

**PERAN REGULASI EMOSI TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA
PEMEGANG BEASISWA**
***THE ROLE OF EMOTION REGULATION ON ACADEMIC STRESS AMONG
SCHOLARSHIP HOLDERS***

Nazula Hidayatul Ma'rufa⁽¹⁾, Fuad Nashori⁽²⁾

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia^(1,2)

Email: nazulahm33@gmail.com⁽¹⁾, 953200102@uui.ac.id⁽²⁾

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peran regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif-korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik *purposive sampling* terhadap 178 mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia. Instrumen dalam penelitian ini adalah skala regulasi emosi (CERQ) dan skala stres akademik (SSI) yang diadopsi dan disusun peneliti sendiri. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa. Analisis data yang dilakukan adalah regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi Jamovi dan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan secara negatif dan memiliki pengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia sebesar 2.8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingginya regulasi emosi menentukan rendahnya stres akademik. Sebaliknya, rendahnya regulasi emosi menentukan tingginya stres akademik. Semakin regulasi emosi tinggi maka stres akademik cenderung menurun. Begitu pula sebaliknya jika regulasi emosi rendah maka stres akademik cenderung meningkat.

Kata Kunci: Stres Akademik, Regulasi Emosi, Mahasiswa Pemegang Beasiswa

Abstract: This research aims to determine whether there is a role of emotional regulation on academic stress in students holding scholarships at the Islamic University of Indonesia. This research uses quantitative-correlational methods. Data collection was carried out using a purposive sampling technique on 178 students holding scholarships from the Islamic University of Indonesia. The scales used are the emotional regulation scale and the academic stress scale. The proposed research hypothesis is that there is an influence of emotional regulation on academic stress in students who hold scholarships. Data analysis was carried out using the Jamovi and SPSS applications. The results of the research show that emotional regulation is negatively related and has an influence on academic stress among students holding scholarships at the Islamic University of Indonesia by 2.8%. This shows that high emotional regulation determines low academic stress. Conversely, low emotional regulation determines high academic stress. The higher emotional regulation, the lower academic stress tends to be. Likewise, if emotional regulation is low, academic stress tends to increase.

Keywords: Academic Stress, Emotion Regulation, Scholarship Holders

PENDAHULUAN

Mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 tahun 1990 adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pembelajaran di suatu perguruan tinggi. Rentang usia mereka umumnya 18 hingga 30 tahun (Kurniawati dkk, 2016). Mahasiswa sebagai calon sarjana merupakan insan-insan yang keterlibatannya bukan hanya di perguruan tinggi saja tetapi juga menyatu dengan masyarakat sebagai garda intelektual.

Kesempatan menjadi mahasiswa bagi lulusan SMA/SMK hanya dimiliki sekitar sepertiga lulusan saja. Menurut data dari Kemendikbud per September tahun 2022, diketahui bahwa terdapat 3,2 juta siswa lulus dari jenjang SMA/SMK/ sederajat. Lebih lanjut, hanya 1,8 juta lulusan saja yang bisa meneruskan ke jenjang perkuliahan yang ada.

Ada banyak hambatan yang menjadikan siswa tadi tidak melanjutkan ke jenjang pendidikan tinggi. Salah satunya adalah permasalahan biaya. Menurut data Badan Pusat Statistik PUSLAPDIK Kemendikbudristek (2023) hasil data riset angka partisipasi kasar (APK) perguruan tinggi pada bantuan biaya kuliah bagi mahasiswa di sejumlah negara menunjukkan angka di negara Indonesia tergolong masih rendah, yaitu hanya 30,28 persen. Hal ini sangat jauh terbalik dengan negara-negara di ASEAN yang lain, misalnya Singapura dengan 90 persen, Thailand 49 persen, dan Malaysia 43 persen.

Menjadi mahasiswa Indonesia sekaligus pemegang beasiswa bukanlah menjadi pilihan yang mudah. Sebagai pemegang beasiswa, mahasiswa harus menyadari secara penuh bahwa dirinya dituntut untuk memiliki semangat belajar dan capaian akademik tertentu agar tetap mempertahankan beasiswa yang didapatkannya. Untuk menjadi mahasiswa pada umumnya saja sudah cukup berat untuk dijalani, apalagi saat ditambah dengan kewajiban-kewajiban lain dari pihak pemberi beasiswa yang harus terpenuhi (Anjarsari, 2022)

Dilansir dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, setidaknya ada tiga macam beasiswa yang disediakan. Pertama, beasiswa bagi mahasiswa berprestasi yang diatur pada UU Nomor 12 tahun 2012. Kedua, beasiswa bidik misi, KIP Kuliah dan keringanan iuran

UKT/SPP yang tertuang dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No 10 Tahun 2020 tentang Program Indonesia Pintar. Ketiga atau terakhir, beasiswa untuk penyandang Difabel yang diatur dalam UU Nomor 8 Tahun 2016.

Universitas Islam Indonesia (UII) merupakan universitas yang memiliki iklim mendukung bagi mahasiswa yang ingin berkuliah dengan menggunakan beasiswa. UII sendiri membagi kategori beasiswa menjadi tiga kategori, yaitu beasiswa untuk mahasiswa baru (domestik), beasiswa untuk mahasiswa asing, dan sumber beasiswa eksternal atau mitra.

