin terjadi yang bisa berupa rasa rendah diri, rasa cemas, mudah marah, sedih, atau bahkan kecewa. Mahasiswa yang memiliki tuntutan dalam pengerjaan skripsi cenderung memiliki rasa khawatir dan memiliki rasa ragu dalam menyelesaikannya. Hal ini memicu frustrasi individu dikarenakan keraguannya untuk bisa menuntaskan skripsi, sehingga membuat mahasiswa merasa putus asa dan bahkan merasa bahwa dirinya tidak lagi berharga. Hal tersebut menciptakan emosi yang dinamis bagi mahasiswa.

Pendidikan merupakan tempat dimana emosi dapat tercipta. Mahasiswa seringkali merasakan emosi positif, seperti menikmati pembelajaran, harapan untuk sukses, dan kebanggaan atas pencapaian yang didapat. Namun, tidak jarang pula emosi negatif muncul, seperti rasa marah terhadap tuntutan tugas, rasa takut untuk gagal, atau bahkan kebosanan dalam lingkup pendidikan (Corno & Anderman, 2015). Emosi-emosi tersebut akan sangat mungkin dirasakan oleh mahasiswa dalam pengerjaan skripsinya, baik emosi positif maupun emosi negatif. Emosi negatif berlebih yang dirasakan mahasiswa bisa menghalangi performa akademik, berkemungkinan mengalami *drop out*, dan memengaruhi kesehatan tubuh (Zeidner, 2015). Lebih parahnya, dampak dari emosi negatif tersebut dapat membuat mahasiswa berkemungkinan untuk bunuh diri akibat permasalahan akademik yang prevalensi angkanya meningkat tiap tahun (Westefeld dkk., 2015). Sebaliknya, emosi positif yang dirasakan mahasiswa merupakan jalan menuju pencapaian dan perkembangan diri yang nantinya emosi tersebut bisa membantu mahasiswa untuk mencapai tujuannya, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan permasalahan, dan juga memicu regulasi emosi. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut untuk bisa mengatur emosi yang mereka miliki untuk bisa mengatasi stres yang dimilikinya, dalam konteks ini adalah stres akademik. Kemampuan untuk mengatur emosi disebut sebagai regulasi emosi.

Dalam bukunya, Gross (2008) menyebutkan regulasi emosi merupakan sebuah proses dan kemampuan seseorang untuk mengatur pengalaman emosi mereka dalam keadaan sadar maupun tidak sadar. Kemampuan dalam menyaring emosi dan kemampuan untuk memilih strategi pengelolaan emosi yang

positif juga termasuk ke dalamnya. Saat individu merasakan sebuah emosi, cara mereka mengekspresikan dan bagaimana emosi tersebut kemudian muncul juga merupakan regulasi emosi (Gross, 1998). Kemampuan regulasi yang baik dapat mereduksi stres akademik yang dimiliki individu. Selaras dengan pernyataan dari Sari dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa hubungan negatif ditemukan antara regulasi emosi dan stres akademik. Sehingga, apabila individu memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi, maka akan berpengaruh terhadap rendahnya tingkat stres akademik. Kemampuan regulasi emosi akan membawa individu untuk mengatasi tekanan demi tekanan maupun kesulitan demi kesulitan yang dihadapi.

Selain regulasi emosi, tekanan-tekanan yang dihadapi mahasiswa selama mengerjakan skripsi sehingga memicu stres akademik dapat direduksi dengan dukungan sosial. Terdapat 2 bentuk dukungan sosial, yaitu persepsi dukungan sosial dan penerimaan dukungan sosial (Sarafino & Smith, 2011). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengaruh signifikan ditemukan lebih tinggi pada persepsi dukungan sosial daripada penerimaan dukungan sosial bagi individu (Marhamah & Hamzah, 2017). Persepsi dukungan sosial cenderung memiliki hubungan yang kuat pada kesehatan fisik dan mental karena persepsi dukungan sosial berkorelasi tinggi pada kesejahteraan psikologis seseorang. Mahasiswa yang mempersepsikan dukungan sosial dengan baik, akan sangat mungkin memiliki tingkat stres yang rendah (Savarese dkk., 2019). Saat individu mempersepsikan adanya dukungan sosial yang mereka terima saat memerlukan bantuan, maka dampak negatif dapat berkurang dan kepercayaan diri individu dapat meningkat (Seawell dkk., 2014).

