
Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

REGULASI EMOSI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA FPIPSKR

Sylviani Sayogi¹, Yovitha Yuliejantiningih², Padmi Dhyah Y.³

^{1,2,3}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No.24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, telp. [\(024\) 8316377](tel:024-8316377)

e-mail: *1sayogisylvi0404@gmail.com, 2yovithayuliejantiningih@upgris.ac.id,
3padmidyah@upgris.ac.id

Abstract. *This study is motivated by the high academic pressure and demands faced by 2021 students, which are the primary triggers for stress, often exacerbated by an inability to effectively regulate emotions. Therefore, the hypothesis of a significant negative relationship between Emotion Regulation and Academic Stress was tested. This quantitative correlational research involved 113 respondents from a population of 159 students, selected via Simple Random Sampling. Data were collected using two reliable Likert-scale questionnaires and analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with SPSS. The results showed a highly significant negative relationship between emotion regulation and academic stress, evidenced by the correlation coefficient $r = -0.567$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This finding indicates that the more effectively students regulate their emotions, the lower their level of academic stress. The study concludes that emotion regulation serves as an essential coping strategy for achieving psychological balance and ensuring academic success.*

Keywords: students, emotion regulation, academic stress

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tekanan dan tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa FPIPSKR, yang merupakan pemicu utama stres, diperparah oleh ketidakmampuan meregulasi emosi secara efektif. Oleh karena itu, hipotesis hubungan negatif antara regulasi emosi dan stres akademik diajukan untuk diuji. Penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 113 responden dari populasi 159 mahasiswa, yang dipilih melalui *Simple Random Sampling* (berdasarkan tabel Krejcie Morgan). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert dan dianalisis dengan uji korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan SPSS. Hasil analisis menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik, dibuktikan dengan nilai $r = -0,567$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin efektif mahasiswa meregulasi emosi, semakin rendah tingkat stres akademik mereka. Kesimpulan penelitian menekankan bahwa regulasi emosi

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19th, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

adalah *coping strategy* esensial untuk mencapai keseimbangan psikologis dan keberhasilan akademik.

Kata kunci: mahasiswa, regulasi emosi, stres akademik

A. PENDAHULUAN

Pendidikan di ranah perguruan tinggi menempatkan mahasiswa pada berbagai tantangan yang memerlukan kemampuan beradaptasi dan kompetisi (Veena & Shastri, 2016). Mahasiswa, sebagai individu yang menempuh pendidikan tinggi untuk mengembangkan potensi (Lestari & Purnamasari, 2022), menghadapi berbagai tuntutan akademik. Salah satu tanggung jawab puncak adalah penyusunan skripsi, sebuah karya tulis ilmiah yang menjadi syarat wajib kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana (Tanjung et al., 2018). Proses pengerjaan skripsi ini tidak jarang menjadi sumber stres akademik, yakni stres yang disebabkan oleh tekanan selama proses pendidikan (Lestari & Purnamasari, 2022). Stres akademik ini jika dibiarkan berlarut-larut dapat berdampak buruk bagi mahasiswa (Adha et al., 2020). Fenomena ini bersifat umum dan dialami di berbagai program studi, termasuk pada mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR) yang juga menunjukkan tingkat stres akademik kategori sedang (Yarmani et al., 2022).

Idealnya (*das sollen*), mahasiswa diharapkan mampu mengelola berbagai tekanan akademik tersebut secara efektif. Namun, kenyataan di lapangan (*das sein*) menunjukkan kondisi berbeda. Studi pra-penelitian (Juni 2025) pada 45 mahasiswa FIPSKR UPGRIS angkatan 2021 menemukan bahwa 54% mengalami stres akademik. Wawancara mendalam (Mei 2025) mengonfirmasi bahwa stres ini dipicu oleh tekanan lingkungan, perbandingan sosial dengan teman, dan tuntutan finansial. Stres dapat disebabkan dari faktor internal dalam diri maupun faktor

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

eksternal lingkungan (Ramadhan, 2022). Dalam menghadapi tekanan tersebut, faktor internal berupa kemampuan mengelola emosi menjadi krusial. Regulasi emosi didefinisikan sebagai proses kompleks di mana individu memengaruhi jenis emosi yang dimiliki, kapan emosi itu muncul, dan bagaimana emosi itu diekspresikan (Gross, 2014). Kemampuan ini penting untuk mengelola emosi negatif seperti cemas atau frustrasi yang sering dialami mahasiswa tingkat akhir (Amanullah, 2022).