Lebih jauh, beasiswa domestik yang ditawarkan meliputi beasiswa hafidz/hafidzah, beasiswa duafa, beasiswa santri, atlet dan juara seni, beasiswa KIP (Kartu Indonesia Pintar), serta beasiswa unggulan. Adapun beasiswa untuk mahasiswa asing berupa program yang disebut FGLS (Future Global Leaders Scholarship) menempuh pendidikan secara gratis dengan total kuota sebanyak 44 mahasiswa per tahun. Untuk jenis kategori yang terakhir adalah beasiswa sumber eksternal atau mitra institusi UII dengan total beasiswa yang disalurkan setiap tahunnya mencapai lebih dari 10 miliar rupiah dan didistribusikan kepada lebih dari 1500 mahasiswa. Institusi yang bermitra dengan Universitas Islam Indonesia antara lain Yayasan Toyota dan Astra, Badan Amil Zakat Nasional, Bank Bukopin, Bidik Misi, Bank Mandiri dan lainnya.

Para pemegang beasiswa di Universitas Islam Indonesia memiliki beberapa kewajiban seperti lulus dengan waktu ideal maksimal 4 tahun, IPK atau indeks prestasi kumulatif di atas 3,20 untuk rumpun sosial dan 3,00 untuk rumpun saintek. Pemegang beasiswa juga diharuskan mengikuti kegiatan wajib pada masing-masing pola seleksi seperti pengajaran kuliah agama malam hari pada pola seleksi pondok pesantren, murajaah hafalan pada tahfidz dan kategori beasiswa unggulan terdapat banyak pelatihan dan pengembangan baik dalam *soft skill* maupun *hard skill* (surat penandatanganan kontrak penerima beasiswa).

Tingginya kegiatan dan banyaknya kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa pemegang beasiswa tadi menjadikan adanya beban berlebih bagi mahasiswa. Hal ini dapat menjadi stresor

berupa stres akademik (Anjarsari, 2022). Taylor (Barseli dkk, 2017) menyebutkan bahwa stres akademik adalah keadaan di mana seseorang tidak mampu menghadapi tuntutan dalam hal akademik dan dampaknya seseorang tersebut mempersepsi tuntutan akademik ini sebagai gangguan. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Alvin (Eryanti, 2012) bahwa stres akademik merupakan tekanan yang ada pada diri mahasiswa yang disebabkan oleh adanya tuntutan akademik atau persaingan. Lebih lanjut dijelaskan bahwa adanya stres akademik disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* muncul bermula dari proses pembelajaran seperti lamanya waktu belajar, tekanan untuk mendapatkan nilai baik, kecemasan dalam menghadapi ujian, dan rendahnya prestasi yang didapatkan.

Berbagai riset mengenai stres akademik pada pemegang beasiswa menunjukkan tingginya stres akademik ini. Rumbrar (2022) menjelaskan bahwa terjadi stres akademik pada mahasiswa Papua yang menjalankan program beasiswa PKP3N di Universitas Kristen Satya Wacana karena dituntut untuk mempertahankan prestasi akademik setinggi-tingginya dan menyelesaikan studi mereka secepat mungkin. Hal ini diperkuat riset oleh Kusumadewi dkk (2018) pada mahasiswa pemegang beasiswa bidikmisi yang menunjukkan bahwa pemegang beasiswa diharapkan memiliki motivasi berprestasi tinggi dan memegang tanggung jawab besar.

Stres akademik dewasa ini menarik perhatian, karena dampaknya sangat berarti pada proses pembelajaran yang dilakukan. Lubis dkk (2021) memaparkan bahwa stres akademik berdampak pada penurunan prestasi belajar, tidak hanya itu adanya stres juga akan menurunkan motivasi belajar pada mahasiswanya sendiri (Septiana, 2021). Bahkan, penelitian Anggraeni (2020) terhadap 84 mahasiswa pemegang beasiswa santri berprestasi di UIN Bandung menunjukkan beberapa mahasiswa di antaranya mengalami stres yang berdampak pada kelulusan yang tertunda. Riset Hamzah dan Hamzah (2020) menunjukkan bahwa stres akademik berdampak pada penurunan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa selama proses akademik. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, riset Norma dkk (2021) menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh secara signifikan terhadap

menurunnya konsentrasi belajar mahasiswa. Selain itu, stres akademik juga memberikan dampak mahasiswa berperilaku negatif akibat ketidakseimbangan homeostasis karena stres dari kegiatan akademik.

Stres akademik juga memberikan dampak pada kondisi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku (Aprilia & Yoenanto, 2022). Lebih lanjut Amalia dan Nashori (2021) menyebutkan berbagai dampak dari stres akademik tadi, antara lain ditunjukkan oleh terganggunya fisik seperti sakit kepala, nyeri otot, badan mudah lelah, mual hingga nafsu makan menurun. Aspek terdampak stres akademik lainnya adalah kognitif, yaitu individu mengalami gangguan dalam daya ingat, sulit mengambil keputusan, sulit menyelesaikan tugas, sulit berkonsentrasi, dan selalu berpikir negatif. Aspek selanjutnya yang terdampak adalah aspek perilaku yang dapat dilihat dengan tergesa-gesanya individu yang terkena stres akademik dalam melakukan sesuatu, agresif, cepat marah, dan hiperaktif. Sedangkan aspek terakhir adalah aspek afektif atau emosi yang ditandai dengan muncul rasa cemas, tertekan, sedih berlebihan, khawatir, serta keinginan menangis secara terus menerus. Sekalipun demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya dampak positif stres akademik. Penelitian Yusuf dkk (2020) memberikan kesimpulan bahwa stres yang dialami mahasiswa selama batas normal akan meningkatkan kreativitas dan pengembangan diri individu.

Tingkat stres yang semakin meningkat di kalangan mahasiswa telah menghasilkan konsekuensi yang cukup menyedihkan, termasuk peningkatan kasus bunuh diri. Data terbaru dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan memaparkan bahwa dalam kurun waktu dua tahun terakhir, kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa di Indonesia mengalami peningkatan yang cukup signifikan sebesar 30%. Mereka yang terkena dampak terbesar adalah mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang berat (Alfina, 2020).