Persepsi dukungan sosial merupakan sebuah persepsi akan individu yang merasa dihargai, diperhatikan, dan dianggap sebagai bagian dari sebuah kelompok (Pfeiffer dkk., 2016). Persepsi dukungan sosial lebih penting dimiliki seseorang karena apabila dukungan sosial yang diterima *overload*, maka stres akan semakin memburuk (Aprianti, 2012, dalam Putri, 2020). Pernyataan tersebut diperjelas oleh Castelein dkk. (2010) bahwa persepsi dukungan sosial berperan cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup, baik kualitas fisik, kualitas psikologis, maupun sosial dan lingkungan. Orang-orang sekitar yang memberikan dukungan sosial akan sangat memengaruhi performa mahasiswa saat mengerjakan skripsi dan menghadapi kesulitan yang dihadapinya. Ketika individu dapat memahami secara positif persepsi dukungan sosial yang diberikan, maka hal tersebut dapat membantu proses penyelesaian skripsi dengan lebih baik (Hatari & Setyawan, 2018). Karena pemaknaan positif tersebut akan membantu individu untuk bisa mengatasi permasalahan maupun tekanan yang dihadapi, seperti saat proses pengerjaan skripsinya (Ermayanti & Abdullah, 2011).

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh dari regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survei *cross-sectional*. Tipe penelitian yang digunakan adalah eksplanasi atau eksplanatori. Survei penelitian dilakukan secara daring menggunakan media *google form* dan disebar melalui berbagai aplikasi *messenger* maupun aplikasi media sosial. Kuesioner survei penelitian terdiri dari *informed consent*, data diri, dan skala penelitian.

### Partisipan

Kriteria partisipan pada penelitian ini adalah laki-laki atau perempuan yang merupakan mahasiswa aktif program studi sarjana pada Perguruan Tinggi Negeri atau Swasta, dan sedang menempuh atau mengambil mata kuliah skripsi. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *non-probability sampling* jenis *accidental sampling*. Formulir survei yang diberikan terdapat *informed consent* yang disetujui secara sadar oleh calon partisipan sebelum mengisi skala yang diberikan. Formulir tersebut berisi data diri dan pertanyaan yang berbentuk skala *likert*. Jumlah partisipan penelitian ini dihitung menggunakan perangkat lunak *G\*Power 3.1.9.7*. Peneliti menggunakan *A priori power analysis* dengan jenis tes *linear multiple regression: fixed model; R2 deviation from zero*. Perhitungan tersebut dapat memberikan informasi mengenai ukuran sampel yang dibutuhkan untuk mendeteksi *effect size* sebesar 0,15 dengan *statistical power* 80% dan *alpha* 5% dengan 2 prediktor. Hasil perhitungan *G\*Power* menunjukkan minimal sampel yang dibutuhkan yaitu sebanyak 68 partisipan.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini sebanyak 197 orang dengan jumlah perempuan mendominasi sebanyak 81,2% atau 160 mahasiswa dan 18,8% sisanya adalah laki-laki yakni sebanyak 37 mahasiswa. Partisipan memiliki usia mayoritas 21 tahun dengan jumlah 124 mahasiswa atau 62,9% dan mayoritas dari mereka merupakan mahasiswa angkatan 2018 yang sedang menempuh perkuliahan pada semester 7 dengan jumlah 86,8% atau sebanyak 171 mahasiswa.