Strategi pengaturan emosi yang dilakukan secara tepat diperkirakan mampu membantu mahasiswa meredam emosi negatif (Bay et al., 2025) serta menghadapi berbagai tekanan secara lebih adaptif, misalnya melalui proses refleksi diri (Pramintari et al., 2022). Namun, hasil pra-penelitian yang dilakukan pada Juni 2025 di FIPSKR UPGRIS menunjukkan bahwa 69% mahasiswa justru memiliki kemampuan regulasi emosi yang masih rendah. Kesenjangan ini juga tampak pada temuan penelitian terdahulu. Studi yang dilakukan oleh Zahara et al, (2022) serta Mardhiyah & Falah (2024) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kemampuan mengatur emosi dan tingkat stres akademik ($p < 0,01$). Sebaliknya, penelitian Rachmawati & Cahyanti (2021) mengungkapkan bahwa hubungan signifikan tidak ditemukan antara strategi regulasi emosi baik *cognitive reappraisal* maupun *expressive suppression* dengan stres akademik selama perkuliahan daring ($p > 0,05$). Perbedaan hasil penelitian tersebut, ditambah temuan awal mengenai tingginya stres akademik serta rendahnya kemampuan regulasi emosi mahasiswa FIPSKR UPGRIS, menjadi dasar pentingnya dilaksanakan penelitian ini. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menguji apakah terdapat hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa FIPSKR UPGRIS angkatan 2021.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

B. LANDASAN TEORI

1. Stress Akademik

Stres akademik merupakan tekanan fisik dan emosional yang dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan di lingkungan pendidikan, seperti ekspektasi dari dosen atau orang tua, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan tugas (Mulya & Indrawati, 2017). Stres ini muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi akademik yang ada (Novitasari & Laili, 2025), atau ketika terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan internal dan eksternal (Sarafino & Smith, 2014). Faktor-faktor yang memengaruhinya dapat berasal dari internal individu, seperti *self-efficacy*, optimisme, dan motivasi berprestasi (Yusuf & Yusuf, 2020), maupun dari faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, beban kerja akademik, dan tantangan sosial (Azahra, 2018). Gejala stres akademik dapat bermanifestasi dalam empat dimensi utama: respons fisiologis (sakit kepala, sulit tidur), emosi (cemas, sedih, mudah tersinggung), gangguan kognitif (sulit fokus, sulit mengambil keputusan), dan perubahan perilaku (menghindar, menunda-nunda) (Sarafino & Smith, 2014; Broto, 2016).

2. Regulasi Emosi

Regulasi emosi didefinisikan sebagai upaya yang dilakukan seseorang, baik secara sadar maupun tidak, untuk mengendalikan jenis emosi yang dirasakan, kapan emosi itu terjadi, dan bagaimana emosi tersebut diekspresikan (Gross, 2014). Ini adalah keterampilan untuk menyesuaikan dan mengontrol pengalaman emosional agar tetap stabil dan sesuai dengan tuntutan situasi (Wahyuni, 2013). Dalam praktiknya, regulasi emosi mencakup aktivitas mengamati, menilai, hingga mengubah reaksi emosional seseorang

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

(Gross & Thompson, 2007). Terdapat beragam strategi pengelolaan emosi, namun dua strategi utama yang sering menjadi fokus penelitian adalah *cognitive reappraisal* yakni mengubah interpretasi terhadap suatu peristiwa demi memengaruhi respons emosional dan *expressive suppression*, yaitu menahan atau mengurangi tampilan ekspresi emosi yang sedang dirasakan (Gross & John, 2003). Kemampuan seseorang dalam melakukan regulasi emosi dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal seperti usia maupun karakter kepribadian, serta faktor eksternal seperti budaya dan dinamika hubungan sosial (Gross, 2014; Nisfiannoor & Kartika, 2004).