Data di atas didukung oleh wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada dua orang pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia. Hasil wawancara menunjukkan gejala-gejala sesuai dengan aspek stres akademik baik secara kognitif, afektif, perilaku, maupun fisik. Responden pertama, yakni A, mengatakan bahwa ia sering merasa

cemas mengingat beban tanggungan sebagai pemegang beasiswa yang harus memiliki IPK di atas ambang batas yang diberikan oleh pemberi beasiswa. Responden juga merasa *bad mood* atau suasana hati buruk setiap menjelang ujian karena responden melakukan ujian dua kali di kuliah universitas dan kuliah malam pada pondok pesantren. Ditambahkan oleh responden B, seringkali dirinya merasa lelah yang berlebihan, karena responden harus berkuliah penuh dari hari senin-jumat ditambah dengan kegiatan seperti *training*, *workshop*, dan lainnya yang sering diadakan di saat *weekend* (sabtu dan minggu).

Pemicu stres pemegang beasiswa di Universitas Islam Indonesia terbagi menjadi dua konteks. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Beiter dkk (2015) bahwa faktor pemicu stres akademik meliputi tekanan untuk berprestasi (tekanan untuk sukses, rencana masa depan) dan keuangan. Secara garis besar penerima beasiswa di Universitas Islam Indonesia menghadapi stres terkait dengan prestasi yang dimiliki dan terkait dengan kekurangan dalam hal keuangan.

Konteks pertama stres terkait dengan prestasi yang dimiliki oleh pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia adalah prestasi. Penelitian Sari dan Indrawati (2016) menemukan bahwa mahasiswa berprestasi cenderung mengalami stres karena sifat perfeksionisme yang dimiliki. Hal tersebut meliputi stres yang berlebih saat melakukan kesalahan, standar pribadi tinggi, dan keraguan akan masa depan. Lingkungan yang sesama mahasiswa berprestasi juga sangat memungkinkan timbul kompetisi antar rekan.

Konteks kedua berupa mahasiswa yang memiliki keterbatasan dalam hal keuangan. Penelitian Rahmadani dkk (2019) menunjukkan adanya korelasi yang positif antara kesulitan ekonomi dan stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kesulitan ekonomi dalam hal ini di Universitas Islam Indonesia disebut sebagai beasiswa dhuafa memiliki kecenderungan sulit fokus pada studi karena memikirkan masalah keuangan dan manajemen anggaran yang sulit sehingga berdampak pada penurunan motivasi belajar dan perasaan terisolasi atau tertinggal dari teman-teman.

Survei terbaru pada tahun 2023 yang melibatkan 1.000 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di seluruh negeri,

mengungkapkan bahwa sekitar 80% responden mengalami tingkat stres sebesar 36,7 - 71,6% selama masa kuliah mereka. Tuntutan akademik yang tinggi, tekanan finansial, dan kehidupan sosial yang tidak seimbang menjadi faktor-faktor yang paling umum menyebabkan stres (Yuda dkk, 2023). Faktor penting lainnya yang berpengaruh terhadap stres akademik adalah regulasi emosi (Kadi dkk, 1998).

Lazarus dan Folkman (1984) berpandangan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu coping yang masuk dalam kategori *emotional-focused coping* dan didefinisikan sebagai salah satu cara bagi individu dalam menangani stres. Gross (1998) 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).

Berdasarkan penelitian Kadi dkk (2020) diketahui bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik. Semakin tinggi regulasi emosi maka akan berdampak pada semakin rendahnya stres akademik dan sebaliknya. Hal ini diperkuat oleh penelitian Anjarsari (2022) pada mahasiswa penghafal al-Qur'an yang menunjukkan hasil terdapat pengaruh signifikan regulasi emosi terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi <0.05 . Di sisi lain belum ditemukan penelitian tentang korelasi regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa. Menarik untuk diketahui lebih lanjut, apakah korelasi negatif antara regulasi emosi dan stres akademik ini juga terjadi pada mahasiswa pemegang beasiswa.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi dapat mempengaruhi stres akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah partisipan penelitian. Penelitian sebelumnya oleh Febriana dan Simanjuntak (2021) menggunakan partisipan pada tingkat menengah dan pada penghafal al-Qur'an (Anjarsari, 2022). Sementara itu peneliti pada penelitian ini menggunakan partisipan

pemegang beasiswa beragama Islam di Universitas Islam Indonesia. Adapun penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif-korelasional dengan melibatkan satu variabel independen dan satu variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah regulasi emosi, sedangkan variabel dependen adalah stres akademik.

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Islam Indonesia baik laki-laki maupun perempuan yang menjadi pemegang beasiswa. Partisipan penelitian diarahkan untuk mengisi kuesioner melalui *google form*. Pada setiap *section* kuesioner, penulis menjelaskan tata cara pengisian dan inventarisasi tanggapan skala poin format beserta keterangan. Pemilihan penilitan penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. Sebanyak 178 mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia terpilih menjadi partisipan penelitian. Peneliti memilih partisipan demikian karena menurut Anjarsari (2022) tingginya kegiatan dan banyaknya kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa pemegang beasiswa tadi tidak jarang membuat adanya beban berlebih bagi mahasiswa yang dapat menjadi stresor stres akademik.