### Pengukuran

Pada variabel stres akademik digunakan adalah *Student-life Inventory Stress* milik Gadzella (1994) (44 aitem;  $\alpha = 0,909$ ). Penelitian ini menggunakan alat ukur SIS yang diadaptasi dari Sarina (2012) dan selanjutnya dimodifikasi sesuai dengan konteks dan subjek penelitian. *Content validity* dilakukan oleh 3 *professional judgement*. Alat ukur ini memiliki 51 aitem dengan 5 poin skala *likert* (1= Tidak Pernah, 2= Jarang, 3= Kadang-kadang, 4= Sering, 5= Hampir Setiap Waktu). Setelah dilakukan uji coba terhadap 56 partisipan, sebanyak 7 aitem dibuang karena memiliki skor korelasi aitem total  $<0,275$ .

Alat ukur yang digunakan pada variabel regulasi emosi adalah alat ukur hasil adaptasi dari penelitian oleh Kusuma (2020) yang bernama *Emotion Regulation Questionnaire* milik Gross (1998) (10 aitem;  $\alpha = 0,864$ ). ERQ memiliki 10 aitem dengan 7 skala *likert* (1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Agak Tidak Setuju, 4= Netral, 5= Agak Setuju, 6= Setuju, 7= Sangat Setuju).

Pada variabel persepsi dukungan sosial, alat ukur yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* oleh Zimet dkk. (1988) (12 aitem;  $\alpha = 0,85$ ) yang telah diadaptasi oleh Putri (2020). MSPSS memiliki 12 aitem dengan 7 skala *likert* (1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Agak Tidak Setuju, 4= Netral, 5= Agak Setuju, 6= Setuju, 7= Sangat Setuju).

### Analisis Data

Penelitian ini akan menguji apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas (X), yaitu regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap variabel terikat (Y), yaitu stres akademik. Teknik analisis yang akan penulis gunakan adalah teknik regresi linear berganda. Beberapa uji asumsi dilakukan sebelum melakukan uji analisis linear berganda. Uji asumsi pertama adalah uji normalitas dimana tidak ditemukan distribusi data yang tidak normal, sehingga hasil sebaran data menunjukkan distribusi data yang normal. Uji asumsi kedua adalah uji linearitas dan hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel independen memiliki hubungan linear yang signifikan. Uji asumsi ketiga adalah uji homokedastisitas dimana skor yang dihasilkan menunjukkan bahwa data tidak mengalami heterokedastisitas. Selanjutnya, uji multikolinearitas dan didapatkan nilai *tolerance* dan VIF yang

memenuhi asumsi bahwa antar variabel independen tidak memiliki hubungan antar satu sama lain. Selanjutnya, uji analisis linear berganda dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi *IBM SPSS Statistic 22 for Windows*.

### HASIL PENELITIAN

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 maksimal. 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.

### DISKUSI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Uji analisis regresi linear berganda yang dilakukan menunjukkan hasil bahwa pengaruh signifikan ditemukan pada regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi sebesar 0,028. Nilai *R Square* adalah sebesar 0,036 berarti regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial menyumbang pengaruh sebesar 3,6% terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

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 & Cahyani (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.

Lavoué dkk. (2020) menjelaskan bahwa individu merasakan emosi karena suatu peristiwa dan hanya ketika peristiwa tersebut dirasa signifikan. Signifikan dalam hal ini ketika peristiwa tersebut memiliki