3. Kajian Penelitian Relevan

Kajian penelitian relevan yang menghubungkan kedua variabel ini menunjukkan hasil yang bervariasi. Beberapa penelitian, seperti yang dilakukan oleh Putra et al. (2024) serta Ma'rufa & Nashori, (2024), menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan, yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi maka akan semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Namun, penelitian lain yang dilakukan oleh Paramartha et al., (2024) pada mahasiswa asing tidak menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan. Perbedaan hasil ini menunjukkan adanya *research gap* yang dipengaruhi oleh konteks dan karakteristik populasi.

C. METODE PENELITIAN

Tempat pelaksanaan penelitian ini di Universitas PGRI Semarang dengan fokus pada hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021. Kegiatan penelitian berlangsung sepanjang April hingga Desember 2025. Dalam studi ini, regulasi emosi berperan sebagai

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

variabel terikat (Y), sedangkan stress akademik ditetapkan sebagai variabel bebas (X). Metode kuantitatif dengan desain penelitian korelasional merupakan pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan tersebut bertujuan untuk menelaah keterkaitan antara kedua variabel tersebut.

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021 dari tiga program studi. Penentuan sampel mengacu pada tabel Krejcie dan Morgan. Karena jumlah populasi 159 tidak tercantum secara tepat dalam tabel, peneliti melakukan interpolasi antara populasi 150 (dengan sampel 108) dan populasi 160 (dengan sampel 113), sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 113 mahasiswa. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan simple random sampling. Data penelitian dikumpulkan melalui kuesioner berbentuk Google Form yang dibagikan kepada responden.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berskala Likert. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner regulasi emosi dan kuesioner stres akademik yang disusun mengacu pada ketentuan (Sugiyono, 2019). Analisis korelasi product moment dilakukan guna memenuhi uji validitas, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Cronbach Alpha dengan batas reliabilitas ditetapkan pada nilai 0,6.

Analisis data mencakup beberapa uji prasyarat. Data diuji normalitasnya menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov Z, dan dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi melebihi 0,05. Uji linearitas dilakukan melalui test of linearity dengan kriteria Sig. Deviation from Linearity > 0,05 sebagai indikator bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear. Pengujian hipotesis dilakukan dengan cara membandingkan nilai t hasil perhitungan dengan nilai t pada tabel pada tingkat signifikansi 5%. Apabila t hitung lebih kecil daripada t

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

tabel, maka hipotesis nol (H_0) dinyatakan diterima dan hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Sebaliknya, jika t hitung melebihi t tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini, hipotesis dinyatakan dalam bentuk statistik sebagai berikut : H_a : Ada hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021. H_0 : Tidak terdapat hubungan anantara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021.

D. HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah keseluruhan responden penelitian ini adalah 159 mahasiswa. Data yang dikumpulkan mencakup skor regulasi emosi dan stres akademik untuk mengetahui hubungan antara variabel tersebut dengan uraian sebagai berikut.

1. Regulasi Emosi

Pada variabel regulasi emosi ini memiliki nilai modus 32, dapat diketahui bahwa tingkat regulasi emosi yang dimiliki 113 mahasiswa sebagai responden sebagian besar memiliki nilai 32. Dengan median sebesar 34 dan jumlah rata-rata atau mean sebesar 33,80. Pada variabel regulasi emosi ini terdiri dari 24 item dari 3 indikator.

Tabel 1. Hasil Pengolahan Data Tabulasi Regulasi Emosi

<i>Column1</i>	
Mean	33,80
Standard Error	0,45
Median	34

Article History: Submission November 19st, 2025 Accepted August 29th, 2026 Published August 31st, 2026

Mode	32
Standard Deviation	4,82
Sample Variance	23,27
Kurtosis	-0,29
Skewness	0,10
Range	25
Minimum	21
Maximum	46
Sum	3819
Count	113

(Sumber: data penelitian)