Berikut adalah gambaran umum dari partisipan dalam penelitian ini:

Tabel 1. Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	f	Persentase
1.	Laki-laki	92	51.6 %
2.	Perempuan	86	48.4 %
Total		178	100 %

Hasil analisis partisipan berdasarkan jenis kelamin menemukan bahwa sebanyak 51.6 % partisipan berjenis kelamin laki-laki, sedangkan sebanyak 48.4 % partisipan berjenis kelamin perempuan. Hal ini berarti bahwa partisipan yang berjenis kelamin laki-laki lebih

banyak dibandingkan perempuan pada penelitian ini.

Tabel 2. Partisipan Berdasarkan Usia

No.	Usia	f	Persentase
1.	18	12	6.7 %
2.	19	29	16.2 %
3.	20	50	28 %
4.	21	32	17.9 %
5.	22	31	17.4 %
6.	23	18	10.1 %
7.	24	3	1.6 %
8.	25	1	0.5 %
9.	27	1	0.5 %
10.	28	1	0.5 %
Jumlah Total		178	100 %

Hasil analisis partisipan berdasarkan usia pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa pada penelitian ini, partisipan dengan usia 20 tahun memiliki persentase yang paling tinggi yaitu sebesar 28 % dibandingkan dengan usia partisipan lain.

Tabel 3. Partisipan Berdasarkan Jenis Beasiswa

No.	Usia	f	Persentase
1.	Asing	2	1.4 %
2.	Duafa	24	13.4 %
3.	Hafiz	11	6.1 %
4.	Mitra	10	5.6 %
5.	Santri	94	52.8 %
6.	Unggulan	37	20.7 %
Jumlah Total		178	100 %

Hasil analisis partisipan berdasarkan jenis beasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa pada penelitian ini, partisipan dengan kategori santri memiliki persentase yang paling tinggi yaitu sebesar 52.8% dibandingkan dengan kategori jenis beasiswa partisipan lain.

Pengukuran

Skala yang digunakan peneliti untuk mengukur stres akademik pada penelitian ini adalah *Student-life Stress Inventory* yang dikembangkan oleh Praghlapati dkk (2021) dengan menggunakan aspek dari Gadzella

(1991). Skala yang memiliki total item sebanyak 51 item ini mengukur dua dimensi besar. Pertama, aspek stressor yang terdiri dari lima subaspek berupa frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Kedua, aspek *reactions to stressors* yang terdiri dari empat subskala berupa reaksi fisiologis, reaksi emosi, tingkah laku, dan reaksi kognitif. Alat ukur ini memiliki nilai reliabilitas alpha cronbach sebesar 0.720 dengan cara partisipan menanggapi inventarisasi dengan menilai setiap item menggunakan skala 5 poin dalam format Likert dengan 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, dan 5 = hampir selalu. Nilai untuk masing masing dari delapan kategori pertama dijumlahkan dan dicatat. Nilai untuk kategori terakhir (kognitif) terlebih dahulu dibalik kemudian dijumlahkan dan dicatat. Untuk mendapatkan skor total inventaris, nilai yang tercatat untuk sembilan kategori ditambahkan sebaran soal.

Adapun variabel regulasi emosi diukur dengan menggunakan skala *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire* (CERQ). Skala yang diadaptasi dari teori Gross (1998) oleh Prastuti dkk (2020) ini memiliki 17 item yang mengungkap regulasi diri. Skala ini mengukur sembilan aspek yang terbagi dalam dua faktor besar. Faktor yang pertama disebut *positive-focused cognitive emotion regulation* yang terdiri dari 5 aspek, yaitu (a) *positive re-appraisal* (saya berpikir bahwa saya dapat belajar sesuatu dari situasi ini), (b) *putting into perspective* (saya berpikir bahwa saya tidak terlalu buruk dibandingkan orang lain), (c) *positive refocusing* (saya memikirkan hal-hal yang menyenangkan yang tidak ada hubungannya dengan hal itu), (d) *refocusing in planning* (saya berpikir bagaimana untuk mengubah situasi), (e) *acceptance* (saya berfikir bahwa saya harus menerima situasi ini). Sedangkan faktor kedua disebut dengan *negative-focused cognitive emotion regulation*, yang terdiri dari 4 aspek berupa (a) *self-blame* (saya merasa bahwa sayalah orang yang patut disalahkan untuk hal itu), (b) *blaming others* (saya merasa bahwa orang lain yang perlu disalahkan untuk itu), (c) *ruminatation* (saya disibukkan dengan pikiran dan perasaan mengenai apa yang telah saya alami), (d) *catastrophizing* (saya terus memikirkan betapa mengerikan apa yang saya alami).

Alat ukur tersebut memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.920 dengan indeks beda item bergerak antara 0.680 hingga 0.870. Pada skala stress akademik ini memiliki 5 alternatif pilihan yang rentannya bergerak dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.

Metode Analisis Data

Peneliti melakukan uji asumsi berupa uji linearitas dan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov Smirnov, dan uji korelasi menggunakan teknik statistik parametrik *Pearson*. Setelah uji asumsi berhasil peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi. Keakuratan dan kemudahan pengolahan data dalam analisis menggunakan *software* Jamovi dan SPSS.