manfaat atau bisa jadi membahayakan bagi kesejahteraan individu. Ketika seseorang merasa suatu peristiwa yang dialami membuatnya tertekan, tidak berarti peristiwa yang sama membuat orang lain merasa tertekan pula. Bóo dkk. (2020) memaparkan bahwa tingkat semester yang dijalani mahasiswa berjalan beriringan dengan tekanan psikologis yang dirasakan, yang artinya ketika mahasiswa memiliki tingkat semester lebih tinggi, maka ia cenderung memiliki tekanan psikologis yang tinggi pula daripada mahasiswa yang berada pada tingkat semester awal, utamanya semester awal mereka dalam menyusun skripsi. Berdasarkan data demografis, partisipan penelitian didominasi oleh mahasiswa angkatan 2018 atau yang sedang menempuh semester 7 dalam perkuliahannya, yaitu sebanyak 86,8% atau 171 mahasiswa. Dalam hal ini mereka berada pada semester awal dalam pengerjaan skripsi. Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi di semester awal tidak menggambarkan peristiwa yang dialaminya sebagai sesuatu yang membahayakan kesejahteraan psikologisnya. Berbeda dengan mahasiswa yang sudah menempuh beberapa semester dalam pengerjaan skripsi. Hadhito dan Leonardi (2016) menambahkan bahwa apabila waktu atau semester yang digunakan mahasiswa dalam pengerjaan skripsi semakin banyak, maka akan berdampak pada waktu kelulusan yang semakin lama pula dan berkemungkinan menyebabkan mundurnya tujuan atau target kelulusan. Hal ini yang memicu tekanan psikologis bagi mahasiswa. Berdasarkan penjelasan tersebut, situasi atau peristiwa baik yang memicu stres atau tidak, tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tinggi rendahnya regulasi emosi yang dimiliki oleh individu karena suatu peristiwa yang sama bisa jadi dimaknai secara berbeda terhadap individu yang berbeda pula.

Selain itu, Lazarus & Folkman (1984) menjelaskan regulasi emosi merupakan salah satu *coping* yang masuk ke dalam *emotional-focused coping* yang didefinisikan sebagai salah satu cara individu dalam menangani stres dimana pelibatan emosi digunakan. Individu yang mengalami situasi stres cenderung akan melibatkan emosi dan menilai stresor yang muncul. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan sedang mengalami situasi stres, regulasi emosi bisa jadi mampu untuk mengatasi emosi negatif yang mereka rasakan, namun hal tersebut tidak berarti dapat langsung menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi. Sehingga, stres akademik yang dimiliki individu bisa saja muncul di kemudian hari karena permasalahan utamanya belum teratasi secara penuh. Salah satu permasalahan yang mungkin dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah kondisi pandemi saat ini. Mahasiswa memiliki kekhawatiran terhadap progres penelitian mereka akibat pembatasan sosial selama pandemi dan interaksi dengan mahasiswa lain untuk bisa bertukar pikiran terkesan sulit (Son dkk., 2020).

Regulasi emosi yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi berbagai situasi yang menekan, seperti halnya saat kondisi pandemi ini. Namun, ketika situasi yang dirasakan tidak berjalan sesuai dengan kehendak awal, akan berdampak pada kesehatan emosi maupun kognitif individu (Patel & Patel, 2019). Lebih parahnya, ketika individu tidak mampu mengatasi situasi tersebut, akan berkonsekuensi terhadap kesehatan fisik maupun psikologisnya (Abbass, 2004). Mahasiswa bisa saja telah beradaptasi dengan kondisi pandemi, namun hal itu tidak serta merta mengatasi tekanan psikologis dalam proses pengerjaan skripsinya. Selain itu, permasalahan yang dihadapi lainnya bisa saja karena komunikasi yang terhambat dengan dosen pembimbing saat bimbingan skripsi. Mahasiswa akan sangat mungkin untuk mengendalikan dirinya dari aspek emosi, perilaku, maupun pikiran. Namun, saat berhadapan dengan kesulitan untuk berkomunikasi dengan dosen pembimbing akan memicu permasalahan baru lagi dalam proses pengerjaan skripsinya (Alimah & Khoirunnisa, 2021). Hal ini bisa jadi mendukung pernyataan tidak berpengaruhnya regulasi emosi terhadap stres akademik.

Berbeda dengan variabel persepsi dukungan sosial yang menunjukkan pengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Savarese dkk. (2019) yang membuktikan pengaruh negatif antara persepsi dukungan sosial dengan stres

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 (Lazarus & Folkman, 1984). 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 (Wilks, 2008). 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 (Savarese dkk., 2019).