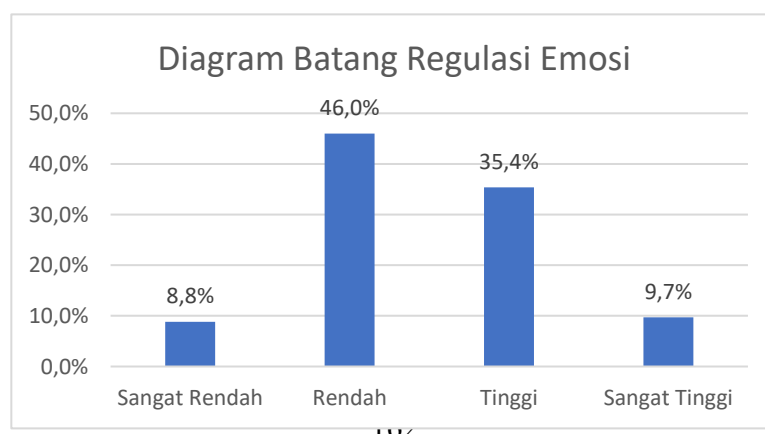
Kategori regulasi emosi mahasiswa FIPSKR UPGRIS angkatan 2021 yaitu :

Tabel 2. Kategori Kelas Interval Regulasi Emosi

KELAS INTERVAL	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
21-27	Sangat Rendah	10	8,8%
28-34	Rendah	52	46,0%
35-41	Tinggi	40	35,4%
42-46	Sangat Tinggi	11	9,7%
	TOTAL	113	100%

(Sumber: data penelitian)

Berdasarkan hasil diatas, subjek dengan regulasi emosi mendapatkan hasil sangat rendah 9,7%, rendah 46%, tinggi 35,4%, dan sangat tinggi 9,7%. Bila digambarkan dalam bentuk diagram tampak seperti Gambar 4.1 di bawah:



Article History:	Submission	Accepted	Published
	November19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa secara keseluruhan variabel regulasi emosi yang dialami mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021 sebagian besar masuk dalam kategori rendah dengan persentase 46%.

2. Stres Akademik

Pada variabel stres akademik ini memiliki modus 47, dapat diketahui tingkat stres akademik yang dimiliki 113 mahasiswa sebagai responden sebagian besar memiliki nilai 47. Untuk median 47 dari jumlah data yang ada untuk nilai mean sendiri sebanyak 47,14. Pada variabel stres akademik ini terdiri dari 32 item dari 4 indikator.

Tabel 3. Hasil Pengolahan Data Tabulasi Regulasi Emosi

<i>Column1</i>	
Mean	47,14
Standard Error	0,71
Median	47
Mode	47
Standard Deviation	7,50
Sample Variance	56,32
Kurtosis	-0,51
Skewness	-0,10
Range	32
Minimum	31
Maximum	63
Sum	5327
Count	113

(Sumber: data penelitian)

Kategori stres akademik mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021 yaitu:

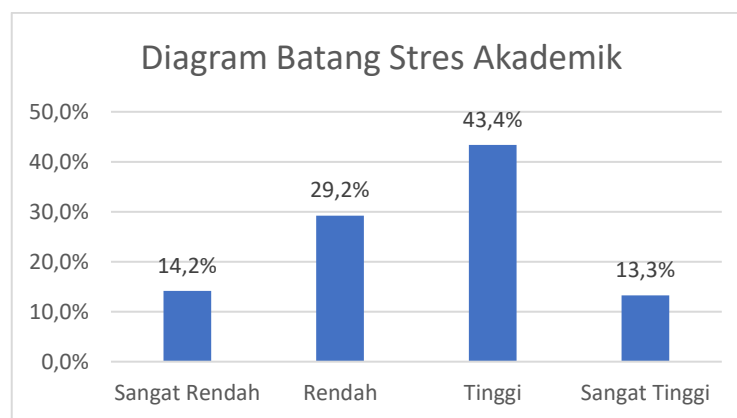
Article History: Submission Accepted Published
November19st, 2025 August 29th, 2026 August 31st, 2026

Tabel 4. Kategori Kelas Interval Regulasi Emosi

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
31 – 38	Sangat Rendah	16	14,2%
39 – 46	Rendah	33	29,2%
47 – 54	Tinggi	49	43,4%
55 – 63	Sangat Tinggi	15	13,3%
	TOTAL	113	100,0%

(Sumber: data penelitian)

Berdasarkan hasil diatas, subjek dengan stres akademik mendapatkan hasil sangat rendah 14,2%, rendah 29,2%, tinggi 43,4%, dan sangat tinggi 13,3%. Bila digambarkan dalam bentuk diagram tampak seperti Gambar 4.2 di bawah :



Gambar 2. Diagram Batang Stres Akademik

Berdasarkan gambar diatas dapat dilihat bahwa secara keseluruhan variabel stres akademik yang dialami mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021 sebagian besar masuk dalam kategori tinggi dengan persentase 43,4%.