HASIL

Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normal atau tidaknya sebuah sebaran data dari variabel yang dianalisis. Untuk menguji normalitas, peneliti menggunakan uji korelasi *One-Sample Kolmogorov-smirnov*. Jika nilai dari koefisien signifikansi (p) melebihi 0.05 ($p > 0.05$), maka distribusi data tersebut dapat dianggap sebagai berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-smirnov

	Kolmogorov-Smirnov	p
Regulasi Emosi	0.078	0.224
Stres Akademik	0.062	0.500

Dari uji normalitas yang dilakukan dapat diketahui bahwa data berdistribusi normal. Nilai koefisien variabel regulasi emosi yaitu 0.224 dan stress akademik sebesar 0.500 yang artinya kedua variabel tersebut lebih dari 0.05 menunjukkan data berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Uji asumsi berikutnya adalah uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dalam penelitian. Selain itu juga uji linearitas sebagai uji prasyarat untuk melakukan uji regresi linier. Hasil uji linieritas antara regulasi

emosi dan stres akademik dapat dilihat melalui tabel berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	F	Signifikansi	Keterangan
Regulasi Emosi*Stres Akademik	4.679	0.032	Linier

Uji linearitas ini dilakukan dengan menggunakan aplikasi Jamovi. Data dikatakan linear apabila memiliki nilai koefisien p lebih kecil dari 0.05 ($p < 0.05$). Adapun koefisien p uji linearitas variabel penelitian ini sebesar $p = 0.032$ ($p < 0.05$) yang artinya hubungan kedua variabel tersebut adalah linear.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan tujuan untuk melihat dan membuktikan apakah terdapat pengaruh antar variabel penelitian. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji parametrik *Pearson* dan uji analisis regresi linier sederhana yang merupakan uji untuk melihat pengaruh variabel dan memprediksi nilai variabel.

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik

Variabel	r	Signifikansi (p)	Keterangan
Regulasi Emosi*Stres Akademik	-0.167	0.032	Signifikan

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, hasil analisis menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi $r = -0,167$ dengan nilai $p = 0,032$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan secara negative antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa. Semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki maka semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah tingkat regulasi emosi yang dimiliki maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia.

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademik

Variabel	R	R Square	Signifikansi
Regulasi Emosi*Stres Akademik	0.167	0.028	0.000

Berdasarkan hasil regresi di atas, diperoleh hasil bahwa regulasi emosi berpengaruh terhadap stres akademik 0.028 atau sebesar 2,8% yang berarti memberikan sumbangan pengaruh sebesar 2.8% dari variabel (X) yaitu regulasi emosi terhadap variabel (Y) yaitu stres akademik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat kita ketahui bahwa kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia berpengaruh negatif terhadap stres akademiknya. Semakin tinggi regulasi emosi semakin rendah stres akademik penerima beasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi semakin tinggi stres akademik penerima beasiswa.

Hasil penelitian ini mendukung beberapa hasil penelitian sebelumnya, yaitu regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap stres akademik. Dengan demikian, teori bahwa regulasi emosi berdampak pada rendahnya stres akademik terbukti pada berbagai *setting* penelitian. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Setyowati dkk (2023). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa regulasi emosi yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres akademik. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi baik akan lebih mampu dalam mengekspresikan emosinya dengan baik, sehingga mampu berperan dalam mengurangi stres akademik pada mahasiswa itu sendiri. Beberapa penelitian lain yang didukung menggunakan partisipasi mahasiswa tahun pertama (Widuri, 2019), partisipasi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi (Sari dkk, 2016), serta mahasiswa penghafal al-Qur'an (Fauziah dan Kustanti, 2022). Intinya adalah regulasi emosi yang tinggi berdampak terhadap rendahnya stres akademik mahasiswa.

Studi yang dilakukan oleh Putri dan Sawitri (2017) mengungkapkan bahwa

mahasiswa penerima beasiswa sering mengalami tekanan akademik yang lebih tinggi karena adanya tuntutan untuk mempertahankan prestasi akademik mereka. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi emosi menjadi kunci dalam mengelola stres dan mempertahankan performa akademik yang optimal. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan kecemasan terkait tugas-tugas akademik (Putri & Sawitri, 2017).

Lebih lanjut, penelitian Rahmawati dkk. (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa penerima beasiswa yang memiliki regulasi emosi yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hal ini disebabkan oleh kemampuan mereka untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif, sehingga dapat merespon situasi stres dengan lebih adaptif. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik mampu menggunakan strategi koping yang lebih efektif dalam menghadapi tantangan akademik (Rahmawati dkk, 2019).

Dinamika psikologis regulasi emosi pada mahasiswa penerima beasiswa juga melibatkan aspek kognitif dan perilaku. Menurut Susanto dkk (2018), mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik cenderung memiliki pola pikir yang lebih positif dan fleksibel dalam menghadapi tekanan akademik. Mereka lebih mampu mereframe situasi yang menekan menjadi tantangan yang dapat diatasi, sehingga mengurangi tingkat stres yang dialami (Susanto dkk, 2018).

Selain itu, penelitian Widuri dkk (2020) mengungkapkan bahwa regulasi emosi yang baik pada mahasiswa penerima beasiswa berhubungan dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih efektif. Mahasiswa dengan regulasi emosi yang tinggi cenderung lebih disiplin dalam mengatur jadwal belajar dan menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang pada gilirannya berkontribusi pada penurunan tingkat stres akademik (Widuri dkk, 2020).

Penting untuk dicatat bahwa meskipun regulasi emosi memiliki peran signifikan dalam mengurangi stres akademik, faktor-faktor lain juga berperan dalam dinamika ini. Dukungan sosial, resiliensi, dan strategi koping juga merupakan variabel yang berinteraksi dengan regulasi emosi dalam mempengaruhi tingkat stres akademik

mahasiswa penerima beasiswa (Nugraha & Sulistyarningsih, 2021).

Tingkat kemampuan regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia memiliki aspek-aspek tertentu. Menurut Mawardah dan Adiyati (2014), aspek yang pertama adalah pemantauan di mana tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa pemegang beasiswa untuk menentukan suatu perilaku yang akan dilakukan dengan mengamati keadaan emosi yang sedang dialami. Aspek pemantauan ini merupakan langkah awal yang penting dalam proses regulasi emosi secara keseluruhan. Apabila mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia memiliki pemantauan yang baik maka akan membuat dirinya memiliki regulasi emosi yang baik pula dengan memahami situasi emosi yang sedang terjadi.