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 (Rayle & Chung, 2007). Mahasiswa yakin bahwa keluarga, teman, maupun orang yang spesial benar-benar mendukung mereka saat mengalami stres akademik saat sedang mengerjakan skripsi. Hal ini dapat mendukung hasil penelitian terkait pengaruh signifikan antara persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

## SIMPULAN

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.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, keluarga, teman-teman, seluruh partisipan atas kesediaan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian, serta tidak lupa pihak-pihak lain yang turut membantu dalam penyelesaian penelitian ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Namira Salsabila Aprilia dan Nono Hery Yoenanto tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi maupun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Abbass, A. A. (2004). The case for specialty-specific core curriculum on emotions and health. *Royal College Outlook*, 1(4).
- Adyafnita, R., & Khairani. (2019). Coping students in working on their thesis. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4), 1–6.
- Alimah, C., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Penelitian Psikologi*, 8(2), 16.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bóo, S. J. M., Childs-Fegredo, J., Cooney, S., Datta, B., Dufour, G., Jones, P. B., & Galante, J. (2020). A follow-up study to a randomised control trial to investigate the perceived impact of mindfulness on academic performance in university students. *Counselling and Psychotherapy Research*, 20(2), 286–301. <https://doi.org/10.1002/capr.12282>
- Castelein, S., Bruggeman, R., van Busschbach, J. T., Knegtering, H., der Gaag, M. van, & Wiersma, D. (2010). Predictor of successful participation in peer support groups for psychosis. *Schizophrenia Research*, 117(2–3), 276–277. <https://doi.org/10.1016/j.schres.2010.02.446>
- Corno, L., & Anderman, E. M. (2015). Handbook of educational psychology: Third edition. In *Handbook of Educational Psychology: Third Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781315688244>
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). Hubungan antara persepsi terhadap dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada masa pensiun. *Jurnal Insight*. 5(2), 148-170
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological reports*, 74(2), 395–402. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3). <https://doi.org/10.1037//1089-2680.2.3.271>

- Gross, J. J. (2008). Handbook of Emotions - Chapter 31. In *The Guilford Press*.
- Hardhito, R., & Leonardi, T. (2016). Gambaran self-regulated learning pada mahasiswa yang tidak menyelesaikan skripsi dalam waktu satu semester di fakultas psikologi universitas airlangga. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 5(1).
- Hatari, S., & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara self compassion dengan resiliensi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas diponegoro. *Empati*, 7(1), 54-59.
- Kusuma, T. Z. (2020). *Pengaruh Persepsi Dukungan Supervison dan Regulasi Emosi Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Karyawan di Masa Pandemi* [Skripsi, UNIVERSITAS AIRLANGGA].
- Lavoué, E., Kazemitabar, M., Doleck, T., Lajoie, S. P., Carrillo, R., & Molinari, G. (2020). Towards emotion awareness tools to support emotion and appraisal regulation in academic contexts. *Educational Technology Research and Development*, 68(1), 269–292. <https://doi.org/10.1007/s11423-019-09688-x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Health Psychology: A Handbook*.
- Marhamah, F., & Hamzah, H. B. (2017). The relationship between social support and academic stress among first year student at syiah kuala university. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1). <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>
- Newcomb-Anjo, S. E., Villemare-Krajden, R., Takefman, K., & Barker, E. T. (2017). The Unique Associations of Academic Experiences With Depressive Symptoms in Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 5(1), 75–80. <https://doi.org/10.1177/2167696816657233>
- O'Neill, M., Yoder Slater, G., & Batt, D. (2019). Social work student Self-Care and academic stress. *Journal of Social Work Education*, 55(1). <https://doi.org/10.1080/10437797.2018.1491359>
- Papilaya, J. O., & Huliselan, N. (2016). Identifikasi gaya belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(1), 56. <https://doi.org/10.14710/jpu.15.1.56-63>
- Patel, J., & Patel, P. (2019). Consequences of Repression of Emotion: Physical Health, Mental Health and General Well Being. *International Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 1(3), 16–21. <https://doi.org/10.14302/issn.2574-612x.ijpr-18-2564>
- Pfeiffer, J. P., Piquart, M., & Krick, K. (2016). Social relationships, prosocial behaviour, and erceived social support in students from boarding schools. *Canadian Journal of School Psychology*, 31(4). <https://doi.org/10.1177/0829573516630303>
- Putri, E. S. (2020). *Hubungan Antara Perceived Social Support Dengan Self-Compassion Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Program Studi Psikologi Pada Universitas Airlangga* [Skripsi, UNIVERSITAS AIRLANGGA]
- 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)*, 1(1), 96. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>
- Rayle, A. D., & Chung, K. Y. (2007). Revisiting first-year college students' mattering: Social support, academic stress, and the mattering experience. *Journal of College Student Retention: Research, Theory and Practice*, 9(1), 21–37. <https://doi.org/10.2190/X126-5606-4G36-8132>

- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Safitri, D., Purwandari, D., Yuniani, H., & Siregar, D. (2021). *Model of Empathic Communication for Final Year Students Suffering Anxiety from Final Assignment During Covid-19 Pandemic*. <https://doi.org/10.4108/eai.10-11-2020.2303361>
- Salovey, P., & Sluyter, D. (1997). Emotional Development and Emotional Intelligence. In *A Division of Harper Collins Publishers*.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di FIP UNNES Tahun 2019. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(1). <https://doi.org/10.21043/konseling.v3i2.6010>
- Sarafino, E. P., & Smith. (2011). Health psychology: biopsychological interactions (7th ed). In *International Statistical Review / Revue Internationale de Statistique* (Vol. 47, Nomor 1).
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Dewantari, T., & Rimonda, R. (2020). Effects of Stress Coping and Emotion Regulation on Student Academic Stress. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 7(1), 73–80. <https://doi.org/10.24042/kons.v7i1.6300>
- Sarina, N. Y. (2012). Hubungan antara Stres Akademis dan psychological well-being pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia [Skripsi, Universitas Airlangga].
- Savarese, G., Pecoraro, N., Fasano, O., Mollo, M., Iannaccone, A., Manzi, F., & Curcio, L. (2019). Perceived Social Support and Clinical Symptomatology in Italian University Students. *Global Journal of Guidance and Counseling in Schools: Current Perspectives*, 9(3), 90–94. <https://doi.org/10.18844/gjgc.v9i3.4121>
- Seawell, A. H., Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (2014). The Effects of General Social Support and Social Support for Racial Discrimination on African American Women's Well-Being. *Journal of Black Psychology*, 40(1). <https://doi.org/10.1177/0095798412469227>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Tanjung, R. F., Neviyarni, N., & Firman, F. (2018). Layanan informasi dalam peningkatan keterampilan belajar mahasiswa STKIP PGRI sumatera barat. *Jurnal Penelitian Bimbingan dan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i2.3937>
- Utami, M. S., Shalihah, M., & Adhiningtyas, N. P. (2020). Gratitude Cognitive Behavior Therapy ( G-CBT ) to Reduce College Students' Academic Stress. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 137–150. <https://doi.org/10.22146/jpsi.43730>
- Westefeld, J. S., Casper, D., Galligan, P., Gibbons, S., Lustgarten, S., Rice, A., Rowe-Johnson, M., & Yeates, K. (2015). Suicide and Older Adults: Risk Factors and Recommendations. *Journal of Loss and Trauma*,

20(6). <https://doi.org/10.1080/15325024.2014.949154>

Wilks, S. E. (2008). Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106–125. <https://doi.org/10.18060/51>

Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal SosioHumaniora*, 5(1).

Zeidner, M. (2015). Anxiety in Education. In *International Handbook of Emotions in Education*. <https://doi.org/10.4324/9780203148211.ch14>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)