3. Uji Persyaratan

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, normalitas data dianalisis menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov melalui aplikasi SPSS versi 22. Hasil pengujian

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

memperlihatkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) adalah 0,200. Karena nilai tersebut melebihi batas signifikansi 0,05 ($0,200 > 0,05$), dapat disimpulkan bahwa data yang digunakan memenuhi asumsi distribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat mengikuti pola yang linear. Suatu hubungan dinyatakan linear apabila nilai signifikansinya berada di atas 0,05. Pada penelitian ini, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,809. Karena nilai tersebut lebih besar daripada 0,05, dapat disimpulkan bahwa kedua variabel menunjukkan hubungan yang linear.

c. Uji Hipotesis

Setelah dipastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi normalitas dan linearitas, tahap berikutnya adalah melakukan uji hipotesis guna menilai adanya hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021. Hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan menyatakan bahwa kedua variabel tersebut saling berkorelasi.

Berdasarkan uji korelasi Pearson Product Moment, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai ini jauh lebih kecil dari batas 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi emosi dan stres akademik.

Kekuatan hubungan ini juga terkonfirmasi dari nilai r hitung yang sebesar -0,576. Jika dibandingkan, nilai absolut r hitung (0,576) lebih besar dari nilai r tabel (0,184), yang memperkuat temuan adanya hubungan. Tanda negatif pada nilai korelasi (-0,576) menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat berlawanan arah. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi emosi mahasiswa,

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi, maka tingkat stres akademik cenderung semakin tinggi.

E. PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara regulasi emosi dengan stres akademik pada mahasiswa FIPSKR UPGRIS angkatan 2021. Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS 22 sebagai alat bantu untuk memastikan hasil yang lebih terstruktur dan akurat. Fokus utama penelitian adalah memahami bagaimana kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi berperan terhadap tingkat stres yang muncul selama menjalani aktivitas akademik.

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis. Uji normalitas menunjukkan bahwa data berada dalam distribusi normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,200 yang lebih tinggi daripada 0,05. Selain itu, uji linearitas juga mengonfirmasi adanya pola hubungan yang linier antarvariabel, sebagaimana terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,809 yang juga melebihi angka 0,05. Kedua hasil ini memastikan bahwa data siap dianalisis menggunakan uji lanjutan.

Pada tahap pengujian hipotesis, diperoleh hasil bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan stres akademik, dengan nilai korelasi (R) sebesar -0,576 dan signifikansi 0,000 yang berada di bawah 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik seorang mahasiswa dalam mengatur emosinya, maka semakin kecil tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi emosi, semakin tinggi pula stres akademik yang muncul.

Selain hubungan antarvariabel, penelitian ini juga mengidentifikasi kecenderungan kategori pada masing-masing variabel. Sebagian besar mahasiswa tercatat memiliki regulasi emosi dalam kategori rendah, yaitu sebesar 46%. Pada saat yang sama, tingkat stres akademik banyak berada pada kategori tinggi dengan persentase 43,4%. Data ini menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola emosi di tengah tuntutan akademik yang mereka hadapi.

Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini menegaskan pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Kondisi kategori yang didominasi regulasi emosi rendah dan stres akademik tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan atau strategi untuk meningkatkan keterampilan emosional mereka. Dengan regulasi emosi yang lebih baik, diharapkan tingkat stres akademik dapat ditekan sehingga mahasiswa dapat menjalani proses perkuliahan dengan lebih seimbang dan produktif.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

F. PENUTUP

Hasil analisis data menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki keterkaitan negatif yang signifikan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa FPIPSKR UPGRIS angkatan 2021. Temuan ini mengonfirmasi hipotesis penelitian bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami, dan sebaliknya.

Sebagai tindak lanjut, saran praktis ditujukan kepada mahasiswa agar secara proaktif mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara adaptif untuk meminimalkan stres. Bagi layanan Bimbingan dan Konseling di kampus, disarankan untuk mengembangkan program terstruktur, seperti *workshop* atau konseling kelompok, yang berfokus secara spesifik pada peningkatan keterampilan regulasi emosi dan manajemen stres akademik.