Aspek yang kedua adalah penilaian. Mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia memanfaatkan pengetahuan yang dimiliki masing-masing untuk mencapai apa yang diharapkan. Pada aspek kemampuan penilaian mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan kemampuan dalam penilaian yang positif untuk mengurangi atau bahkan mencegah munculnya emosi negatif. Lebih jauh dari sekedar menghindari emosi negatif, mahasiswa pemegang beasiswa juga diharapkan mampu mentransformasikan pengaruh negatif tadi menjadi hal yang lebih positif. Kemampuan tersebut penting dalam proses regulasi emosi mereka sebagai pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia.

Menurut Gross (1998), seorang individu yang memiliki regulasi emosi baik akan memiliki kemampuan yang cukup untuk memantau, memodifikasi, dan mengevaluasi emosi mereka baik dalam keadaan sadar maupun tidak sadar. Dalam konteks ini, mahasiswa pemegang beasiswa mampu memantau emosi (*emotion monitoring*) melalui pemahaman serta kesadaran akan proses internal dari tindakan mereka. Sementara evaluasi emosi (*emotion evaluating*) ditunjukkan dalam kemampuan mereka yang mampu mengontrol dan menyeimbangkan emosi. Adapun kemampuan untuk memodifikasi reaksi emosional atau *modify emotional reactions* dicerminkan pada

kapasitas mereka untuk mengubah emosi yang dirasakan.

Dengan demikian, regulasi emosi yang efektif melibatkan serangkaian keterampilan yang membuat individu termasuk mahasiswa pemegang beasiswa memiliki kemampuan untuk memahami, mengenali, dan mengelola emosi mereka secara adaptif dalam berbagai situasi yang dihadapi.

Dilihat dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa cukup banyak mahasiswa yang telah memiliki kemampuan regulasi emosi dengan kategorisasi sedang yaitu sejumlah 123 mahasiswa dari total responden 178 mahasiswa pemegang beasiswa, artinya cukup mampu untuk mengendalikan dan mengondisikan emosi yang dimiliki.

Mahasiswa yang memiliki kategorisasi regulasi emosi tinggi menunjukkan kemampuan dirinya dalam menerapkan perilaku yang mencerminkan pengendalian emosi yang baik. Lebih lanjut Fitriyani dan Andriani (2019) menjelaskan kemampuan menerapkan perilaku yang sesuai situasi merupakan bentuk individu dengan regulasi emosi tinggi, mereka dapat mengidentifikasi dan membedakan berbagai jenis emosi secara akurat serta mengarah kepada kontribusi yang positif.

Bukan hanya itu, individu yang memiliki regulasi emosi dengan kategorisasi tinggi juga akan memiliki kendali diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan. Mahasiswa pemegang beasiswa dengan berbagai peran dan tanggung jawab yang ada baik tanggung jawab akademik, organisasi, dan persyaratan beasiswa lainnya mampu mempertahankan diri meskipun menghadapi tekanan (Putri & Hidayat, 2022). Pada penelitian ini terdapat 32 mahasiswa atau 18% yang masuk dalam kategorisasi regulasi emosi tinggi.

Selanjutnya pada analisa data terdapat 23 mahasiswa atau 13% dari total responden penelitian yang memiliki regulasi emosi rendah akan cenderung mengalami kesulitan dalam pengelolaan emosi yang dialami. Pratiwi dkk (2021) menjelaskan mahasiswa pemegang beasiswa dengan regulasi emosi yang rendah merasa kewalahan dengan tuntutan akademik dan kewajiban dalam mempertahankan beasiswanya.

Tingkat stres akademik berdasarkan analisa data yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pemegang beasiswa terdistribusi sebagai berikut :

1. Kategori sedang : 131 mahasiswa (74%)
2. Kategori rendah. : 27 mahasiswa (15%)
3. Kategori tinggi : 20 mahasiswa (11%)

Dari data tersebut, diketahui bahwa jumlah mahasiswa pemegang beasiswa terbanyak ada pada kategori sedang. Adapun kategori dengan jumlah terbanyak kedua adalah kategori rendah, dan yang terakhir kategori tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia mengalami stres yang bervariasi dengan kecenderungan pada kategori sedang. Hal ini mencerminkan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyeimbangkan tugas akademik dengan komitmen mereka dalam mempertahankan kewajiban beasiswa.

Stres akademik merupakan fenomena yang sangat mungkin dialami oleh siapa saja dalam lingkungan akademik. Hal ini cenderung terjadi ketika seorang mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dibebankan kepada mahasiswa tersebut. Menurut Hamzah dan Hamzah (2020) beban kuliah menjadi faktor signifikan bagi stres akademik yang muncul pada mahasiswa. Lebih lanjut, Hamzah menjabarkan bahwa beban kuliah bukan hanya terkait jumlah mata kuliah yang diambil atau tugas yang perlu diselesaikan saja, tetapi juga mencakup beberapa aspek diantaranya tekanan untuk mempertahankan nilai yang tinggi, manajemen waktu antara kegiatan kuliah dan kegiatan eksternal, serta ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan dosen. Dapat diartikan bahwa mempertahankan nilai tinggi dan manajemen waktu kuliah dengan kegiatan eksternal lain dapat berdampak pada stres akademik pada mahasiswa. Begitu juga dengan mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia yang memiliki tanggung jawab tersendiri untuk mempertahankan nilai IPK dengan batas tertentu serta kegiatan wajib lainnya seperti kuliah malam bagi beasiswa pesantren, murojaah al-Qur'an bagi beasiswa tahfidz, dan mengordinir kegiatan Masjid Ulil

Albab bagi beasiswa takmir. Hal tersebut menjadi tantangan tersendiri dan sangat mungkin memicu adanya stres akademik.