Saran teoritis untuk peneliti selanjutnya adalah memperluas ruang lingkup penelitian dengan mengkaji variabel lain yang relevan, seperti dukungan sosial, kepribadian, atau strategi *coping*. Mengingat keterbatasan penelitian ini yang hanya berfokus pada dua variabel dan menggunakan jumlah item instrumen yang terbatas (13 item untuk regulasi emosi dan 18 untuk stres akademik), penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen yang lebih komprehensif. Selain itu, penggunaan desain penelitian eksperimental direkomendasikan untuk menguji efektivitas intervensi peningkatan regulasi emosi dalam menurunkan stres akademik.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

G. DAFTAR RUJUKAN

- Adha, M. A., Yusron, M., & Hikmah, N. (2020). *Stres akademik pada mahasiswa dan dampaknya terhadap kesehatan mental*. Jurnal Psikologi, 12(2), 115–128.
- Amanullah, M. (2022). *Regulasi emosi pada mahasiswa tingkat akhir*. Jurnal Psikologi Terapan, 10(1), 45–56.
- Azahra, F. L. (2018). *Faktor-faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa*. Jurnal Konseling Indonesia, 3(2), 78–85.
- Bay, R., Putri, A., & Hasanah, N. (2025). *Strategi pengaturan emosi dalam menghadapi tekanan akademik*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 15(1), 22–34.
- Broto, A. (2016). *Manifestasi stres akademik pada mahasiswa*. Jurnal Pendidikan dan Perilaku, 8(2), 101–112.
- Gross, J. J. (2014). *Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed., pp. 3–20). Guilford Press.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.
- Kadi, F., Nugraha, S., & Putri, D. (2020). Hubungan antara regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 18(1), 55–67.
- Lestari, A. N., & Purnamasari, D. (2022). *Tantangan akademik dan stres mahasiswa di perguruan tinggi*. Jurnal Ilmu Pendidikan, 14(2), 90–102.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

- Ma'rufa, F., & Nashori, H. (2024). Regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 7(1), 33–44.
- Mardhiyah, S., & Falah, R. (2024). Hubungan regulasi emosi dan stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi Perkembangan*, 9(1), 28–36.
- Mulya, V., & Indrawati, I. (2017). Stres akademik mahasiswa dan faktor penyebabnya. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 15–25.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, A. (2004). Faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi emosi. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 121–130.
- Novitasari, F., & Laili, N. (2025). Sumber stres akademik dan dampaknya pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 9(1), 12–23.
- Paramartha, N., Liu, Y., & Kim, J. (2024). Emotion regulation and academic stress among international students. *International Journal of Educational Psychology*, 13(2), 87–100.
- Pramintari, D., Sari, N., & Hadi, A. (2022). Refleksi diri sebagai strategi mengatasi tekanan akademik. *Jurnal Pengembangan Diri*, 5(2), 44–56.
- Pratama, A., & Suprihatin, T. (2022). Regulasi emosi sebagai prediktor stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Indonesia*, 14(2), 89–98.
- Putra, R. Y., Dewi, S., & Anggraini, F. (2024). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(1), 21–29.
- Ramadhan, H. (2022). Faktor internal dan eksternal penyebab stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 3(2), 55–63.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	November 19st, 2025	August 29th, 2026	August 31st, 2026

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tanjung, A., Purnomo, H., & Widodo, S. (2018). *Skripsi sebagai tugas akhir mahasiswa*. Jurnal Pendidikan Tinggi, 3(1), 77–85.
- Veena, K., & Shastri, P. (2016). Academic stress among college students. *International Journal of Social Science*, 5(3), 45–59.
- Wahyuni, S. (2013). *Regulasi emosi dalam konteks psikologi pendidikan*. Jurnal Pendidikan Psikologi, 4(1), 62–71.
- Yarmani, Y., Fitriani, R., & Nugroho, S. (2022). Tingkat stres akademik mahasiswa pendidikan jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 110–118.
- Yusuf, M., & Yusuf, K. (2020). Self-efficacy dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(2), 33–41.
- Zahara, A., Putri, A., & Salma, R. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(1), 12–21.