Stres akademik yang diungkap oleh peneliti berangkat dari *Student Life Stress Inventory* (SLSI) yang disusun oleh Gadzella (1991) dan selanjutnya dikembangkan oleh Praghlapati, Suparto, Puspita, dan Afianti (2021) yang diwakili oleh dua aspek utama stres akademik yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor akademik.

Adapun sub aspek stressor akademik meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Sedangkan sub aspek reaksi terhadap stressor terdiri dari emosi, fisik, perilaku, dan kognitif. Stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa diungkap menggunakan unsur tersebut di mana beberapa perilaku muncul dan dapat dijadikan acuan untuk mengalami stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pemegang beasiswa. Mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia yang mengalami stres akademik akan merasa tertekan karena harus mengerjakan banyak hal dalam waktu yang bersamaan, 62 mahasiswa atau sekitar 34.6% merasa sering mengalami stres akademik akibat beban berlebih. Efek stres akademik juga berdampak pada emosional mereka berupa rasa takut, cemas, dan khawatir. Hal tersebut terjadi pada 59 mahasiswa yang merasa kadang-kadang, diikuti oleh 40 mahasiswa yang merasa sering mengalami efek emosional tersebut, 23 mahasiswa yang selalu merasa cemas, dan sisanya 57 mahasiswa merasa jarang dan bahkan tidak mengalami efek stres akademik terhadap emosional mereka. Bukan hanya itu, kewajiban mempertahankan IPK sesuai ketentuan penyedia beasiswa membuat mahasiswa pemegang beasiswa selalu mengusahakan dan memaksakan diri untuk menemukan solusi yang tepat dari setiap masalah yang dihadapi, hal tersebut tercermin 80 mahasiswa pemegang beasiswa atau 44,7% dari total responden merasa selalu memaksakan diri untuk mencari solusi.

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis data penelitian ini, membuktikan ada pengaruh variabel bebas (Regulasi Emosi) terhadap variabel terikat (stres Akademik). Hasil uji analisis regresi linier menunjukkan variabel bebas memiliki pengaruh terhadap variabel terikat, sehingga dapat dikatakan

bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini terbukti.

Selanjutnya peneliti melakukan uji korelasi guna mengungkap arah hubungan kedua variabel yang menunjukkan nilai *Pearson Correlation* adalah -0.167, yang termasuk dalam kategori lemah. Hal tersebut menggambarkan, semakin tinggi regulasi emosi yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah stres akademik, dan sebaliknya. Namun skor pengaruh yang didapat masih rendah yaitu 2.8% artinya terdapat faktor lain yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia.

Terlepas dari hasil di atas, peneliti masih mendapati beberapa kelemahan dalam penelitian ini, yaitu lingkup responden yang dapat dikatakan sempit. Adapun saat tahap pengambilan data, peneliti tidak memberikan arahan secara langsung kepada responden. Akibatnya, ada kemungkinan terjadi ketidakpahaman dalam memahami pertanyaan pada kuesioner yang diberikan. Selain itu, peneliti tidak menggali informasi mengenai alasan atau sebab responden memutuskan menjadi mahasiswa pemegang beasiswa. Semoga kekurangan ini dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian lebih atau meneliti variabel yang sama.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapati bahwa regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Semakin tinggi tingkat regulasi emosi pada mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia, semakin rendah stres akademik mereka dan sebaliknya. Hal ini juga didukung dengan hasil uji korelasi yang dilakukan antara regulasi emosi terhadap stres akademik.

Partisipan menyadari sepenuhnya bahwa menjadi mahasiswa pemegang beasiswa adalah keputusan yang tidak mudah dan penuh tanggung jawab. Selama meneliti, peneliti menemukan banyak mahasiswa pemegang beasiswa yang mengalami stres akademik. Karenanya, sangat penting bagi partisipan untuk memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik guna menurunkan tingkat stres akademik yang dimiliki.

Meskipun demikian, disadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan dalam mengungkap secara spesifik hasil temuannya, juga penggunaan konstruk yang kurang tepat dalam mengukur stres akademik secara khusus. Oleh karena itu, diharapkan peneliti berikutnya dapat melakukan analisis lebih mendalam terhadap faktor-faktor lain seperti dukungan sosial yang juga berperan dalam stres akademik pada mahasiswa pemegang beasiswa Universitas Islam Indonesia serta memilih skala yang memang kredibel dalam mengungkap stres akademik tadi. Tujuannya adalah untuk mencapai temuan yang lebih baru, valid, dan beragam sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang kondisi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, AR. 2020. Darurat Kesehatan Mental bagi Remaja. [Online] <https://egsa.geo.ugm.ac.id/2020/11/27/darurat-kesehatan-mental-bagi-remaja/>, 20 Oktober 2023
- Amalia, V. R., & Nashori, F. (2021). Hubungan Antara Religiusitas Dan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Mahasiswa Farmasi. *Psychosopha: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 36-55. [10.32923/psc.v3i1.1702](https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1702)
- Anggraeni, W. P. (2020). Pengaruh self efficacy terhadap stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa santri berprestasi (PBSB). *Diploma Thesis*, UIN Sunan Gunung Djati. <https://digilib.uinsgd.ac.id/id/eprint/32250>
- Anjarsari, M. (2022). Pengaruh regulasi emosi terhadap stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Qur'an Universitas Islam Negeri UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduate Thesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. <http://etheses.uin-malang.ac.id/35229/>
- Aprilia, N. S., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan sosial terhadap stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 19-30. <http://ejournal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling .dan pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Cole, P. M., Martin, S. E., & Dennis, T. A. (2004). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child development*, 75(2), 317-333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00673.x>
- Eryanti, F. (2012). Perbedaan Stres Akademik antara kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR Supratman 2 medan. *Jurnal USU*, 7(06), 145-162. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/4804>
- Fauziah, N., & Kustanti, E. R. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa penghafal Al-Quran. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(1), 66-78. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/20658>
- Febriana, I., & Simanjuntak, E. (2021). Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa. *Self regulated learning dan stres akademik pada mahasiswa*, 9(2), 144-153. <http://repository.ukwms.ac.id/id/eprint/30878>

- Fitriyani, H. & Andiani, F. (2019). Pengaruh religiusitas terhadap regulasi emosi dewasa awal penderita lupus di surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 8(2), 10-23. <http://url.unair.ac.id/5e974d38>
- Gadzella, B. M. (1991). Student-Life Stress Inventory. <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), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Hamzah, B., & Hamzah, R. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa stikes graha medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59-67. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v4i2.2641>
- Jatnika, Y. (2024). Upaya Meningkatkan APK Pendidikan Tinggi. [Online] <https://puslapdik.kemdikbud.go.id/upaya-meningkatkan-apk-pendidikan-tinggi/>, 29 Oktober 2024.
- Kadi, A. R., Bahar, H., & Sunarjo, I. S. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hali Oleo. *Jurnal Sublibsi*, 1(2). <https://ojs.uho.ac.id/index.php/sublimapsi/article/view/12002/0>
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas muhammadiyah bengkulu. *Jurnal komunikator*, 8(2), 51-66. <http://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/viewFile/2069/2586>
- Kusumadewi, I., & Musabiq, S. (2018, July). Relationship between religiosity and psychological distress among college students in Indonesia. In *Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017)* (pp. 237-242). Atlantis Press. 10.2991/uipsur-17.2018.35
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. In *Health Psychology: A Handbook*. http://depts.washington.edu/mbwc/content/page-files/Wellness_Weds_talk_2-3-21.pdf
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres akademik mahasiswa dalam melaksanakan kuliah daring selama masa pandemi Covid 19. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://scholar.archive.org/work/pgtxhiffija6ldye6aaegljstu/access/wayback/http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/download/5454/pdf>
- Mawardah, M., & Adiyanti, M. G. (2014). Regulasi emosi dan kelompok teman sebaya pelaku cyberbullying. *Jurnal psikologi*, 41(1), 60-73. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6958>
- Norma, N., Widiyanti, E., & Hartiningsih, S. S. (2021). Faktor Penyebab, Tingkat Stres dan Dampak Stres Akademik pada Mahasiswa dalam Sistem Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 625-634. <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1656>
- Nugraha, A. D., & Sulistyaningsih, W. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dan dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/10.22219/jpt.v3i1.14562>
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the Student-Life Stress Inventory: Psychometric properties and factor structure. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN*, 2085-5931. 12(3), 36-47. 10.36089/nu.v12i3.380
- Pratiwi, A., Sulistiani, S., & Rahmat, I. (2021). Hubungan antara regulasi emosi dan

- stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 78-90.
- Putri, A. N., & Hidayat, D. R. (2022). Regulasi Emosi dan Adaptasi Akademik pada Mahasiswa Penerima Beasiswa: Peran Moderasi Efikasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 19(1), 59-72. <https://doi.org/10.14710/jp.19.1.59-72>
- Putri, S. A., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi. *Jurnal Empati*, 6(4), 430-435. [https://doi.org/10.14710/empati.6\(4\)430-435](https://doi.org/10.14710/empati.6(4)430-435)
- Rahmadani, A., Febriani, N., & Kumalasari, D. (2019). Hubungan antara Kesulitan Ekonomi dan Stress Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(1), 1-10. DOI: 10.17509/insight.v3i1.19254
- Rahmawati, S. W., Listiyandini, R. A., & Rahmatika, R. (2019). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 68-79. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.21760>
- Rumbrar, D. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Papua Program Beasiswa Pkp3n di Universitas Kristen Satya Wacana. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i3.40878>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan x fakultas teknik universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177-182. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14979>
- Septiana, N. Z. (2021). Hubungan antara stres akademik dan resiliensi akademik siswa sekolah dasar di masa pandemi covid-19. *SITTAH: Journal of Primary Education*, 2(1), 49-64. <https://doi.org/10.30762/sittah.v2i1.2915>
- Setyowati, R., Fitriani, A., Anggarani, F. K., Priyatama, A. N., Karyanta, N. A., & Setyanto, A. T. (2023). Pendampingan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Stress Akademik sebagai Usaha Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 12(2), 222-229. DOI: <https://doi.org/10.20961/semar.v12i2.68952>
- Susanto, H., Sulistyorini, S., & Ertika, Y. (2018). Regulasi emosi guru dan stres akademik siswa: Studi korelasional pada siswa SMA Negeri di Kota Tangerang. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 1-12. <https://doi.org/10.26858/jpp.v5i1.6069>
- Widuri, E. L. (2019). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa tahun pertama. *Humanitas*, 9(2), 147. DOI:10.26555/humanitas.v9i2.341
- Widuri, E. L., Firmansyah, R., & Putri, D. E. (2020). Regulasi emosi dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 2(2), 94-106. <https://doi.org/10.22219/jpt.v2i2.12345>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). *Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi* (Undergraduate Thesis, Universitas Jambi). <https://repository.unja.ac.id/id/eprint/52106>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.

<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2>.
84